حضرت امام رضا علیه‌السلام:

فَاِنَّ النّاسَ لَو عَلِموا مَحاسِنَ کَلامِنا لاَتَّبَعونا

هر آینه اگر مردم زیبایی‌های سخن ما را دریابند، از ما پیروی خواهند کرد.

صدوق، عیون اخبارالرضا علیه‌السلام، ج۱، ص۳۰۷.

سرشناسه: فعالی، محمدتقی، ۱۳۴۱ –
عنوان و نام پدیدآور: بهداشت فردی و محیط زیست/ مولف محمدتقی فعالی.
مشخصات نشر: مشهد: بنیاد فرهنگی هنری امام رضا ﷺ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.: جدول.
فروست: سبک زندگی رضوی؛ [ج.] ۵.
شابک: ؟؟؟

سبک زندگی رضوی (۵)

بهداشت فردی و محیط زیست

محمّدتقی فعّالی

فهرست مطالب

- مقدمه ۱۳
- دیباچه ۲۱
- فصل اول: بهداشت و رساله زرّین سلامت ۳۵

۱) مفهوم شناسی ۳۸

یک) بهداشت ۳۸

الف) در لغت ۳۸

ب) تعریف ۳۹

دو) سلامت ۴۰

الف) در لغت ۴۰

ب) چیستی ۴۱

ج) تعریف سازمان جهانی بهداشت ۴۱

د) جنبه ها ۴۴

جنبهٔ نخست: رویداد یا فرایند ۴۵

جنبهٔ دوم: اختلال و بیماری ۴۵

جنبهٔ سوم: نقش اجتماعی بیمار ۴۵

جنبهٔ چهارم: جایگاه آموزش ۴۶

ه) نظریه‌ها ۴۶

نظریهٔ نخست: دیدگاه زیست‌شناختی ۴۷

نظریهٔ دوم: دیدگاه توانمندانگاری ۴۷

نظریهٔ سوم: دیدگاه اجتماعی ۴۷

۲) بهداشت و سلامت از منظر اسلام ۴۸

یک) از نگاه قرآن و حدیث ۴۹

الف) طهارت ۴۹

ب) سلامت ۵۱

ج) عافیت ۵۵
د) شفا ۵۶
ه) نظافت ۵۸
و) قوّت ۵۹
ز) مرض ۶۱
دو) فلسفه احکام ۶۲
الف) محدودیت دانش بشر ۶۲
ب) در فقه و کلام ۶۴
ج) در سیرهٔ رضوی علیه‌السلام ۶۵
۳) رسالهٔ زرّین سلامت ۶۷
یک) ساختار ۶۸
دو) تاریخ صدور ۶۹
سه) نسخه‌ها ۶۹
چهار) اعتبار سند رساله ۷۰
پنج) ویژگی‌ها ۷۱
الف) شیوه نگارش ۷۲
اول) فصل‌بندی ۷۲
دوم) فراطب ۷۴
ب) تفاوت در محتوا ۷۴
نتیجه‌گیری ۷۷
فصل دوم: بهداشت فردی ۸۱
۱) بهداشت اندام ۸۶
یک) بهداشت مو ۸۶
دو) بهداشت پوست ۹۰
الف) حمام کردن ۹۲
ب) بیماری‌ها و نسخه‌ها ۹۴
سه) بهداشت ناخن ۹۶
چهار) بهداشت چشم ۹۸

الف) زینت چشم..... ۹۹
ب) بیماری‌ها و نسخه‌ها..... ۹۹
پنج) بهداشت دهان و دندان..... ۱۰۰
الف) مسواک‌زدن..... ۱۰۱
ب) بیماری‌ها و نسخه‌ها..... ۱۰۳
شش) بهداشت پا..... ۱۰۶
هفت) بهداشت گوش..... ۱۰۶
هشت) بهداشت قلب و عروق..... ۱۰۷
الف) قلب..... ۱۰۷
ب) خون..... ۱۰۷
ج) حجامت..... ۱۰۹
د) فصد..... ۱۱۲
نه) دستگاه گوارش..... ۱۱۲
ده) بهداشت استخوان..... ۱۱۶
یازده) بهداشت زبان..... ۱۱۷
دوازده) بهداشت نشیمنگاه..... ۱۱۸
سیزده) بهداشت طحال..... ۱۱۸
چهارده) بهداشت اعصاب..... ۱۱۸
پانزده) بهداشت ذهن..... ۱۱۹
شانزده) سلامت جسم..... ۱۲۲
۲) بهداشت ظاهر..... ۱۲۳
یک) آراستگی لباس..... ۱۲۵
الف) لباس زیبا..... ۱۲۵
ب) لباس تمیز..... ۱۲۷
ج) تناسب پوشش با محیط..... ۱۲۹
د) پرهیز از لباس بسیار بلند..... ۱۳۱
ه) فلسفه پوشش زنان..... ۱۳۱
و) آداب لباس جدید..... ۱۳۲

ز) لباس رسول خدا ﷺ ۱۳۲
اول) اجزا لباس‌ها ۱۳۲
دوم) جنس لباس‌ها ۱۳۳
سوم) رنگ لباس‌ها ۱۳۴
چهارم) اندازه لباس‌ها ۱۳۴
دو) بوی خوش ۱۳۵
سه) زینت با انگشتر ۱۳۷
چهار) زینت با رنگ ۱۳۸
پنج) سرمه کشیدن ۱۴۰
شش) حمام کردن ۱۴۱
هفت) خواب و استراحت ۱۴۵
هشت) بهداشت جنسی ۱۵۰
نتیجه‌گیری ۱۵۱
فصل سوم: بهداشت محیط زیست ۱۵۳
۱) تعریف ۱۵۵
۲) پیشینه‌شناسی ۱۵۶
۳) اقتصاد محیط زیست ۱۵۶
۴) روان‌شناسی حفاظت از محیط زیست ۱۵۷
۵) دیدگاه‌ها ۱۵۸
یک) نظریه انسان گروانه ۱۵۸
الف) مکتب فایده‌گرا ۱۵۸
ب) مکتب آزادی‌خواه ۱۵۹
دو) نظریه طبیعت گروانه ۱۵۹
۶) محیط زیست در جهان مدرن ۱۵۹
یک) آلودگی هوا ۱۶۰
دو) آلودگی آب ۱۶۰
سه) گازهای گلخانه‌ای ۱۶۱
چهار) گرم شدن زمین ۱۶۱

۷) جایگاه محیط زیست از منظر اسلام ۱۶۲
یک) دیدگاه قرآن و روایات ۱۶۲
الف) زمین ۱۶۲
ب) گیاهان و درختان ۱۶۴
ج) زلال آب ۱۶۶
د) هوای پاک ۱۶۷
ه) شب ۱۷۰
و) خواب ۱۷۷
ز) اصل تسخیر ۱۷۷
اول: موارد جزئی ۱۷۸
دوم: موارد کلی ۱۷۸
دو) در سیره رضوی ۱۸۱
۸) شیوه‌های تعامل با محیط زیست از منظر امام رضا علیه‌السلام ۱۸۳
یک) حیوانات ۱۸۳
■ گفتن بسم الله به هنگام لجام زدن ۱۸۳
■ منع از کشتن ۱۸۳
■ یاری رسانی ۱۸۴
■ علّت مرگ چهار پایان ۱۸۴
■ آوای خروس ۱۸۴
■ محافظت از مار و عقرب ۱۸۴
■ حیوانات بهشتی ۱۸۵
■ یادگیری از کلاغ ۱۸۵
■ سوار شدن بر حیوان ۱۸۵
■ حیوانات مسخ شده ۱۸۵
دو) گیاهان ۱۸۷
■ کاشتن درخت ۱۸۷
■ بوی خوش گل ۱۸۷
سه) جمادات ۱۸۷

■ تأثیر خاک بر انسان..... ۱۸۷
■ حرمت خوردن خاک..... ۱۸۷
■ نان را با چاقو نبرید..... ۱۸۸
■ بهترین آب‌ها..... ۱۸۸
نتیجه‌گیری..... ۱۸۸
کتابنامه..... ۱۹۱

مقدمـــــــــــــــه

برگزاری جشـــنواره بین‌المللی امام رضاؑ به صورت سالانه از سوی وزارت فرهنگ و ارشـــاد اســـلامی در داخل و خارج از کشـــور به مناســـبت میلاد با ســـعادت و سراسر نـــور عالم آل محمدﷺ حضرت امام علی بن موســـی الرضاؑ و کریمه اهل‌بیت حضرت فاطمه معصومهؑ و بزرگداشـــت حضرت شاهچراغؑ در دهه کرامت (از یکم تا یازدهم ذی‌القعده) از این جهت اهمیت مضاعف می‌یابد که همه ساله اندیشمندان، پژوهشگران، هنرمندان و در یک کلام پدیدآورندگان آثار فاخر رضوی با خلق آثار فاخر و ارزنده زمینهٔ ترویج بیش‌ازپیش فرهنگ، ســـیره و معارف رضوی را با همکاری دستگاه‌ها و نهادهای عضو جشـــنواره و با حمایت اقشـــار مختلف مردم و با پشتیبانی دولت محترم و عنایت مجلس محترم شـــورای اســـلامی، خصوصاً اعضاء محترم کمیسیون فرهنگی مجلس و به‌ویژه رهنمودهای مراجع عظام و علمای اعلام در یک فضای معنوی فراهم می‌نمایند.

الف) برنامه‌های موضوعی

برنامه‌های موضوعی تعریف شـــده در جشـــنواره بین‌المللی امام رضاؑ شامل آن دســـته از برنامه‌هایی می‌شود که توسط ادارات کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان‌ها، نهادها و سازمان‌های عضو، به صورت انتشار فراخوان و دریافت آثار و انتخاب برگزیدگان پرداخته می‌شود و در حال حاضر ۸۵ شاخه از جشنواره به موضوعات علمی، پژوهشی،

فرهنگی، هنری، سینمایی، مطبوعاتی، دیجیتالی و کودک و نوجوان اختصاص دارد که اهتمام به ارتقاء کمی و کیفی این برنامه‌ها در چارچوب کارگروه‌های تخصصی تحت تولیت معاونت‌ها و حوزه‌های تخصصی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می‌باشد.

ب) امور بین‌الملل

برنامه‌های تعریف شده برای خارج از کشور در جشنواره بین‌المللی امام رضا ﷺ با بهره‌گیری از ظرفیت علمی، فرهنگی اندیشمندان و دانشمندان جهان همچنین مشارکت ارادتمندان هشتمین اختر تابناک آسمان امامت و ولایت در اقصی نقاط جهان با رویکرد علمی، پژوهشی، فرهنگی و هنری برگزار می‌گردد. این بخش با محوریت سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، همکاری نهادهای فرهنگی مرتبط با خارج از کشور به‌ویژه مجمع جهانی اهل‌البیت ﷺ، جامعة المصطفی العالمیة و مرکز مدارس خارج از کشور می‌باشد.

ج) برنامه‌های عمومی

سازماندهی برنامه‌های عمومی جشنواره بین‌المللی امام رضا ﷺ با ایجاد فرصت‌های معنوی دهه کرامت در سراسر کشور اعم از شهر و روستا در قالب جشن‌های مردمی با مشارکت اقشار مختلف و با پیش بینی ۱۷ کارگروه از نهادها و تشکل‌های مردمی با نظارت شورای هماهنگی جشن‌های دهه کرامت و با محوریت ستاد عالی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور و با همکاری ۳۰ دستگاه فرهنگی و مرتبط کشور به عنوان مجری عهده دار این ساماندهی می‌باشند.

د) تکریم امامزادگان و بقاع متبرکه

بزرگداشت امامزادگان به عنوان قطب‌های فرهنگی جامعه یکی از محورهای اصلی برنامه‌های روز پنجم ذیقعده در تقویم فرهنگی کشور و در دهه کرامت می‌باشد که همه ساله در تمامی استان‌ها برنامه‌ریزی و به مورد اجرا گذاشته می‌شود و در طی سال‌های اخیر این بزرگداشت به صورت جهانی و در چارچوب همایش و کنگره در دستورکار سازمان اوقاف و امور خیریه کشور قرار گرفته است.

ه) بزرگداشت قدمگاه‌های حضرت امام رضا ﷺ

برگزاری جشن‌های سالروز ورود امام رضا ﷺ از سوی مردم در قدمگاه‌های مسیر هجرت حضرت امام رضا ﷺ از شلمچه تا مرو با راه‌اندازی کاروان‌های نمادین و مراسم ویژه از جمله برنامه‌هایی می‌باشد که با حضور و مشارکت گستردهٔ مردم در استان‌های مسیر هجرت و قدمگاه‌ها نهادینه شده است.

و) هفته‌های فرهنگ رضوی

جاری و ســاری نمودن یاد و نام امام رضا(ع) در طول ســال با برگزاری هفته‌های فرهنــگ رضــوی به منظور بهره‌منــدی از تعالیم و آموزه‌های رضــوی با ایجاد فضای بانشــاط معنوی در سطح جامعه از جمله برنامه‌های سالانه این جشنواره می‌باشد که در استمرار دهه کرامت در سطح استان‌های کشور توسط ادارات کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و دستگاه‌های عضو به مرحله اجرا گذاشته می‌شود.

ز) برگزیدگان

یکی از دستاوردهای بزرگ جشنواره بین‌المللی امام رضا(ع) شناسایی پدید آورندگان آثار فاخر فرهنگی و هنری در زمینه فرهنگ رضوی می‌باشد که در برنامه‌های مختلف و در اســتان‌های مختلف از ســوی هیأت داوران هر یک از رشته‌های علمی، فرهنگی، هنری، سینمایی و مطبوعاتی و دیجیتالی آثار برگزیده منتخب شناسایی و نفرات اول تا ســوم پدید آورنده هریک از این آثار به عنوان برگزیده شــناخته شده و طی مراسم اختتامیه برنامه موضوعی هر یک از استان‌ها و دستگاه‌ها مورد تقدیر قرار می‌گیرند.

ح) خادمان فرهنگ رضوی

یکی از برنامه‌های مراسم اختتامیه جشنواره بین‌المللی امام رضا(ع) معرفی خادمان فرهنگ رضوی می‌باشــد که از سوی کمیته انتخاب خادمان فرهنگ رضوی جشنواره ۱۶ چهــره برجســته علمی، فرهنگی و هنــری در داخل و خارج از کشــور که دارای خدمات برجســته‌ای در ســاحت مقدس فرهنگ رضوی باشند معرفی و با اهداء نشان رضوی از آنان تجلیل می‌گردد.

ط) افتتاحیه و اختتامیه جشنواره بین‌المللی فرهنگی و هنری امام رضا(ع)

جشــنواره بین‌المللی امام رضا(ع) در دهه کرامت همزمــان با میلاد حضرت فاطمه معصومه(س) در شهر مقدس قم افتتاح و پس از اجرا در ۳۱ استان کشور و سطح وسیعی از نقاط جهان، اختتامیه آن در شب میلاد با سعادت حضرت علی بن موسی الرضا(ع) با حضور مسئولان عالی رتبه، اقشار مختلف، برگزیدگان جشنواره اصحاب فرهنگ و هنر با تجلیل از خادمان فرهنگ رضوی در مشهد مقدس به کار خود پایان می‌دهد.

ی) انتشارات

یکی از برنامه‌های مســتمر بنیاد بین‌المللی فرهنگی و هنری امام رضا(ع) که تحت نظارت وزارت فرهنگ و ارشــاد اســلامی فعالیت می‌کند انتشــار محصولات پژوهشی

جشـــنواره بین‌المللی امام رضاؑ می‌باشـــد. کتاب حاضر یکی از آن آثار اســـت که بر اساس مصوبات شـــورای سیاستگذاری جشـــنواره بین‌المللی امام رضاؑ در چارچوب رهنمودهای مقام معظم رهبری در زمینه سبک زندگی اسلامی، مبتنی بر آموزه‌های رضوی تدوین و به زیور طبع و نشـــر آراسته شده است تا ان‌شاءالله منبعی باشد برای بهره‌مندی عموم جامعه و همچنین دســـت مایه‌ای برای آفرینش‌های علمی، فرهنگی و هنری مخاطبان این رویداد فرهنگی و معنوی.

بنیاد بین‌المللی
فرهنگی و هنری امام رضاؑ

دیباچـــــــــــــه

مفهوم سبک زندگی ازجمله مفاهیم جدیدی است که پژوهشگران حوزهٔ جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی برای بیان رفتارشناسی انسان‌ها بیان می‌کنند. دامنهٔ به‌کارگیری این مفهوم تا جایی رواج یافته که امروزه جانشین بسیاری از مفاهیم و واژگان سنتی شده است. اصطلاح سبک زندگی، پیوند نزدیکی با مجموعه‌ای از مفاهیم دارد نظیر فرهنگ، جامعه، ذهن، رفتار، معنا، شخصیت، محیط، وراثت، نیاز، سلیقه، مد، منزلت و سنت. مفهوم سبک زندگی از یک‌سو جزئی‌ترین رویدادهای حیات بشر و از سوی دیگر تا اعماق وجود آدمی را دربر می‌گیرد، لذا هم شامل و هم عمیق است.

این مسئله در خلال دههٔ ۸۰ م در حوزهٔ علوم اجتماعی و نظریه‌های جامعه‌شناسی مطرح شد. بسیاری از اندیشمندان علوم اجتماعی در این زمینه به بیان عقیده پرداختند.[۱]

به اعتقاد گیدنز، سبک زندگی را می‌توان به مجموعه‌ای به‌نسبت جامع از عملکردهایی تعبیر کرد که فرد آن‌را به‌کار می‌گیرد؛ زیرا رفتارهای فرد نه‌تنها بیانگر نیازهای او، بلکه روایت خاصی از اندیشه و هویت شخصی اوست.[۲]

---

۱. کاویانی، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، ص ۹۰-۷۰.
۲. همان.

رایزمن، معتقد است که فرد در گذشته کمتر حقّ انتخاب داشت و عملاً گزینشی در فرهنگ سنّتی وجود نداشت. این سنّت و رسوم گذشته بود که برنامه‌های از پیش تعیین‌شده را بر افراد تحمیل می‌کرد و در اجرا، نوعی جبر پنهان وجود داشت. اما با گذشت زمان و گذشتن از دوران درون‌راهبر، وارد دوران دگرراهبر شده‌ایم و در این مقطع دیگران یعنی وسایل ارتباط جمعی سعی دارند مخاطب را آگاه ساخته، حقّ انتخاب او را شکوفا کنند و از این طریق تغییر در جهان مدرن با سرعت و به‌صورت شگفت‌انگیزی در جریان است.[۱]

لیزر، سبک زندگی را از جنس رفتار دانسته و ارزش‌ها و نگرش‌ها را بیرون از دایرهٔ این مفهوم قرار می‌دهد.[۲]

از دیدگاه چینی، سبک زندگی، سازمان اجتماعی مصرف است که راه الگومند مصرف یا ارج نهادن به فرهنگ مادی را بیان می‌کند.[۳]

سبک زندگی، وابسته به انتخاب و انتخاب، وابسته به اطلاعات است. اطلاعات، محصولی از فرایند ارتباطات است. ارتباطات می‌تواند میان‌فردی یا رسانه‌ای باشد. رابطهٔ رسانه‌ها و سبک زندگی، چرخه‌ای به‌هم پیوسته و متقابل است. رسانه‌ها، سبک‌های جدید حیات را پیش روی انسان قرار می‌دهند و انسان‌ها با خواسته‌ها و نیازهای جدید، سبک‌های جدید را آشکار می‌سازند. رسانه‌ها از طریق بمباران اطلاعات، فرهنگ مصرف‌گرا و مصرف فرهنگ را برجسته ساخته و حوزهٔ فرهنگ را فربه می‌کنند.

امروزه رادیو، تلویزیون، ماهواره، موزه، سایت، وبلاگ، تالار گفتگو و ده‌ها نوع دیگر محصولات فرهنگی، فضایی فراهم آورده‌اند که همه پیرامون آنها می‌نشینند و بخش مهمی از عمر خویش را به آنها اختصاص می‌دهند و از این طریق، سبک زندگی تا عمیق‌ترین لایه‌های خانواده‌ها نفوذ می‌کند.

۱) الگوها و محدوده‌ها

امروزه الگوهای متنوعی برای سبک زندگی وجود دارد: سبک زندگی دخترانه یا پسرانه، روستایی یا شهری، سنتی یا مدرن، مصرف‌گرایانه یا تولیدی، زاهدانه یا عاشقانه، فردمحور یا جمعی، ایرانی، عربی، غربی یا شرقی، بالاشهر یا پایین‌شهر، خشونت‌مدار یا عاطفی، فمینیستی، سیاسی، پلیسی، طبقاتی، رفاه‌طلب، جهان‌وطنانه، بسیجی، توده‌وار، قوم‌گرایانه، مدگرا، شیطانی، خطرپذیر، مهاجران، قدرت‌گرا، اوقات فراغت، ارزش‌مدار و توحیدی.

---

۱. همان.
۲. همان.
۳. همان.

سبک زندگی در حوزه‌ها و محدوده‌های وسیعی نفوذ می‌کند: شاخص‌های شناختی، مدیریت تصمیم‌گیری، اخلاق اجتماعی، معاشرت، پوشش، آرایش، مد، غذا و تغذیه، آشپزی، معماری، دکوراسیون داخلی، طراحی صنعتی، تفریح و گردش، استفاده از جواهرات، تندرستی، ارتباطات گفتاری، محیط زیست، کسب و کار، روابط زناشویی، شغل، سخن‌گفتن، گذراندن اوقات فراغت، الگوی مصرف، سبک راه رفتن و مدیریت احساس‌ها.

۲) نقش دین در سبک‌دهی

در عصر جدید بخش قابل‌توجهی از مطالعات دربارهٔ فنون زیستن، به نقش دین در مفهوم سبک زندگی بازمی‌گردد. یکی از مهم‌ترین ابعاد مفهوم سبک زندگی این است که دین می‌تواند به‌عنوان نیروی برتر، نقش حیاتی در الگوی حیات و نحوهٔ زیستن آدمیان بر روی زمین ایفا کند. دین به‌عنوان نظامی از باورها، ارزش‌ها و رفتارها می‌تواند به آدمی برای دستیابی به سبکی الهی در زندگی کمک کند.

در این میان، اسلام از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. بر اساس معارف عمیق اسلامی که ریشه در آیات قرآن، احادیث معتبر، مفاهیم مربوط به ادعیه و سیرهٔ بزرگان دارد، می‌توان الگویی برای سبک زندگی در این جهان تعریف کرد، به‌گونه‌ای که آدمی را آمادهٔ ورود به زندگی ابدی و زیستن بی‌پایان کند. مفاهیم مربوط به سبک زندگی در منابع اسلامی بسیار فراوان امّا به‌ندرت استخراج شده است.

دین به‌گونه‌های مختلف می‌تواند در سبک زندگی انسان‌ها تأثیرگذار باشد. دین حاوی آگاهی‌ها، بینش‌ها و نگرش‌های اصیلی بوده که در سبک‌دهی به زندگی انسان‌ها نقش‌آفرین است. دین، شناخت‌ها و نگرش‌های اصیلی را در ارتباط با خدا، جهان دیگر و انسان به آدمی می‌دهد تا از این طریق بتواند تصاویر روشنی از جهان پیرامون و خویشتن داشته باشد. دین، مجموعه ارزش‌ها و هنجارها را در اختیار انسان قرار می‌دهد تا به وی کمک کند الگوی مناسب برای زندگی بیابد، رفتارهایش را تنظیم کند و الگویی برای کنش‌ها و شیوه‌های زیستن پیدا کند.

دین، احساس‌هایی نظیر احترام، رضایت‌مندی، گناهکاری، پشیمانی، ترس و عشق را درون انسان برمی‌انگیزد. این حالت‌ها می‌توانند احساس‌های دیگری نظیر اعتماد به‌نفس و اعتماد به خدا را در انسان‌ها تضعیف یا تقویت کنند و از این طریق منشأ شکل‌گیری الگوهای متفاوتی در انسان شوند.

دین، قادر است بر خلاقیّت فرد تأثیر گذارد و او را در مواجهه با محدودیت‌های وراثتی یا محیطی توانا یا ناتوان سازد. یکی از الگوهای سبک زندگی، پدیدهٔ خلاقیّت یا نوآوری است که بدون شک دین این بُعد انسانی را پرورش داده و تقویت می‌سازد.

دین، می‌تواند نهادهای اجتماعی کارآمدی را سامان بخشد، افرادی را حول محور این نهادها گرد آورد و از این طریق، شناخت از محیط را افزایش و رفتارهای جمعی او را تحت تأثیر قرار داده و شکل دهد.

اسلام به‌عنوان برترین دین، کارآمدی خود را در بُعد فردی و اجتماعی نشان داده است. آخرین دین آسمانی برای تمامی نیازهای درونی و بیرونی راهکار نشان داده و با عرضهٔ الگوهای رفتاری متنوع، انسان را به سر منزل مقصود رهنمون شده است.

۳) بیماری‌های سبک زندگی جدید

در حال حاضر بشر با بیماری‌های مختلف سبک زندگی جدید مواجه بوده و این سبک، نحوهٔ سخن گفتن انسان‌ها را تغییر داده است. شبکه‌های اجتماعی نظیر فیس‌بوک و ماهواره با عرضهٔ امکانات نوین، انسان‌ها را به رفتارهای نابهنجار سوق داده‌اند. بسیاری از انحراف‌های اجتماعی مانند طلاق، اعتیاد، خودکشی، سرقت مسلحانه، خشونت، آدم‌ربایی، جرائم سازمان‌یافته، جرائم اینترنتی، قاچاق انسان و کودک آزاری، معلول همین شیوهٔ زندگی اجتماعی است.

امروزه، خانواده با آسیب‌های گوناگونی مانند مشاجره، ضرب و شتم، فرزندآزاری، رضایت نداشتن، مشکلات جنسی، خیانت و تجمل‌گرایی روبرو شده که بسیاری از آنها در اثر اتخاذ الگوی نادرست زیستن به‌وجود آمده است.

شیوه‌های نادرست گذران اوقات فراغت از موارد دیگر بیماری‌های سبک زندگی مدرن است. همچنین می‌توان به موارد دیگری مانند مدگرایی، آرایش‌های نامشروع، بدپوشی، تغییر خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها، ترویج فرهنگ فست‌فود، افزایش بیماری‌های مقاربتی، کاستن از میزان کار مفید، کمبود کیفیت کار، ارائهٔ الگوهای نامناسب معماری، پرخاشگری، آزاررسانی کلامی، عیب‌جویی، محرومیت و حرمت‌شکنی اشاره کرد.

الگوهای سبک زندگی مدرن علی‌رغم فرصت‌ها و امکاناتی که در اختیار بشر قرار داده، بیماری‌ها و آسیب‌های متعددی را نیز به ارمغان آورده است. اسلام به‌عنوان آخرین و برترین دین الهی، الگوها و مدل‌های متعادل و جامعی را در اختیار انسان قرار می‌دهد تا آدمی بتواند ضمن رهایی از تهدیدها و آسیب‌ها، به سعادت دنیوی و اخروی دست یابد.

۴) چیستی

مسئلهٔ سبک زندگی با تمامی ابعاد حیات بشر ارتباط تنگاتنگ دارد. گسترهٔ مسئلهٔ مزبور به وسعت تمام شئون زندگی بشر است. امروزه، مؤسسه‌ها و شرکت‌های

بین‌المللی سبک زندگی، خدمات متنوعی ارائه می‌دهند. برخی از این سرویس‌ها عبارت‌اند از: مشاوره‌های فردی، کارگاه‌های گروهی، ارائهٔ آزمون‌های روان‌شناختی، انجام مطالعات گروهی، ارائهٔ راهبردهایی برای برون‌رفت از مشکلات جسمی و بیان چالش‌ها و بحران‌های سبک زندگی مدرن.

با توجه به اهمیّت مسئله و نظر به اهمیّت دو رویکرد جامعه‌شناختی و روان‌شناختی، ضروری است حقیقت و ماهیت سبک زندگی مطرح و بررسی شود.[1]

وبلن، پیشگام مسئلهٔ سبک زندگی در حوزهٔ جامعه‌شناختی، با تأکید بر رفتار، سبک زندگی را چنین تعریف کرده است:

سبک زندگی الگوی رفتار جمعی است. سبک زندگی فرد، تجلّی رفتار و سازوکار روحی و عادت‌های فکری است.

زیمل، با رویکرد جامعه‌شناختی، تعریفی متفاوت از سبک زندگی ارائه می‌کند:

سبک زندگی، تجسم تلاش انسان است برای یافتن ارزش‌های بنیادی خود در فرهنگ عینی.

از نگاه زیمل، انسان بر اساس ارزش‌های بنیادی خود، فردیت برتر و نیز صورت‌های رفتاری خویش را برمی‌گزیند. این گزینش بر اساس سلیقه شکل می‌گیرد و در زندگی عینی به‌صورت الگوهای رفتاری به‌هم پیوسته نمود پیدا می‌کند.

ماکس وبر، با تأکید بر اینکه سبک زندگی از جنس رفتار است تعریف زیر را ارائه می‌دهد:

سبک زندگی، رفتاری است که تمایل‌ها، آن‌را هدایت می‌کند و فرصت‌های زندگی بستر عرضهٔ آن‌را فراهم می‌نماید.

سبک زندگی از نظر بوردیو چنین است:

سبک زندگی، فعالیت‌های نظام‌مندی است که از ذوق و سلیقهٔ فرد ناشی می‌شود.

از نظر او، سبک زندگی، بیشترین توانمندی را برای ارائهٔ الگوهای رفتاری دارد. سبک مانند معادله‌ای، تمام فعالیت‌ها و تلاش‌های بشر را دربر گرفته، از این طریق جنبهٔ عینی و خارجی پیدا می‌کند و نیز به فرد هویت بخشیده و او را در میان اقشار اجتماعی متمایز می‌سازد.

گیدنز با طرح بحث سیاست زندگی، سبک زندگی را چنین توصیف می‌کند:

سیاست زندگی، سبک زندگی است. سیاستی که با منازعات و کشمکش‌ها در

---

۱. همان، ص ۱۱۵-۹۵.

باب یک سؤال پیوند دارد: چگونه ما باید در دنیایی زندگی کنیم که در آن، آنچه به‌وسیلهٔ طبیعت یا سنّت تثبیت شده بود اکنون موضوع تصمیم‌گیری انسان قرار گرفته است؟

با بررسی تعاریف پیش‌گفته به این نتیجه می‌رسیم که محورهای اصلی سبک زندگی در الگودهی، هویت، عینیت زندگی و رفتارشناسی خلاصه می‌شوند. امروزه، دو رویکرد کلی در ارتباط با سبک زندگی وجود دارد: رویکرد جامعه‌شناسانه که بیشتر تحت تأثیر ماکس وبر و نیز رویکرد روان‌شناسانه که متأثر از آلفرد آدلر است. این دو، بر عنصر رفتار در مسئلهٔ سبک زندگی تأکید اساسی دارند. بر این اساس، می‌توان تمامی تعاریف مزبور را خلاصه و به شکل زیر عرضه کرد: سبک زندگی، مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری پایدار است که از بینش‌ها، ارزش‌ها، خواسته‌ها و محیط متأثر باشد و به‌صورت عینی تجلّی یابد.

تعریف اخیر به ما می‌گوید رفتارهای بشر از عوامل مختلفی تأثیر می‌پذیرد. از سوی دیگر، رفتارهای ناپایدار، با مسئلهٔ سبک زندگی ارتباطی ندارند. بنابراین سبک زندگی به‌صورت دقیق و مشخص به الگوها و مدل‌های رفتاری نظر دارد، چنان‌که رفتار و فعالیت باید به‌نسبت پایدار نیز باشد.

انسان‌ها هنگام پوشش، خوردن، آشامیدن، آرایش، ارتباط، کار، گذران اوقات فراغت، دکوراسیون داخل منزل یا اداره و ازدواج، از خود رفتارهایی نشان می‌دهند که دارای الگوهای خاصی است. سبک زندگی، چیزی جز همین رفتارهای به‌نسبت پایدار نیست. سبک زندگی، به مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری اطلاق می‌شود که تمام حیات بشر را دربر می‌گیرد.

۵) شاخصه‌ها و مؤلفه‌ها

سبک زندگی دارای شاخصه‌ها و مؤلفه‌های متعددی است که می‌توان آنها را به شرح زیر بیان کرد:

یک) فردی و اجتماعی

بررسی موضوع‌های سبک زندگی نشان می‌دهد که دو بُعد فردی و اجتماعی را دربر می‌گیرد. اموری نظیر روابط اجتماعی، شیوه‌های گذران اوقات فراغت، خوردن و آشامیدن، نحوهٔ مصرف و روابط خانوادگی به بُعد اجتماعی انسان بازمی‌گردد. از سوی دیگر آدمی بُعد فردی نیز دارد. بیماری‌ها، علقه‌ها، سلیقه‌ها، افسردگی‌ها و احساس‌های درونی از دیگر ابعاد وجودی انسان است که با پدیدهٔ سبک زندگی ارتباط تنگاتنگی دارد.

دو) نقش بینش‌ها و ارزش‌ها

هر انسانی نگاه خاصی به خدا، جهان، حیات بعد از مرگ و اختیار بشر دارد. این بینش‌ها و نگرش‌ها، ارزش‌هایی را برای آدمی رقم می‌زنند، مثلاً برای فردی، مصرف و برای دیگری، تولید؛ برای یکی، مال‌اندوزی و برای دیگری، بخشندگی؛ برای یکی، خودپرستی و برای دیگری، فداکاری؛ برای یکی، سرافرازی میهن و برای دیگری، بیگانه‌پرستی؛ برای یکی، رعایت سنّت‌ها و برای دیگری، مُد؛ برای یکی اعتماد به خدا و برای دیگری اتکا به این و آن، ارزش است.

نکتهٔ مهم اینکه، بینش‌ها، ارزش‌ها را و ارزش‌ها، رفتارها را شکل می‌دهند، مثلاً اگر در چهارراه، چراغ راهنما نبود یا برای دقایقی خراب شد، در این‌صورت، فرد باگذشت، دیگران را مقدّم داشته و به آنها راه عبور می‌دهد، امّا انسان خودخواه فقط به این فکر می‌کند که چگونه پیش از دیگران عبور کند یا مثلاً کسی که پایبند به نظم باشد، اتاق یا محل کارش چیدمان منظمی دارد، امّا کسی‌که نظم برای او ارزش محسوب نشود اتاق یا محل کارش به شکل دیگری است.

از آنجا که رفتارها تحت تأثیر هنجارها و ارزش‌ها شکل می‌گیرند و ارزش‌های آدمی با نگرش‌ها و بینش‌های او در ارتباط است، می‌توان گفت سبک زندگی، محصول باورها و ارزش‌های آدم است و از آنجا که نظام کلی بینشی یعنی نظام مؤمنانه و نظام غیرمؤمنانه وجود دارد، می‌توان گفت دو الگوی اصلی سبک زندگی وجود دارد: سبک زندگی مؤمنانه و غیرمؤمنانه.

سه) تأثیر وضعیت جغرافیایی و اقلیمی

یکی از عواملی که در سبک‌دهی به زندگی انسان‌ها نقش دارد، شرایط اقلیمی و جغرافیایی است.[1] این شرایط می‌تواند طبایع، مزاج‌ها، حالت‌ها و سلیقه‌های انسان را شکل دهد. بدون شک رفتار فردی که در منطقهٔ گرمسیری و خشک زندگی می‌کند به‌گونه‌ای خاص بوده و با رفتار فردی که در منطقهٔ معتدل و مرطوب زیست می‌کند، متفاوت است.

تنوع اقلیمی و آب و هوایی بر پوشش، خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها، نحوهٔ گذران اوقات فراغت، ازدواج و روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد. نحوهٔ پوشش در اقلیم‌ها و مناطق مختلف، کاملاً متفاوت و متنوع بوده و مهم این است که بدانیم این تنوع از نظر اسلام و پیشوایان دین پذیرفته است.

نمونهٔ تاریخی این مسئله در ادامه بیان می‌شود:

---

۱. شریفی، سبک زندگی اسلامی ایرانی، ص ۳۰-۲۰.

رسول خدا۶ به مسلمانان دستور داده بودند محاسن خود را رنگ کنند تا همرنگ یهودیان و مسیحیان نباشند.[۱] روزی فردی به حضرت علی۷ اعتراض کرد که چرا شما محاسن خود را رنگ نمی‌کنید. ایشان در پاسخ، به نکتهٔ زیبایی اشاره فرمودند که نباید ظاهر و پوستهٔ دین را گرفت بلکه باید روح دستورهای دین را فهمید، دستور پیامبر۶ مربوط به زمان اندک تعداد مسلمانان بود و هر بار دشمنان از دور نگاه می‌کردند آنها را پیر و با ریش سفید می‌دیدند. مسلمانان می‌توانستند با محاسن سفید ظاهر شوند. هرکس می‌تواند هرگونه که دوست دارد رفتار کند.[۲]

چهار) رفتارهای درون‌زا

از آنجا که محور سبک زندگی، رفتارهای آدمی بوده و انسان، موجودی انتخابگر و صاحب اختیار بوده، سبک زندگی، ناظر به رفتارهای خودجوش و درون‌زا است.[۳] سبک زندگی، پدیده‌ای تحمیلی نیست؛ بلکه اقناعی است. به تعبیری، نمی‌توان مدل خاصی از رفتار را برای زمانی طولانی به فردی اجبار و تحمیل کرد؛ بلکه او خودش باید آن رفتار را برگزیند و انتخاب کند.

هر گونه تلاشی که از سوی فرد، گروه یا حاکمیت برای تغییر الگوهای رفتاری انجام می‌شود باید مبتنی بر این اصل مهم باشد: از زور و اجبار استفاده نشود؛ بلکه شیوه‌هایی اتخاذ شود تا انسان‌ها رفتارهای مورد نظر را خودشان برگزینند و آن‌را انتخاب کنند. به‌عبارت دیگر نباید و نمی‌توان تلاش کرد تا دیگران را به اتخاذ رفتار و سبکی خاص سوق داد. تغییر الگوهای سبک زندگی با قانون‌گذاری یا استفاده از قوهٔ قهریه حاصل نمی‌شود، بلکه باید درون‌زا و خودجوش باشد. ضروری است الگوهای سبک زندگی، جامعه‌پذیر باشند و مخاطبان با اختیار خود آن الگوها را انتخاب کنند.

پنج) سبک زندگی پدیده‌ای تدریجی

مدل‌های سبک زندگی به‌صورت ناگهانی ایجاد نمی‌شوند تا بتوان به‌صورت دفعی و ناگهانی تغییر داد. اگر رفتاری پایدار در انسان به‌صورت ملکه و پایدار درآمده باشد این امر نشان از پیشینه‌ای به‌نسبت طولانی دارد. نهادینه شدن یک رفتار و تثبیت یک فعالیت، صبوری و تحمّل می‌طلبد.

اگر بخواهیم مثلاً جایگزینی برای فرهنگ فست‌فود بیابیم و آن الگو را جامعه‌پذیر کنیم، لازم است الگو، بدیل، جذّاب و پذیرفتنی باشد و با استفاده از روش‌ها و فنون مؤثر، آن‌را در زمانی مناسب نهادینه کرد.

---

۱. صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۴۹۸.
۲. نهج البلاغه، حکمت ۱۷.
۳. شریفی، سبک زندگی اسلامی ایرانی، ص ۳۵-۳۰.

آنگاه که رسول خدا۶ به اذن الهی اراده فرمودند فرهنگ جاهلیت را تغییر دهند، آن انسان والا چنان از خود تحمّل، حوصله و شکیبایی نشان دادند که خداوند با لحنی خاص به ایشان فرمود:

لَعَلَّكَ باخِعٌ نَفْسَكَ أَلّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ؛ شاید تو از اینکه [مشرکان] ایمان نمی‌آورند، جان خود را تباه سازی[1].

حاصل آنکه سبک زندگی جنبه‌های فردی و اجتماعی را به‌صورت یکسان دربر می‌گیرد. سبک زندگی، از بینش‌ها و ارزش‌های انسان‌ها تأثیر می‌پذیرد، شرایط اقلیمی و جغرافیایی در آن نقش‌آفرینند، شامل رفتارهای درون‌جوش و درون‌زا است، به‌صورت تدریجی حاصل می‌شود و مهم‌ترین نکته اینکه عمدتاً ناظر به رفتارهای انسانی است؛ البته رفتارهای به‌نسبت پایدار نه رفتارهای گذرا و موقّتی.

۶) حضرت رضا ﷺ و سبک زندگی

شاید در ابتدا این‌گونه به‌نظر آید که روایت‌های اهل بیت: و نیز احادیث رضوی، با شیوه و سبک زندگی آدمیان ارتباط چندانی نداشته باشد. امّا هر آنچه در احادیث امامان: و سیرهٔ آنان بیشتر تتبّع و تدبّر کنیم، مطالبی افزون‌تر و عمیق‌تر به‌دست می‌آید. به‌عنوان مثال می‌توان از روایت‌های امام هشتم ﷺ نام برد. اگر گفته شود صدها روایت به نقل از امام رضا ﷺ دربارهٔ سبک زندگی وجود دارد، اغراق نشده است. مسئله این نیست که گفته‌های پیشوایان و معصومان: کم است، بلکه مسئله این است که ما کمتر مراجعه و استفاده می‌کنیم. به‌جاست در این احادیث نورانی دقت بیشتری کرد تا از این اقیانوس بی‌کران، دُرها و گهرهای فراوان برگرفت و به‌صورتی زیبا بسته‌بندی کرد.

کالایِ نیک را باید نیک بسته‌بندی کرد.

۷) ویژگی‌های اثر حاضر

یک) پرداختن به مباحث سبک زندگی و نیز فنون موفقیت به سه شکل امکان‌پذیر است: روش اول اینکه تمامی مباحث مربوط به این دو حوزه را همان‌گونه که در جهان غرب رخ داده است از راه ترجمه، برگزاری کارگاه و تألیف کتاب به کشور منتقل و به مخاطبان مسلمان که دارای باورهای قرآنی و اسلامی هستند عرضه کرد. بازخورد مخاطب خارج از دو شکل نیست: اگر پذیرای آنها شود این امر به معنای

۱. شعرا/۳.

ایجاد تغییر در نگرش‌ها، بینش‌ها و باورهای اوست. بر این اساس خواستهٔ امپراطوری فرهنگی غرب تأمین شـده اسـت. اما اگـر بازخورد مخاطب به حد پذیرش نرسـید، حداقـل عرضـهٔ این‌گونه افـکار، در وی ایجاد تضاد درونی کرده و ایـن امر به معنای توسعهٔ ناامنی ایمانی در جامعه است.

روش دوم اینکه این‌گونه مباحث را آنگاه که به ایران می‌رسد با چند آیه و حدیث همراه و به تعبیری سـبک زندگی غربی را بومی و اسـلامیزه کرد. هدف کسـانی‌که این‌گونـه آمیزش‌ها و التقاط‌های نامبارک را انجام می‌دهند یافتن گوش‌های بیشـتر در میان مخاطبان مسـلمان اسـت تا از این طریق بازار کسـب و کار خویش را رونق بخشـند. اگر فنون کسـب ثروت را آموزش می‌دهند درواقع از این طریق سود سرشار نصیب خود می‌کنند. پیداسـت که این شـیوه به‌جز آسـیب پیش‌گفته، نوعی خیانت تلقی می‌شـود، زیرا از یکسـو دو امر ناسازگار را کنار هم نشـانده‌ایم تا به دروغ نشان دهیم آن‌دو سـازگارند و از سـوی دیگر موجب سوءبرداشت از کلام خدا شده‌ایم و از طرف سوم کتاب خدا را وسیله‌ای برای ارتزاق در دنیا قرار داده‌ایم.

شـیوهٔ سوم این است که ۱. آیات و احادیث، مبنای اصلی قرار گیرند؛ ۲. درصدد باشـیم دیدگاه دین را در باب مسائلی که امروز در حوزهٔ سبک زندگی و نیز موفقیت مطرح اسـت جویا شـویم. به تعبیری، مسـائل را به دین عرضه کنیم نه اینکه بر آن تحمیـل کنیـم؛ ۳. به آنچه از متن دین برآمد پایبند باشـیم؛ ۴. در عرضهٔ مباحث، از ادبیات جدید نظیر داستان، کلمه‌های قصار و شعر استفاده کنیم.

به بیان دیگر میان «مبنا» و «روش» تفکیک قائل شویم یعنی مبنای استنباط و اسـتخراج دیدگاه‌ها، آیات و احادیث باشد اما در روش عرضه از شیوه‌های جذاب بهره گیریم. اثر حاضر سـعی دارد از روش سوم پیروی کند. پس روش اول «غربی»، شیوهٔ دوم «التقاطی» و اسـلوب سـوم «دینی» اسـت، زیرا تنها با نگاه سوم، سبک زندگی دینی و توحیدی در اختیار ماست.

دو) با رویکرد سـبک زندگی و فنون موفقیت می‌توان دوگونه مواجه شد: سلبی و ایجابـی. اعتقـاد نگارنده بر این اسـت که نـگاه ایجابی اولویت داشـته و از اهمیت برخوردار اسـت. لذا شـیوهٔ طرح مباحث به‌صورت انتقادی و سلبی نیست بلکه هدف، بیان دیدگاه‌های دینی است که از آیات و روایت‌ها می‌توان به‌دست آورد. درعین‌حال مباحـث، از مطالب سـبک زندگی و فنون موفقیت بیگانه نیسـت، بلکـه «ناظر» به آنهاسـت. هر کس با آن مباحث آشـنا باشـد و اثر حاضر را به‌دقت بخواند تفاوت‌ها را درمی‌یابد.

سـه) مباحث سـبک زندگی می‌تواند به دو گونه مطرح شود: نظری و کاربردی. نگارنده سعی دارد از رویکرد نظری کمتر پیروی کند و بیشتر به مباحث کاربردی که

واقعاً بتواند در زندگی روزمره به‌کار آید، بپردازد.

چهـــار) اثر پیش‌رو ســـعی دارد تا حد امکان تمام نـــکات قرآنی در باب فرهنگ رضوی پیش نگاه خوانندگان قرار گیرد، گذشـــته از اینکه از مثال، جمله‌های کوتاه و کلمه‌های قصار استفاده شده است.

پنج) نگاشـــتۀ حاضر عضوی از یک مجموعه اســـت. این مجموعه با عنوان کلی «ســـبک زندگی رضوی» به‌صورت مسلسل منتشر می‌شـــود. هر کدام از این سری، با عنوان خاص به زیور طبع درمی‌آید.

شـــش) سازماندهی نوشـــتار حاضر در سه فصل انجام شـــده است؛ فصل اول به بهداشت و رساله زرّین سلامت، فصل دوم به بهداشت فردی و فصل سوم به بهداشت محیط زیست پرداخته است.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم از مســـاعی ارزشمند آقای سیدمحمد رفعتی‌پور که در تهیۀ پرونده علمی مرا یاری دادند، تشکر کنم. همچنین از مساعی ارزشمند جناب آقای دکتر علی ســـروری‌مجد عضو هیأت علمی پژوهشـــگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و نیز جناب آقای سیدجواد جعفری مدیر عامل محترم بنیاد بین‌المللی فرهنگی و هنری امام رضا(ع) سپاسگزارم.

فصل اول

بهداشـــــــــت و رسالهٔ زرّین سلامت

بی‌تردید سلامت افراد جامعه از اهمیّت بسزایی برخوردار است. جوامع بشری بدون رعایت مؤلفه‌های سلامت و مراعات بهداشت هرگز نمی‌توانند استمرار یافته خود را حفظ کنند. بیماری‌ها و ناتوانی‌ها روابط انسان‌ها را مختل نموده احساس امنیّت و همبستگی را از انسان سلب می‌سازند. حفظ سلامت جسمانی در جلوگیری از شیوع یا ریشه‌کن‌سازی بیماری‌ها تأثیرگذار است، چنانکه رعایت بهداشت روانی افراد، جامعه را قادر می‌سازد تا از اختلال‌ها و آسیب‌ها دور بماند و از این طریق سلامتی در وضعیت مطلوب بدست آید.

موضوع بهداشت و سلامت در لابه‌لای آیات قرآن و نیز احادیث به وفور یافت می‌شود. قرآن کریم به این مسأله از زوایای مختلف پرداخته است تا جایی که بیان می‌دارد پاکان محبوب خدایند:

> لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَّمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَن تَقُومَ فِيهِ، فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُواْ وَ اللهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ؛ هرگز در آن جا مایست؛ چرا که مسجدی که از روز نخستین بر پایه تقوا بنا شده، سزاوارتر است که در آن [به نماز] ایستی. [و] در آن، مردانی‌اند که دوست دارند خود را پاک سازند، و خدا کسانی را که خواهان پاکی‌اند دوست می‌دارد[1].

۱. توبه/۱۰۸.

رسول گرامی اسلام□ دراین‌باره فرمود:

إِنَّ اللهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ وَ نظِيفٌ يُحِبُ النَّظَافَةَ؛ خداوند خوشبو است و بوی خوش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد، بزرگوار است و بزرگواری را دوست دارد[۱].

حضرت رضا□ می‌فرماید:

مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنَظُّفُ؛ پاکیزگی از اخلاق انبیاست[۲].

امام رضا(ع) فرمود:

خداوند بدن را به هیچ بیماری‌ای گرفتار نساخت، مگر آن هنگام که برایش داروی قرار داد که بدان، درمان شود؛ و برای هر نوع دردی، نوعی درمان است و چاره‌ای و نسخه‌ای.[۳]

۱) مفهوم شناسی

ضروری است در ابتدا دو مفهوم «بهداشت» و «سلامتی» تحلیل گردد. تحلیل دو واژه مزبور به دو صورت ممکن است؛ یکی معناشناسی که از طریق مراجعه به کتب لغت صورت می‌پذیرد و دیگری بیان تعریف که از طریق مراجعه به منابع تخصصی حاصل می‌آید. هرگونه دیدگاهی در مورد بهداشت و سلامتی اتخاذ گردد باید مبتنی بر تعریفی از آن دو باشد. ارائه تعریف و بیان چیستی برای ما در مباحث پیش رو، مبنا می‌سازد. هرگونه بحث پیرامون تندرستی، صحّت وسلامتی بدون در دست داشتن تعریف مشخص از بهداشت و سلامتی، بحثی بی‌پایه و بدون مبنا به حساب می‌آید.

یک) بهداشت

الف) در لغت

مراجعه به کتب لغت به ما نشان می‌دهد که واژه بهداشت دارای معانی ذیل است[۴]؛ نگاه‌داشتن تندرستی، حفظ صحّت، وسیله نگهداری سلامت، حفظ سلامت و رعایت حفظ سلامت. شایان ذکراست که این کلمه در فرهنگ‌های انگلیسی به سه صورت نگاشته می‌شود که عبارتند از: Sanitation ، hygiene و Health .

به نظر می‌رسد واژه فارسی بهداشت از دو کلمه «به» به معنای خوب، نیک و

---

۱. ترمذی، سنن ترمذی، ج۹، ص۴۸۸؛ پاینده، نهج الفصاحة، ص۲۹۶.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۸، ص۳۳۵.
۳. طب الامام رضا(ع)، ص۱۰.
٤. دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.

پسندیده[1] و «داشت» به معنای حفظ، حمایت، صیانت و نگهداری[2] تشکیل شده است. بر این اساس معنای واژه بهداشت چنین است: نگهداری چیزی به نحو نیکو و پسندیده. بهداشت فرایندی است که از طریق آن هر آنچه برای انسان با ارزش است به نحوی نیکو و مطلوب حفظ و نگهداری می‌شود. بهداشت بدن به معنای نیکو نگهداشتن جسم و تن است و بهداشت روان به معنای نیکو نگهداشتن روان. درون‌مایه بهداشت حفظ بهینهٔ سلامتی بشر است؛ اعم از بُعد جسمانی یا روانی. علم بهداشت و طبّ به ما تکنیک‌ها، روش‌ها و ابزارهایی می‌دهد تا بتوانیم جسم و روان را به نحوی شایسته نگهداری کنیم.

ب) تعریف

سازمان بهداشت جهانی[3] (WHO) در رابطه با بهداشت به مؤلفه‌هایی از قبیل افزایش طول عمر، آموزش بهداشت، ارائه خدمات پزشکی و تأمین وسایل زندگی اشاره می‌کند. بهداشت حالت سلامتی کامل در بعد جسمانی، روانی و اجتماعی است. آنچه در بهداشت مهم است فقط درمان نیست بلکه پیشگیری جایگاه ویژه‌ای دارد و حتّی می‌تواند از درمان مهمتر تلقّی شود. براساس نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بهداشت فقط فقدان بیماری نیست بلکه حالت بهبودی و کامل به حساب می‌آید. مناسب است تعریف آن سازمان را از بهداشت ببینیم:

بهداشت عبارت است از علم و فن پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر، آموزش بهداشت فردی به اشخاص، ارائه خدمات پزشکی و پرستاری به منظور تشخیص فوری درمان، توسعه و تکمیل خدمات اجتماعی جهت رفع نیازهای مردم و تأمین وسایل زندگی به نحوی که هر فرد بتواند از سلامت و طول عمر بیشتری برخوردار گردد. بهداشت، حالت بهبود و سلامت کامل جسمانی و روانی و اجتماعی

---

۱. دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.
۲. دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.
۳. سازمان بهداشت جهانی (World Health Oraganization) یکی از آژانس‌های فنی و تخصصی وابسته به سازمان ملل است که در سال ۱۹۴۸ م با هدف همکاری برای تقویت سلامت همه مردم جهان تشکیل یافت. شش استراتژی مهم سازمان که در استراتژی همکاری کشوری در ایران تشریح شده است شامل:
- تقویت سلامت به عنوان کانون توسعهٔ مستمر اقتصادی و انسانی
- افزایش توان‌های مدیریتی برای اصلاح سیستم بهداشتی
- به کاربردن راهکارهای مدیریت ریسک برای برخورد مؤثر با بیماری‌ها و شرایط مرتبط با رفتارها
- مورد خطاب قرار گرفتن دستور کار ناتمام و ضروری بیماری‌های قابل انتقال
- تقویت یک فرهنگ‌پژوهشی و توسعه فن‌آوری
- تقویت مکانیزم‌های سازمانی برای عملیات بشر دوستانه و اضطراری در راستای سلامت

این سازمان هم اکنون دارای یکصد و نود و دو کشور عضو می‌باشد که در قالب شش منطقه جغرافیایی فعالیت می‌کنند. بیش از هشت هزار پزشک، دانشمند، سرپرست و اپیدمیولوژیست‌ها از سراسر جهان گرد آمده‌اند تا دفتر مرکزی که در شهر ژنو سوئیس مستقر است، به بهداشت و سلامت جهانی کمک کنند.

است و تنها به فقدان بیماری یا عدم‌نقض عضو محدود نمی‌شود.[1]

تحلیل و بررسی مفهوم و نیز تعریف بهداشت به ما می‌گوید:

- در بهداشت پیشگیری و نیز درمان وجود دارد امّا پیشگیری از درمان بسی مهمتر است.
- بهداشت فرآیندی است که به افزایش طول عمر، تشخیص فوری بیماری و نیز بهینه‌سازی سلامت بشر می‌انجامد.
- بهداشت از ابزارهایی نظیر آموزش، ارائه خدمات پزشکی و تأمین و مسائل زندگی جهت نیل به بهبودی و سلامتی استفاده می‌کند.
- بهداشت حالت بهبودی کامل است و تنها به فقدان بیماری محدود نمی‌گردد.
- «بهداشت» به تمهیداتی گفته می‌شود که پیش از ابتلای به بیماری صورت پذیرد امّا «درمان» یا معالجه پس از ابتلا به بیماری آغاز می‌گردد.
- «برنامه‌های بهداشتی» به فعالیت‌های طولانی مدت نیازمند است امّا درمان در زمان کوتاهتری صورت می‌پذیرد.
- گرچه در کوتاه مدت اقدامات درمانی ارزانتر است امّا در بلند مدت برنامه‌های بهداشتی با صرفه‌تر، انسانی‌تر و امیدبخش‌تر است و می‌تواند از صرف هزینه‌های کلان درمانی جلوگیری کند.
- در کشورهای جهان سوم به دلیل پایین‌بودن سطح فرهنگ و آگاهی و نیز نیازهای روزمره، معمولاً اقدامات درمانی اولویت پیدا می‌کند و به مسائل بهداشتی توجه کمتری صورت می‌گیرد.

خوشبختانه چنانکه از نام وزارت‌خانه «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» به دست می‌آید مقوله بهداشت از درمان مقدّم شده مهمتر تلقّی گردیده است. امید آن که در تمامی ابعاد این اهمیّت و ضرورت، صورت عملی و عینی به خود گیرد.

دو) سلامت

الف) در لغت

کتب لغت، کلمه سلامتی را چنین تعریف کرده‌اند[2]؛ عافیت، تندرستی، امنیت، شفا و بهبودی. در فرهنگ‌های انگلیسی معمولاً دو واژه معادل لفظ سلامتی قرار

---

۱. محسنی، مبانی آموزش بهداشت، ص۲۰.

۲. دهخدا، لغت نامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.

می‌گیرد: healthiness و condition .

ب) چیستی

محور بهداشت، سلامتی است. اگر عنصر اصلی بهداشت حفظ و نگهداری سلامتی بشر است طبعاً دو سوال مهم مطرح می‌شود و آن این که سلامتی چیست؟ و فرد سالم کیست؟

مسأله سلامتی و بیماری، مدت مدیدی است که فکر پژوهشگران و دانشمندان را به خود مشغول ساخته است. هنگامی که از پزشکی معروف به نام اسلر در اواخر قرن نوزدهم از تعریف سلامتی سؤال شد وی چنین پاسخ داد: عدم وجود بیماری در فرد سلامتی است. و هنگامی که از او پرسیدند بیماری چیست، اسلر در جواب گفت: عدم وجود سلامتی.[۱]

پزشکان برای بیماری تعریفی ارائه کرده‌اند این تعریف بیشتر از سوی پزشکان غربی سنت‌گرا ارائه می‌گردد. آنان اعتقاد دارند:

بیماری یعنی بروز اختلال یا آسیب به بافت‌های بدن که به دنبال آن عوارض عینی و مشخص ظاهر می‌گردد.[۲]

به هنگام بروز بیماری عوارض یا نشانگانی به صورت طبیعی در بدن پدید می‌آید. این عوارض و آسیب‌ها به شکل‌های مختلف بافت‌های بدن را تحت تأثیر قرار داده حالت غیرطبیعی در کارکرد اعضای بدن بوجود می‌آورند. اگر تعریف مزبور را به عنوان یک مدل پزشکی بپذیریم، می‌توان گفت پس از وارد شدن آسیب به بدن فرآیندی پیچیده آغاز می‌شود و تمامی عضوهای درگیر از خود واکنش‌های متفاوتی بروز می‌دهند. مدل پزشکی را می‌توان به صورت ذیل نشان داد.

آسیب عوارض و نشانگان تشخیص (شناخت بیماری) درمان برطرف شدن آسیب

به عبارت ساده وجود آسیب یا اختلال در بدن، بیماری قلمداد می‌شود و عدم وجود آن سلامتی به حساب می‌آید. پاسخ اسلر پزشک معروف انگلیسی بر همین اساس استوار بود. گفتنی این که در تلقّی پزشکان، بیماری و سلامت عمدتاً جنبه جسمانی دارد و شامل بعد روانی یا اجتماعی نمی‌شود در حالی که سلامتی و بیماری می‌تواند تمام جنبه‌های وجود انسان را دربرگیرد.

ج) تعریف سازمان جهانی بهداشت

عموم مردم دنیا سلامتی را درباره حالت یا وضعیتی به کار می‌برند که بیماری

---

۱. شهیدی و حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص۸.
۲. همان.

جســمی وجود نداشته باشــد. فرد سالم از نظر مردم کسی اســت که جسمش بیمار نباشد.

ســازمان بهداشت جهانی که در آن صاحب نظران و دانشمندان حوزه بهداشت و ســلامت دنیا گرد آمده‌اند، پس از بررســی‌های متعدد در ماده ۱۲ اساس‌نامه خود در سال ۱۹۴۸ م مفهوم سلامتی را این گونه تعریف کرد:

سلامتی، عبارت از حالت آسایش و تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی است، نه تنها نبودن بیماری و ناتوانی و نقص عضو.[۱]

این فهم از ســلامتی مورد پذیرش همگان به ویژه اندیشمندان حوزه بهداشت و قانون گذاران قرار گرفت. فرد ســالم، بر این اســاس، کسی است که بیماری جسمی و روانی و نیز اجتماعی نداشته باشد. همچنین او باید در آسایش و رفاه کامل قرار داشته باشــد؛ زیرا ممکن است ریشه بســیاری از بیماری‌های جسمی، نابسامانی‌های فکری، عاطفی و روانی باشد چنانکه امکان دارد شرایط ناگوار اجتماعی، تندرستی را به خطر بیندازد. از تعریف مزبور نکاتی بدست می‌آید:

- نداشتن بیماری و ناتوانی به تنهایی نشانه سلامت و تندرستی نیست.
- در مفهوم ســلامت، علاوه بر فقدان بیماری، فرد باید از آســایش و رفاه کامل برخوردار باشد.
- ســلامت یا بیماری جســم در روان و نیز بیماری و ســلامت روان در جســم تأثیرگذار اســت. چنانکه آثار هر یک می‌تواند درسلامت و بیماری اجتماعی بروز کند. مثلاً اگر شــخصی دارای سوء مزاج باشد، فضولات بدن در روده بزرگ مانده تبدیل به میکروب و مواد سمی خواهد شد. افرادی که از این بیماری رنج می‌برند از نشاط لازم برخوردار نبوده بی‌حوصله و افسرده خواهند شد. از سوی دیگر اگر فردی عصبانی بود و غم و اندوه زیاد داشته باشد، وی در تغذیه یا گوارش دچار اختلال می‌شود.

برنامه ســازمان جهانی بهداشت به منظور ارتقاء ســلامت عمومی استقرار یافت. این ســازمان در دوره‌ها و برهه‌های مختلف، برنامه‌های بهداشــتی را گسترش داد و با پیگیری‌های مختلف جامعه جهانی بهداشت را تقویت بخشید.[۲]

از مهمترین رخدادهای تاریخی در تحول عرضه و تولید خدمات سلامت، تصمیم جامعه جهانی مبنی بر پذیرش روش مراقبت‌های اولیه سلامت (Primary Health Care) و (P.H.C) به منظور نیل به اهداف متعدد از جمله تحقق عدالت در دسترسی

---

۱. شجاعی تهرانی، کلیّات خدمات بهداشت، ص۲۹.

۲. خیاطی و صابری، مراقبت‌های بهداشــتی اولیه، فصلنامه مدیریت ســلامت، دوره ۱۲، شــماره ۵، بهار ۱۳۸۸، ص۳۶-۳۳.

جامعه به خدمات سلامت اولیه است.

P.H.C عبارتست از مراقبت‌های ضروری و اساسی در زمینه سلامت که برای همه افراد و خانواده‌ها قابل دسترسی باشد. این خدمات بخش اصلی نظام بهداشتی و توسعه اقتصادی و اجتماعی، همچنین اولین سطح تماس فرد، خانواده و جامعه با نظام سلامت کشورهاست.

کنفرانس بین‌المللی مراقبت‌های سلامت اولیه (P.H.C) از ۶ تا ۱۲ سپتامبر ۱۹۷۸ در شهر آلماآتا تشکیل گردید. دستاورد این کنفرانس اعلامیه‌ای ده ماده‌ای بود و هنوز سندی معتبر در تعریف و تعیین مبانی خدمات بهداشتی اولیه است که در سازمان‌های بین‌المللی و سطوح ملی کشورها مورد استناد و استفاده قرار می‌گیرد. این اعلامیه جهانی، هدف کلی بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰ میلادی را به صورت نیل به سطحی از تندرستی (جسمی، روانی و اجتماعی) برای تمام مردم جهان که ایشان را قادر سازد از نظر اجتماعی و اقتصادی زندگی سازنده‌ای داشته باشند، تعریف نموده و کلید حصول به چنین هدفی را خدمات سلامت اولیه قرار داده است.

مراقبت‌های اولیه از میان کوشش‌هایی برخاست که همسو با برآورد نیازها، افزایش پوشش، کاهش شکاف در وضعیت بهداشتی، کاهش هزینه‌ها، ارتقاء خدمات و دخالت مردم در مراقبت از خودشان بود.

چندی پس از آن که اصول P.H.C (یعنی عدالت، مشارکت مردمی، هماهنگی بین بخشی و تکنولوژی مناسب در سال ۱۹۷۸) در کنفرانس آلما آتا مطرح شد، در دهه ۱۹۸۰ استراتژی مراقبت‌های اولیه سلامت انتخابی عنوان گردید که بارزترین آنها استراتژی GOBI (Growth monitoring, Oral dechydration therapy, Breast feeding and Immunization) یعنی: پایش رشد، درمان خوراکی کم آبی، تغذیه با شیر مادر و ایمن سازی، نامیده شد. این موضوع در واقع اولین مرحله انحراف از مسیر اصلی P.H.C بود.

در سال ۱۹۹۳ با گزارش بانک جهانی، سرمایه‌گذاری در سلامت به شدت تبلیغ و ترویج گردید که محورهای اصلی این گزارش برکارآیی فنی و پرداخت مستقیم برای استفاده از خدمات تأکید داشت. به هر حال P.H.C طی دو دهه بعد از ۱۹۷۸، از مسیر خود به طرف کنترل بیماری‌ها، بهبود اثر بخشی و اصلاحات مالی بخش سلامت، منحرف شد امّا پس از سی سال، P.H.C شروع به چرخش و برگشت به سیستمهای سلامت حمایتی در مسیر اهداف اصلی P.H.C کرد.

در سال ۲۰۰۰ در اجلاس سازمان ملل که با شرکت ۱۸۹ کشور جهان تحت عنوان اجلاس توسعه هزاره سوم برگزار گردید، اهداف توسعه هزاره

(Millennium Development Goals, MDGs) تعیین گردید. فقر، نابرابری، بیسوادی و معضل آموزش و سلامت، محتویات اعلامیه را تشکیل دادند.

در سال ۲۰۰۳ در گزارش جهانی بهداشت، به ویژه روی مراقبت‌های اولیه سلامت، الگو و مدل نظام P.H.C مجدداً تأکید شده است. در سال ۲۰۰۴ مجمع جهانی بهداشت بر وجود کمیسیون جهانی برای بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، تأکید و در سال ۲۰۰۵ رسماً تشکیل شد. در این کمیسیون مقرر گردید در یک دوره زمانی سه ساله راهنمایی جهت سیاستگزاری در عرصه سلامت به منظور ارتقاء وضعیت سلامت و کاهش نابرابری‌ها به ویژه در ارتباط با نقش عوامل اجتماعی، ارائه شود.

بالاخره گزارش ۲۰۰۸ بهداشت جهانی با عنوان «مراقبت‌های سلامت اولیه» بیشتر از هر وقت دیگر به P.H.C پرداخته و اهمیت و قابلیت اجرایی آن را در همه کشورها تأکید کرده است.

در گزارش ۲۰۰۸ توصیه شده که کشورها سیستم سلامت را به وسیله چهار جنبه کلی زیر که اصول P.H.C را مجدداً معرفی می‌کند، بسازند:

- پوشش همگانی: تمام مردم باید به مراقبت‌های سلامت مطابق با نیاز و بدون توجه به قدرت پرداخت، دسترسی داشته باشند.
- خدمات مردم محور: سیستم‌های سلامت می‌توانند به سمت پاسخگویی بهتر به نیازهای مردم به وسیله تأمین نقاط قرار گرفته در جوامع، جهت داده شوند (همانند خانه‌های بهداشت ایران).
- سیاست‌های عمومی بهداشت: بیولوژی به تنهایی بسیاری از شکاف‌های میان طول عمر در کشورهای مختلف را توضیح نمی‌دهد. بسیاری از عوامل مؤثر بر سلامت در خارج از بخش سلامت واقع شده‌اند.
- مدیریت: سیستم‌های سلامت به طور طبیعی (خود به خود) به مدل‌های مناسب‌تر، کاراتر و مؤثرتر تبدیل نخواهند شد. مدیریت مجبور است بیش از آن که فرماندهی و کنترل کند، کارها را انجام داده و اداره نماید. تمام اجزای جامعه باید درگیر شوند؛ جامعه مدنی، بخش خصوصی، جوامع و بخش تجاری.

د) جنبه ها

سلامتی و بیماری دارای ویژگی‌های متعددی است[1]. در صورتی که به مجموعه ویژگی‌ها توجه داشته باشیم، ماهیت سلامتی و بیماری نیز آشکارتر خواهد شد.

---

۱. شهیدی و حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص۱۳-۸.

جنبهٔ نخست: رویداد یا فرایند

محققین و متخصصین معتقدند که سلامتی و بیماری یک حالت مطلق، مستقل و پیش آمده نیست. به عبارت دیگر بیماری یا سلامت یک «رویداد» به حساب نمی‌آید بلکه یک «فرایند» محسوب می‌شود. وضعیت جسمانی یا روانی انسان در یک طیف قابل بررسی است. انسان می‌تواند در درجات بیماری یا سلامت قرار داشته باشد.

امروزه پزشکان و پیراپزشکان با استفاده از پژوهش‌های گسترده به ویژه در حوزه روان‌شناسی اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که بیماری یک فرایند تلقّی می‌شود. این فرایند نه تنها بُعد جسمانی دارد بلکه دارای ابعاد روانی و نیز اجتماعی می‌باشد. بیماری به تدریج بروز می‌کند و نیز به صورت تدریجی از بدن یا روان رخت برمی‌بندد. به هر میزانی که بیماری افزایش یابد از سلامتی کاسته شده و به هر نسبتی که از بیماری کاسته شود سلامتی رو به فزونی می‌گیرد.

جنبهٔ دوم: اختلال و بیماری

متخصصان میان اختلال و بیماری تفاوت قائل شده‌اند .آنها معتقدند پس از ورود آسیب به بدن یا روان و ظهور نشانگان، می‌توان گفت اختلالی در فرد ایجاد شده است. بدین معنا که شرائط جسمی یا روانی از حالت عادی خارج شده مشکلی پدید آمده است.

امّا هنگامی که فرد به تشخیص رسید و مثلاًاز طریق مراجعه به پزشک متخصص دانست که تفسیر این نشانگان چیست و برای اختلال خود برچسبی علمی پیدا کرد، در اینصورت حالت بیماری بروز می‌کند. به عبارت دیگر «اختلال شناخته شده» بیماری به حساب می‌آید و «بیماری ناشناخته»، اختلال تلقّی می‌شود.

اختلالات دو گونه‌اند؛ جدّی یا اساسی و جزئی یا زودگذر. اگر اختلال جدّی باشد، بیمار واکنشی جدّی از خود نشان خواهد داد و در صورتی که اختلال جزئی یا زودگذر باشد واکنش فرد بیمار متفاوت خواهد شد.

بی‌شک واکنش بیمار نسبت به اختلال، بستگی به برچسبی دارد که به عوارض و نشانگان می‌زند. اگر بیمار اختلالی را سردردٍ به حساب آورد، واکنشی ساده خواهد داشت امّا اگر بر آن برچسب سرطان بزند، طبعاً واکنشی متفاوت از خود بروز می‌دهد. این نکته را نیز باید افزود که در این رابطه ارزش‌های حاکم بر فرد و نیز ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی تأثیرگذار و نقش‌آفرینند.

جنبهٔ سوم: نقش اجتماعی بیمار

پژوهشگران نشان داده‌اند که هر گاه فرد از مرحله اختلال به مرحله بیماری

رسـید، او در قالب یک فرد بیمـار نقش‌آفرینی می‌کند. به این مرحله نقش اجتماعی بیمار گفته می‌شـود. فرد بیمار از نظر اجتماعی با فرد سـالم نقشـی متفاوت خواهد داشـت؛ به عنوان مثال بسـیاری از مسـئولیت‌های اجتماعی یا فردی از بیمار سلب می‌شود، وی اجازه می‌یابد به صورت موقت از جامعه جدا شود، مجوز می‌یابد از انجام تکالیف اجتماعی و نیز خانوادگی دوری جوید، از فعالیت شـغلی او کاسته می‌شود، او می‌تواند بیش از پیش ابراز احساسات کند، موظف می‌شود برای بهبودی و بازگشت به جامعه تلاش کند و وظیفه دارد از دستورات پزشک تبعیّت کرده با پرستاران همکاری نماید تا در این صورت یک «بیمار خوب» شـناخته شـود. البته اگر مدت بیماری به درازا انجامد یا درمان نتیجه بخش نباشـد نقش اجتماعی بیمار آهسته آهسته تغییر خواهد یافت. تاریخ پزشـکی به ما نشـان می‌دهد که در جوامع کهن افرادمسـلول و جذامی از جامعه مطرود می‌شدند.

جنبهٔ چهارم: جایگاه آموزش

آموزش در بهداشـت و سلامت نقش مهمی ایفا می‌کند. آموزش می‌تواند با ارائه اطلاعات لازم و بیان آسـیب‌ها و مشـکلات به مردم کمک کند تا مهارت‌های لازم را کسـب نمایند. این آموزش‌ها افراد جامعه را قادر می‌سـازد تا احسـاس کنند قدرت تصمیم‌گیری و مدیریت شـخصی دارند. آموزش در بهداشـت می‌تواند افراد را نسبت بـه عامل بروز بیماری یا پیامدهای آن آگاه سـازد و از این طریق مردم را به سـمت پیشگیری سوق دهد.

نقش آموزش این اسـت کـه بیماری‌ها را قابل پیش‌بینی و پیشـگیری می‌کند. مـردم می‌توانند با اسـتفاده از برنامه‌های آموزشـی عوامل خطـرزا را کاهش دهند و امنیـت فـردی و اجتماعی را برای خود به ارمغان آورند. اگر انسـان‌ها با اسـتفاده از برنامه‌های آموزش، روش زندگی خود را تغییر دهندو به صورت سالم زندگی کنند، از شـدّت اختلال‌ها و بیماری‌ها کاسته شده در امر درمان صرفه‌جویی خواهد شد. یکی از اهداف مهم بهداشـت، ارائه آموزش های مثبت جهت بهینه سازی وضعیت سلامت شهروندان است. در این صورت بیماری‌ها و آسیب‌ها کمتر بروز خواهد کرد و سلامت جامعه ارتقا می‌یابد.

ه) نظریه‌ها

درباره بهداشـت و سلامتی به طور کلی سه دیدگاه وجود دارد[1]. بدیهی است که هر کدام از این دیدگاه‌ها پیامدهایی خواهند داشت.

---

۱. همان، ص ٤-۳.

نظریهٔ نخست: دیدگاه زیست‌شناختی

گروهی را اعتقاد بر این است که سلامتی، عدم وجود بیماری است. بر این اساس، بیماری چیزی جز آسیب دیدگی یک عضو یا چندین عضو نیست. این نظریه از مدل رائج پزشکی تبعیت می‌کند.

دیدگاه زیست شناختی چندین پیامد دارد؛ اول این که بیمار به عنوان فردی ناتوان به حساب می‌آید. دوم این که عموم آسیب‌دیده‌گی‌ها جنبه فیزیولوژیک و شیمیایی خواهد داشت. بر این اساس، درمان نیز فیزیولوژیک و شیمیایی خواهد بود. درمان شامل طیف وسیعی از داروهای شیمیایی، عمل جراحی، لوبوتومی و الکتروشوک خواهد بود. سوم این که انواع بیماری‌ها بر حسب میزان آسیب‌ها و اختلالات، طبقه‌بندی خواهند شد.

نظریهٔ دوم: دیدگاه توانمندانگاری

این دیدگاه هر فرد انسانی را موجودی منحصر می‌بینند. بیماری تنها یک آسیب یا اختلال نیست بلکه واکنش فرد نسبت به محرّک‌های محیطی و اجتماعی است. البته این واکنش‌ها تحت تأثیر تجربیات شخص بروز پیدا می‌کند.

در این طرز تلقّی، بیمار ناتوان نیست بلکه او دارای توانمندی‌هایی جهت پیشرفت و بهبودی است. نظریه‌پردازانی مثل راجرز[۱]، مزلو[۲] و فرانکل[۳] بر این عقیده‌اند.

نظریهٔ سوم: دیدگاه اجتماعی

بیماری‌ها به دلیل نارسایی‌های اجتماعی بوجود می‌آیند. اصولاً بیماری یک برچسب اجتماعی است. بنابراین برای بهینه‌سازی وضعیت بیمار عمدتاً باید در دیدگاه‌های اجتماعی تغییراتی ایجاد کرد.

امروزه تفاوت در دیدگاه ها نسبت به بیماری و سلامتی به صورت کامل در جریان است. سوگیری‌ها و تضادها گاه به حدّی جدّی می‌شود که منجر به ابراز خصومت می‌گردد. در عصر جدید پزشکان و روان پزشکان گاهی در دو جبهه مقابل قرار می‌گیرند و طبعاً هم‌گرایی و همکاری میان آنها ضعیف می‌شود. بدیهی است که همکاری حرفه‌ای تنها در صورتی امکان‌پذیر است که دیدگاه‌ها به هم نزدیک شده از فاصله‌ها کاسته شود. متخصصانی نظیر لینگ[۴] و شف[۵] از این نظریه پیروی می‌کنند.

---

۱. Rogers.
۲. Maslow.
۳. Frankle.
۴. Laing.
۵. Scheffe.

۲) بهداشت و سلامت از منظر اسلام

پاکی و پاکیزگی درون فطرت انســان به ودیعت نهاده شده است. خداوند، آدمی را براساس فطرت پاک آفرید و تمام دستوراتش را با سرشت انسان هماهنگ و همسو نمود:

فَأَقِـمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْـرَتَ اللهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللهِ ذَالِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَ لَـكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُون؛[1] پس روی خود را با گرایش تمام به حقّ، به ســوی این دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشــته است. آفرینش خدای تغییرپذیر نیست. این است همان دین پایدار، ولی بیشتر مردم نمی‌دانند.

فطرت یک ویژگی تکوینی و ذاتی بشــر اســت. امور فطری اکتسابی نیست و در گوهر وجود انسان تعبیه شده است. آدمیان به صورت فطری حقیقت جو، زیبا دوست و پاکیزه‌خواه هســتند. اگر در جایی حقیقتی باشــد انسان‌ها به صورت ذاتی به دنبال کشــف آن برمی‌آیند. همچنین همه انسان‌ها دوست دارند نیکی کنند و به آنها نیکی شود.

مراعات نظافت و پاکیزگی و اجتناب از اموری که موجب بیماری می‌شود از امور فطری اســت. هر انســانی می‌خواهد بدنش و لباســش پاک و تمیزباشد و اگر آلودگی بر آن نشســت دوست دارد آن را بزداید. نظام آفرینش بر پایهٔ پاکی و نظافت بنا شده اســت و هرگونــه آلودگی و عامل بیماری‌زا، نظم عالــم را برهم زده قوانین طبیعی را متزلزل می‌سازد.

همــه دیده‌ایــم که اگر مدتی باران نبارد، هوا آلوده می‌شــود، بیماری‌ها توســعه می‌یابد و طراوت و شادابی از زمین رخت برمی‌بندد. امّا آنگاه که خداوند باران رحمت خویــش را نــازل می‌کند، هوا طراوت و صفــا می‌یابد، درختان جــلا می‌یابند، گرد و غباری که در هوا پراکنده است با باران فرو می‌ریزد و با جاری شدن آب بر روی زمین آلودگی‌ها و کثافات جارو می شــود و درون زمین فرو می‌روند و در نهایت به صورت چشمه‌ای نقاب از رخ برداشته آنچنان ظاهر می‌شود که مرده‌ها را زنده می‌کند.

خداونــدی که عالم تکوین را آفریــد، نظام تکوین را نیز پــردازش کرد. مقررات شرعی با عالم تکوین و امور فطری هماهنگ و همراه است. آنچه سرشت آدمی اقتضا می کند به صورت قانون وضع شده است مثلاًاگر دست خلقت در آدمی نیروی جنسی قرار داده، از ســوی دیگر شــریعت با قانون ازدواج آن را همراهی می کند. آدمیان به

---

۱. روم/۳۰.

پاکیزگی علاقمندند و از آلودگی و بیماری پرهیز دارند. این امر به ما نشـــان می‌دهد که در شریعت باید قوانینی وضع شود که با این اصل فطری توافق کامل داشته باشد. پس ســـلامتی و بهداشـــت جزء طبیعت و فطرت بشر است و به عنوان یک قانون کلی میان همه موجودات زنده جریان دارد. امام صادق۷ در حدیثی از رسول خدا چنین نقل می‌کند:

رسول خدا دستور داد که مردم جمع شوند، هنگامی که جمع شدند به منبر بالا رفت و حمد و ثنای الهی را به جا آورد. سپس فرمود: این چه کاری است که گروهی، طیّبات [و چیزهای پاکیزه و حلال] را بر خود حرام می‌کنند! آگاه باشـــید که من در شـــب می‌خوابم و نکاح می‌کنم و روز غذا می‌خورم [چنین نیست که همیشه روزه‌دار باشم]. کسی که از سنّت من رویگردانی کند از من نیست.[۱]

یک) از نگاه قرآن و حدیث

بی‌شـــک مفاهیمی که با بهداشت، سلامت و پاکیزگی در خلال آیات قرآن و نیز احادیث آمده اســـت، تأمین کننده مصالح انســـان ها می باشد. خداوند هر آنچه برای رشـــد انســـان لازم بود، در کتاب و ســـنّت جای داد تا انســـان ها از آن بهره گیرند، از آلودگی ها رها شوند و به طهارت و عافیت دست یابند.

الف) طهارت

یکـــی از واژه‌های قرآنی که به وضوح پاکـــی و پاکیزگی را الهام می کند، طهارت اســـت. در این کتاب آســـمانی لفظ طهارت بیش از سی بار به صورت اسم و فعل آمده است. مرور آیات مزبور ما را به دو نکته رهنمون می‌شود.

نکته اول: آیات مربوط به طهارت نشـــان می‌دهند کـــه پاکی انواعی دارد. تنوّع شامل طهارت نیز گشته آن را گونه گونه نموده است. انواع طهارت عبارتند از: طهارت[۲]، طهارت روحی[۳]، طهارت مالی[۴]، طهارت مکانی[۵]، طهارت خوردنی‌ها و آشـــامیدنی ها[۶]، طهارت ایمانی[۷]، طهارت کتاب[۸]، طهارت لباس[۹] و طهارت جنسی[۱۰]. انواع وسیع طهارت

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۶۷، ص۱۱۶؛ بحرانی، تفسیر برهان، ج۲، ص۳۷۴.
۲ . بقره/۲۲۲؛ انفال/۱۱؛ مائده/۶.
۳. آل‌عمران/۴۲؛ مائده/۴۱؛ توبه/۱۰۸؛ اعراف/۸۲؛ احزاب/۳۳.
۴. توبه/۹؛ مجادله/۱۲.
۵. حج/۲۶؛ بقره/۱۲۵.
۶. انسان/۲۱.
۷. آل‌عمران/۵۵.
۸. بیّنه/۲.
۹. مدثّر/۴.
۱۰. هود/۷۸؛ بقره/۲۵؛ آل‌عمران/۱۵؛ نساء/۵۷.

یا پاکی نشان از آن دارد که گستره پاکی و پاکیزگی در نگاه قرآن بسیار گسترده است. آیات قرآن هم پاکیزگی ظاهری را مدّ نظر قرار می‌دهند و هم پاکی درون را، چنانکه مفهوم پاکی، غریزه جنسی را نیز دربرگرفته است. به عبارت دیگر انسان می‌تواند در امور جنسی پاک باشد یا ناپاک. چنانکه لوط۷ اینگونه بیان کرد:

وَ جَاءَهُ قَوْمُهُ يُهرَعُونَ إِلَيْهِ وَ مِن قَبْلُ كَانُواْ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ قَالَ يَاقَوْمِ هَـؤُلَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُواْ اللهَ وَ لَا تُخزُونِ فِي ضَيْفِي أَ لَيْسَ مِنكُمْ رَجُلٌ رَّشِيد؛[1] و قوم او شتابان به سویش آمدند، و پیش از آن کارهای زشت می‌کردند. [لوط] گفت: ای قوم من، اینان دختران منند. آنان برای شما پاکیزه‌ترند. پس از خدا بترسید و مرا در کار مهمانانم رسوا مکنید. آیا در میان شما آدمی عقل‌رس پیدا نمی‌شود؟

نکته دوم: طهارت احکامی دارد. پاکی و پاکیزگی را ویژگی هایی همراهی مکند که عبارتند از: خداوند پاک‌کننده دل‌هاست[2]، صدقه پاک کننده است[3]، آب آلودگی‌ها را زدوده و پاکیزگی به ارمغان می‌آورد[4]، طهارت با رفتن آلودگی‌ها محقّق می‌شود[5]، پاکی ره آورد عمل به شریعت الهی است[6] و پاکان محبوب خدایند[7].

کتب لغت[8] در معنای طهارت این گونه اظهار نظر کرده‌اند؛ انسان پاک کسی است که از گناهان اجتناب کند و به عمل صالح اقدام نماید. طهارت دو گونه است؛ جسمی و قلبی. پاکی درون، زمانی به دست می‌آید که انسان از فساد دنیا و اخلاق رذیله دور باشد.

حضرت رضا(ع) درباره حکمت و فلسفه غسل جمعه و ارتباط آن با طهارت چنین فرمود:

عِلَّةُ غُسْلِ الْعِيدِ وَ الْجُمُعَةِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ لِمَا فِيهِ مِنْ تَعْظِيمِ الْعَبْدِ رَبَّهُ وَ اسْتِقْبَالِهِ الْكَرِيمَ الْجَلِيلَ وَ طَلَبِ الْمَغْفِرَةِ لِذُنُوبِهِ وَ لِيَكُونَ لَهُمْ يَوْمَ عِيدٍ مَعْرُوفٍ يَجْتَمِعُونَ فِيهِ عَلَى ذِكْرِ اللهِ فَجُعِلَ فِيهِ الْغُسْلُ تَعْظِيماً لِذَلِكَ الْيَوْمِ

---

۱. هود/۷۸.
۲. آل‌عمران/۴۲.
۳. توبه/۱۰۳.
۴. انفال/۱۱؛ فرقان/۴۸.
۵. احزاب/۳۳.
۶. بقره/۲۳۲.
۷. توبه/۱۰۸؛ بقره/۲۲۲.
۸. راغب اصفهانی، المفردات، ج۱، ص۵۲۵؛ طریحی، مجمع البحرین، ج۳، ص۳۷۸؛ مصطفوی، التحقیق، ج۷، ص۱۲۷.

وَ تَفْضِيلًا لَهُ عَلَى سَائِرِ الْأَيَّامِ وَ زِيَادَةً فِي النَّوَافِلِ وَ الْعِبَادَةِ وَ لِيَكُونَ طَهَارَةً لَهُ مِنَ الْجُمُعَةِ إِلَى الْجُمُعَةِ؛[1] علت غسل عید و جمعه و غسل های غیر از این ایام بزرگداشتن پروردگار توسط بنده است و همچنین سبب پاکی و پاکیزگی بنده از جمعه‌ای تا جمعه دیگر باشد.

در عیون اخبار الرضا(ع) در حدیثی از امام رضا۷ آمده است:

وَ عِلَّةُ غُسْلِ الْمَيِّتِ أَنَّهُ يُغَسَّلُ لِأَنَّهُ يُطَهَّرُ وَ يُنَظَّفُ مِنْ أَدْنَاسِ أَمْرَاضِهِ وَ مَا أَصَابَهُ مِنْ صُنُوفِ عِلَلِهِ؛[2] و علت غسل میت این است که او را غسل می‌دهند تا پاکیزه شده و از آلودگی‌ها و امراضی که داشته پاک گردد.

ب) سلامت

سلامت واژه‌ای است قرآنی که در احادیث نیز کاربرد دارد. قرآن کریم در ارتباط با این کلمه نکاتی را بیان نموده است.

نکته اول: سلامت انواعی دارد؛ سلامتی جسمی[3]، سلامت قلبی[4]، سلامت دین[5]، سلامت معنوی[6] و سلامت سرا[7].

نکته دوم: توجه اسلام به ویژه روایات به سلامت جسمی چشمگیر است. اگر انسان تندرست نباشد طبعاً نمی‌تواند سودمند واقع شود و رشد دنیوی یا اخروی بدست آورد. البته منظور از توجه به جسم، تن پروری نیست؛ زیرا تن پروری مایهٔ انحطاط و سقوط است. بسیاری از آموزه‌های دینی بر سلامت جسمی استوار است. اگر به روایت مربوط به فلسفه احکام نظر کنیم علّت تحریم بسیاری از آشامیدنی‌ها و خوردنی‌ها این است که برای بدن و سلامت جسمی زیان‌آورند. به نمونه‌ای می‌توان توجه نمود. مفضّل بن عمر از امام صادق۷ درباره علّت حرمت شراب، مردار، خون و گوشت خوک پرسید. امام۷ در پاسخ فرمود:

خداوند تبارک و تعالی اینها را برای بندگانش حرام نکرده؛ زیرا میلی به محرّمات داشته [و بندگان را از آنها منع نموده تا خودش از آنها استفاده ببرد]و غیر محرّمات را برای بندگان حلال نکرده؛ چون به آنها رغبت

---

۱. حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج۳، ص۳۱۶.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا، ج۲، ص۸۹؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۶، ص۹۵.
۳. بقره/۲۳۳.
۴. بقره/۱۱۲؛ آل‌عمران/۲۰.
۵. انبیاء/۱۲۵؛ حجرات/۱۴؛ آل‌عمران/۱۹.
۶. بقره/۱۳۱؛ غافر/۶۶؛ انعام/۷۱.
۷. انعام/۱۲۷؛ یونس/۲۵.

نداشــته [از این رو آنها را برای دیگران واگذار کرده] است؛ ولی خداوند آفریدگار انســان اســت و می‌داند که قوام بدن و مصلحت انسان به چه وابســته است؛ بر این پایه، آن را برایشان از راه لطف، حلال و مباح کرد و آن چه را که برای آنان ضرر دارد مورد نهی قرار داد و بر ایشــان حرام نمود. ســپس محرّمات را برای انسان ناچار، مباح گردانید و در هنگامی که تنها قوام بدنش به آن بستگی دارد، حلال کرد. هیچ کس به خوردن گوشــت مردار، ادامــه نمی‌دهد، مگر این که بدنش ضعیف و جســمش رنجور می‌شود.[1]

امام باقر۷ جایگاه ویژه‌ای برای دانش ســلامت قائل شد و در حدیثی کوتاه و زیبا فرمود:

أَنَّهُ لَا عِلْمَ كَطَلَبِ السَّلَامَةِ؛ هیچ دانشــی چون جستن دانش سلامت نیست[2].

مســأله ســلامت جســمی تا بدان پایه جایگاه و اهمیّت دارد که در علم فقه به صورت قاعدهٔ کلی در آمده اســت. فقها معتقدند هر آنچه برای جسم مضرّ است، قطعاً حرام اســت. دلیل آن قاعدهٔ «لاضرر» اســت. حتّی در صورتی که انسان بیم ضرر هم داشــته باشد می‌تواند معتقد به حرمت باشــد. مثلاً اگر شخصی در باب روزه احتمال عقلایی زیان جسمی بدهد، روزه بر او حرام است.

از ســوی دیگر روایات فراوانی به خوردن میوه‌جات و سبزیجات تشویق می‌کنند در حالی که سبب این است که برای جسم و بهداشت بدن سودمند است. برای نمونه می‌توان به حدیث ذیل از حضرت رضا۷ اشاره کرد:

التِّينُ يَذْهَبُ بِالْبَخَرِ وَ يَشُدُّ الْعَظْمَ وَ يَذْهَبُ بِالدَّاءِ حَتَّى لَا يُحْتَاجَ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ؛ انجیر، بوی بد دهان را برطرف می‌نماید و اســتخوان را محکم می‌کنــد و بیماری را از میــان می‌برد به گونه‌ای که با خوردن آن به دوا نیاز پیدا نمی‌شود[3].

نکته ســوم: یکی از اموری که در احادیث رضوی برجســته شــده است، مسأله ســلامتی اســت. آن امام همام برای ســلامتی انســان‌ها اهمیّتی ویژه قائل است. این اهمیّــت را می‌تــوان در احادیث مربوط به حوزه طب هم مشــاهده کــرد. می‌توان به نمونه‌هایش اشاره کرد.

---

۱. حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج۲٤، ص۱۰۰-۹۹.
۲. حرّانی، تحف العقول، ص۲۸٦؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۷۵، ص۱٦٤.
۳. برقی، المحاسن، ج۲، ص۵۵٤؛ طبرسی، مکارم الاخلاق،ص ۱۷۳؛ مجلسی، بحارالانوار، ج٦۳، ص۱۸۵.

نمونه نخست: حضرت رضا۷ در دعاهای گوناگون از خدا سلامتی طلب می‌کند. ایشان همچنین از خدا می‌خواهد روح جدّش پیامبر اکرم□ را در سلامتی نگه دارد.[۱]

نمونه دوم: مأمون از حضرت رضا۷ درباره طب و بهداشت سؤال می‌کند. امام در پاسخ نامهٔ مأمون مباحثی عمیق، نغز و ظریف بیان می‌کند:

> ای امیر مؤمنان! که جسد همچون زمین پاک است. در صورتی که از حیث آبادکردن و آب دادن مراقبت شود به گونه‌ای که نه آن اندازه آب دهند که غرق شود و نه آن اندازه کم آب باشد که [پژمرده و] خشک گردد، در این حالت، آبادانی آن دوام می‌یابد و خیزش زیاد می‌شود و زراعتش نموّ [و برکت] پیدا می‌کند و اگر دربارهٔ آن غفلت ورزند، آن زمین، تباه و بی‌حاصل می‌گردد و گیاه در آن نمی‌روید. بدن آدمی نیز همین گونه است یعنی اگر در حدّ اعتدال به آن رسیدگی شود و نیازهایش مرتفع گردد، تندرست و از بیماری‌ها در امان است.

اکنون آنچه را دربارهٔ برنامه [و تدبیر] فصول سال و ماه‌های رومی در هر فصل مقرّر است، جداگانه یادآوری می‌کنیم و آنچه را از غذاها و آشامیدنی‌هایی که بایسته می‌نماید از آنها دوری شود و [نیز] کیفیت حفظ سلامتی را از گفتار گذشتگان بیان می‌نمایم[۲].

نکته چهارم: از نکات جالب این که واژه سلامتی، هم خانواده‌ای با عنوان سلام دارد. مناسب است قبل از پرداختن به نگاه قرآن نظری به مفهوم‌شناسی این واژه داشته باشیم.

در کتاب‌های لغت در ارتباط با لفظ سلام این گونه بیان شده که سلامت جدابودن از آفت‌های ظاهری و باطنی است.[۳] سلامت حقیقی در بهشت حاصل می‌شود؛ زیرا در بهشت فنا و فقر نیست و در آنجا بقا، صحّت و عافیت است. دارالسلام به محلی می‌گویند که انواع سلامت در آنجا حاصل باشد. اگر سلام از سوی خدا باشد بدین معناست که او سلامتی عطا می‌کند، چه در دنیا و چه در بهشت. از این جهت به دین اسلام، اسلام گفته‌اند؛ زیرا هر کس اسلام آورد به حریم سلامت وارد شده است.

اگر در انسان آفت‌های ظاهری و باطنی وجود نداشته باشد می‌توان او را موجودی سالم دانست. ملاک سلامت، رهایی از پلیدی‌ها و آفت‌های پیدا و پنهان است. دین اسلام برای انسان سلامت‌های جسمی، روانی،اجتماعی و معنوی را به ارمغان می‌آورد.

---

۱. طوسی، تهذیب الاحکام، ج۳، ص۸۶.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۶۲، ص۳۱۰.
۳. راغب، المفردات، ص۲۴۱-۲۳۹؛ طریحی، مجمع البحرین، ج۶، ص۸۴؛ قرشی، قاموس قرآن، ج۳، ص۲۹۶؛ فراهیدی، العین، ج۷، ص۲۶۵، ابن منظور، لسان العرب، ج۱۲، ص۲۸۹.

پس سلام سرآغاز سلامت است.

قرآن کریم حاوی ده‌ها آیه است که در آنها سلام و تحیّت به کار رفته است. مروری نسبت به این دسته از آیات حقایق را بر ما مکشوف می‌نماید؛ خدا سلامتی می‌دهد[۱]، اگر بنا باشد دایه یا فرد دیگری به فرزند شما شیر بدهد از سلامتی‌اش مطمئن باشید[۲]؛ هنگام ورود به خانه سلام بکنید[۳]؛ مؤمنین به پیامبر سلام کنند[۴]، پیامبر به مؤمنین سلام کند[۵]، سلام اعراف به بهشتیان[۶]، تحیّت خوبان در بهشت سلام است[۷]، خداوند به دار السّلام دعوت می‌کند[۸]، کشتی نوح۷ با سلامتی و برکت فرو نشست[۹]، فرشتگان به ابراهیم۷ و ابراهیم۷ به آنها سلام داد[۱۰]، به خاطر صبرتان و به هنگام ورود بهشت بر شما سلام باد[۱۱]، فرشتگان به بهشتیان سلام می‌دهند[۱۲]، فرشتگان به پاکان در بهشت سلام می‌دهند[۱۳]، خداوند به عیسی بن مریم سلام داد[۱۴]، ابراهیم۷ به پدر کافرش سلام کرد[۱۵]، سلام بر کسی که راه هدایت پیشه کند[۱۶]، بهشتیان به اهل لغو سلام می‌دهند[۱۷]، ربّ رحیم به اهل بهشت سلام می‌دهد[۱۸]، سلام خدا بر نوح[۱۹]۷، سلام خدا بر ابراهیم۷، موسی۷، هارون۷ و آل‌یاسین چون که اهل احسانند[۲۰]، نگهبانان بهشت به اهل آن با سلام خوش‌آمد می‌گویند[۲۱]، پیامبر از نامؤمنان گذشت و سلام داد[۲۲]، اصحاب یمین به اصحاب یمین در قیامت سلام

۱. انفال/۴۳.
۲. بقره/۲۳۳.
۳. نور/۲۷و۲۶.
۴. احزاب/۵۶.
۵. انعام/۵۴.
۶. اعراف/۴۶.
۷. یونس/۱۰؛ ابراهیم/۲۳؛ احزاب/۴۴.
۸. یونس/۲۵.
۹. هود/۴۸.
۱۰. هود/۶۹؛ ذاریات/۲۵؛ حجر/۵۲.
۱۱. رعد/۲۴.
۱۲. حجر/۴۶.
۱۳. نحل/۳۲.
۱۴. مریم/۱۵و۳۳.
۱۵. مریم/۴۷.
۱۶. طه/۴۷.
۱۷. قصص/۵۵.
۱۸. ص/۵۸.
۱۹. صافات/۷۹.
۲۰. صافات/۱۰۹ و ۱۲۰ و ۱۳۰.
۲۱. زمر/۷۳.
۲۲. زخرف/۸۹.

می‌دهند[1]، سلام یکی از نام‌های زیبای خداست[2]، شب قدر سلام است[3]، آتش به امر خدا سالم شد[4]، عباد الرحمان به هنگام مواجهه با جاهلان سلام می‌گویند[5]، کسی به بهشت وارد می‌شود که دارای قلب سلیم باشد[6] و هر گاه تحیّتی دریافت کردی زیباتر از آن را پاسخ گویید[7].

آیه‌ای از آیات قرآن به صورت انحصاری به یکی از نام‌های زیبای خدا اشاره می‌کند، این نام، اسم السلام است:

> هُوَ اللهُ الَّذِی لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللهِ عَمَّا يُشْرِكُون؛ اوست خدایی که جز او معبودی نیست همان فرمانروای پاک سلامت [بخش، و] مؤمن [به حقیقت حقّه خود که] نگهبان، عزیز، جبّار [و] متکبّر [است]. پاک است خدا از آنچه [با او] شریک می‌گردانند[8].

هر گاه فردی به شخص دیگری سلام می‌دهد در واقع، برای وی آرزو می‌کند که تحت پوشش اسم سلام خدا درآید چنانکه از خدا می‌خواهد به او سلامتی دنیا، آخرت و نیز سلامتی روح و جسم عطا کند. سلام دادن بدین معناست: در اولین رویارویی با دیگران نام خدا را بر زبان جاری و برای همدیگر از خداوند سلامتی در خواست می‌کنیم.

ج) عافیت

مناسب است در ابتدا به معنای عافیت توجه کنیم. ریشه کلمه عافیت، «عفو» می‌باشد. کتب لغت اینگونه تحلیل نموده‌اند[9]؛ عفو در اصل به معنای قصد گرفتن چیزی است. سپس این کلمه در معنای قصد ازاله به کار رفت. بر این اساس، عفو اصطلاح جدید پیدا کرد و در معنای محو خطا یا گذشت به کار رفت. همچنین معنای دیگری هم پدید آمد که آن محو بیماری است که در این صورت از کلمه عافیت استفاده می‌شود. از این رو، واژه عافیت به معنای از بین رفتن اسقام، آلودگی‌ها و

---

۱. واقعه/۱۹.
۲. حشر/۲۳.
۳. قدر/۵.
٤. انبیاء/٦٩.
۵. فرقان/٦٩.
٦. شعراء/۸۹.
۷. نساء/۸٦.
۸. حشر/۲۳.
۹. فراهیدی، العین، ج۲، ص۲۵۸؛ راغب، المفردات، ج۱، ص۵٤۷؛ قرشی، قاموس قرآن، ج۵، ص۱۹؛ طریحی، مجمع البحرین، ج۱، ص۲۹۹؛ مصطفوی، التحقیق، ج۸، ص۱۸۱.

بیماری‌هاست.

کاربرد واژه مزبور در قرآن به گونه‌های مختلف است؛ خداوند از خطای انسان می‌گذرد[۱]، عفو کردن برای انسان بهترین عمل است[۲]، بهترین انفاق عفو است[۳]،از نشانه‌های ایمان عفو خطاکاران است[۴] و نام زیبای خدا. نمونه‌ای از مورد اخیر در قرآن کریم چنین است:

فَأُوْلَئِكَ عَسىَ اللهُ أَن يَعْفُوَ عَنْهُمْ وَ كَانَ اللهُ عَفُوًّا غَفُوراً؛ پس آنان [که فی الجمله عذری دارند] باشد که خدا از ایشان درگذرد، که خدا همواره خطابخش و آمرزنده است[۵].

امیر مؤمنان۷ در حدیثی عافیت را با لذّت در زندگی پیوند داده است:

بِالْعَافِيَةِ تُوجَدُ لَذَّةُ الْحَيَاةِ؛[۶] لذّت زندگی با عافیت و سلامت بدست می‌آید.

حضرت رضا۷ به نقل از پدر بزرگوارشان در دعا به هنگام خروج از منزل چنین نقل می‌فرماید:

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ خَرَجْتُ بِحَوْلِ اللهِ وَ قُوَّتِهِ لَا بِحَوْلٍ مِنِّي وَ لَا قُوَّتِي بَلْ بِحَوْلِكَ وَ قُوَّتِكَ يَا رَبِّ مُتَعَرِّضاً لِرِزْقِكَ فَأْتِنِي بِهِ فِي عَافِيَةٍ؛[۷] به نام خداوند بخشنده مهربان بیرون آمدم به حول و قوهٔ الهی نه به حول و قوهٔ خود بلکه به حول و قوهٔ تو ای پروردگار من در حالتی که در معرض نصیب و قسمت تو باشم پس عافیت و سلامت روزی من گردان.

د) شفا

آیاتی از قرآن کریم به مسأله شفا و شفادهی پرداخته است. در این رابطه به نکاتی می‌توان اشاره کرد.

نکته اول: این واژه در قرآن به دو صورت بکار رفته است[۸]؛ شَفا و شِفا. شَفا به معنی چاه آمده و در قرآن کنایه از کسی است که در آستانه سقوط و هلاکت است.[۹]

۱. مائده/۱۵.
۲. بقره/۲۳۷.
۳. بقره/۲۱۹.
٤. آل‌عمران/۱۳٤.
۵. نساء/۹۹.
٦. آمدی، غرر الحکم، ص۲۹۷.
۷. صدوق، عیون اخبار الرضا□، ج۲، ص٦.
۸. فراهیدی، العین، ج٦، ص۲۹۰؛ راغب اصفهانی، المفردات، ص٤۵۹؛ قرشی، قاموس قرآن، ج٤، ص۵۸؛ مصطفوی، التحقیق، ج٦، ص۹۰.
۹. آل‌عمران/۱۰۳؛ توبه/۱۰۹.

شِـفا در ارتباط با بیماری بکار رفته به معنای رهایی از رنج‌های بیماری و به دسـت آوردن سلامتی می‌باشد.

نکته دوم: شفا در قرآن انواعی دارد که شامل موارد ذیل می‌باشد؛ شفای صدر[۱] و شـفای جسمی[۲]. از این رو هم بدن انسان می‌تواند شفا یابد و هم روح و قلب آدمی. گسترهٔ شفا همه ابعاد وجود انسان را دربرمی‌گیرد.

نکته سوم: قرآن کریم شـفادهندگان را سه امر بیان می‌کند؛ نخست خداوند[۳]، دیگری قرآن[۴] و سوم عسل[۵]. ناگفته پیداست که شفا دهنده واقعی خداست و اگر قرآن یا عسـل به عنوان عامل مؤثر در شفابخشـی مطرح شده‌اند به عنوان وسیله می‌توانند در شفا دادن نقش داشته باشند.

قرآن کریم از ابراهیم خلیل۷ نقل می‌کند:

وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ؛ و چون بیمار شوم او [خداوند] شفایم می‌دهد[۶].

حدیث زیبا چنین روایت کرده است:

موسـی کلیم‌الله۷ گفت: پروردگارا درد از کیسـت؟ [خداونـد فرمود]: «از من». پرسـید: پس درمان از کیسـت؟ فرمود «از من»، پرسید: پس طبیب چه کاره است؟ فرمود: مردی است که دارو به دست او فرستاده شده است[۷].

شفابخشـی و طبابت کار خداوند متعال است، طبیب واقعی اوست و این خداوند بزرگ است که دردها را می‌شناسد، از حال بشر خبر دارد، خواص داروها را می‌داند و در نظام آفرینش برای هر دردی دوایی قرار داده است. رسول خدا□ فرمود:

إِنَّ لِـكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَـإِذَا أُصِيـبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِـإِذْنِ اللهِ تَعَالَى؛ هر دردی را درمانی است پس چون دوای درد برسد، به اذن خداوند بهبود یابد[۸].

حضرت علی۷ در وصف رسول اکرم□ نیز فرمود:

طبیبـی بود که طبابت را بر بالین بیماران می‌برد، مرهم را درسـت در جایی که باید می‌نهاد و آنجا که بایسـته بود داغ می‌نشـاند، او این همه

---

۱. توبه/۱۴؛ یونس/۵۷؛ اسراء/۸۲؛ فصّلت/۴۴.
۲. شعراء/۸۰؛ نحل/۶۹.
۳. توبه/۱۴؛ شعراء/۸۰.
۴. یونس/۵۷؛ اسراء/۸۲؛ فصّلت/۴۴.
۵. نحل/۶۹.
۶. شعراء/۸۰.
۷. کلینی، الکافی، ج۸، ص۸۸.
۸. مجلسی، بحارالانوار، ج۵۹، ص۷۶.

کــه نیاز بود در دل‌هــای بی‌فروغ، گوش‌های ناشــنوا و زبان‌های ناگویا می‌رساند[۱].

یکی از ویژگی‌های ائمهٔ معصومین: این اســت که آنان علاوه بر داشتن علم دین، علم طب و دانش بدن نیز داشته‌اند. از این رو به هنگام نیاز، به طبابت پرداخته نسخه تجویز می‌نمودند. از امام رضا۷ نسخه‌های فراوانی به جای مانده است که یکی از آنها به شرح ذیل است.

وَ مَــنْ أَرَادَ رَدْعَ الـزُّكَامِ مُدَّةَ أَيَّامِ الشِّــتَاءِ فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَــوْمٍ ثَلَاثَ لُقَمٍ مِنَ الشَّــهْدِ؛ هر کس مایل باشــد در زمســتان گرفتار زکام نشود هرروز سه لقمه از عسل صاف شده همراه با غذا میل کند[۲].

ه) نظافت

دین اسلام به نظافت و پاکیزگی اهمیّت ویژه‌ای داده است. این امر را می‌توان از دســتورات شــرعی که در غالب آیات و احادیث آماده است به وضوح دید. می‌توان به نمونه‌ای بســنده کرد. قرآن کریم خطاب به پیامبر دســتور داده است که لباسش را پاکیزه کند و آن را پاک نگه دارد:

وَ ثِيَابَكَ فَطَهِّر؛ و لباس خویشتن را پاک کن[۳].

ذیل آیه حدیثی از حضر ت علی۷ نقل شده است:

جامه‌ات را کوتاه کن کــه آن به پرهیزکاری نزدیک‌تر و جامه‌ات پاک‌تر و بادوام‌تر می‌شود.[۴]

در این آیه و حدیث به مسلمانان فرمان داده شده است که از استفاده از جامه‌های بلند که بر روی زمین کشیده می‌شود، اجتناب کند؛ زیرا لباس‌هایی که با زمین تماس پیدا می‌کند، احتمال آلودگی آنها زیاد است. رسول خدا فرمود:

همانا خداوند عبادت کننده نظیف را دوست دارد.[۵]

حضرت رضا۷ نیز فرمود:

مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنَظُّفُ؛ نظافت از اخلاق انبیاء است[۶].

---

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۰۸.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۵۹، ص۳۲٤؛ نوری، المستدرک الوسائل، ج۱٦، ص۳٦۹.
۳. مدثر/٤.
٤. حقّی بروسوی، روح البیان، ج۱۰، ص۲۲٦.
۵. متقی هندی، کنز العمال، ج۹، ص۲۷٦.
٦. کلینی، الکافی، ج۵، ص۵٦۷؛ حرّانی، تحف العقول، ص٤٤۲؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۷۵، ص۳۳۵.

دســتورات دینی موجب شــد که مســلمانان خود را موظف به مراعات بهداشت بدانند. هنگامی که بیشــتر مردم دنیا در تاریکی جهل به ســر می‌بردند و از بهداشت آگاهی نداشــتند، مســلمانان اصول پاکی و پاکیزگی را رعایــت می‌نمودند به گونه‌ای که اگر کســی پاکیزه و معطر بود می‌دانســتند که او مسلمان است. مثلاً مسلمانان بر اثر توصیه‌های اولیای دین: در هر شــهری به ایجاد حمام همّت می‌گماشــتند. تاریخ شــهادت می‌دهد که در یکی از شــهرهای جهان اســلام (قرطبه) نهصد حمام وجود داشــت[۱]. حضرت رضا۷ زمانی که به نیشابور رســید در محله‌ای به نام فوزا فرود آمد. آن بزرگــوار در آنجا توصیه نمود تا حمامی بنا کنند و قناتی حفر نمایند. ســپس آن حضرت در آب حوض حمام غسل نمود و در مسجد نماز گزارد و سپس این امر سنّت شد و آن حمام معروف به حمام رضا۷ گشت[۲].

و) قوّت

از دیگر واژه‌هایی که در قرآن به کار رفته و بیش از چهل بار تکرار شــده اســت، کلمه قوّت اســت. خداوند خود قوی اســت و طرفدار نیرومندان. امّا ملاک‌هایی را که معمــولاً آدمیان به عنوان معیار قدرت مطرح می‌کنند، در گفته‌های خدا و کلام وحی معتبر تلقّی نشده است.

نکته اول: آیه‌های قرآن کریم به ما نشــان می‌دهد که قوّت یا نیرومندی انواعی دارد؛ داشتن امکاناتی نظیر عدّه و عُدّه[۳]، توانایی مالی[۴]، تسلّط یا چیرگی[۵] و توانمندی جســمی[۶]. به بیان دیگر ثروت، نیروی انســانی، توانمندی جسمی و تمام امکاناتی که درون و بیرون انسان قرار دارد، می‌تواند قدرت و توان به حساب آیند.

نکتــه دوم: آیات قرآن الهــام بخش ویژگی‌های جالبی پیرامون مســأله قوّت و نیرومندی است:

- انســان باید از تمام امکانات و توانمندی‌هایش بهره برد و نباید حتّی بخشی از توانایی‌هایش را معطّل گذارد.[۷]

- داشتن عِدّه و عُدّه و نیز بهره‌مندی از ثروت، ملاک قطعی در قوّت و توانمندی نیســت؛ زیرا تاریــخ افراد و امت‌هایی را نشــان می‌دهد که با وجود داشــتن امکانات

---

۱. زیدان، تاریخ تمدن اسلام، ج۵، ص۱۰۶.
۲. ابن شهر آشوب، مناقب، ج٤، ص۳٤۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج٤۹، ص٦۰.
۳. انفال/٦۰.
٤. توبه/٦۹؛ قصص/۷٦.
۵. هود/۸۰.
٦. فاطر/٤٤؛ غافر/۲۱؛ فصّلت/۱۵؛ محمد/۱۳.
۷. انفال/٦۰.

بی‌شمار، هلاک و نابود شده‌اند.[۱]

 کس که اهل تقوا، ایمان و عمل صالح باشد، خداوند به تدریج توانمندی‌هایش را می‌افزاید. از آنجا که دنیا، جهان تدریج است، افزایش توانایی‌های بشر نیز آهسته آهسته و با مرور زمان حاصل می‌شود.[۲]

 مدعیان قدرت در این جهان زیادند و تمام آنان با ادعای دروغین خویش با قدرت خدا معارضه و منازعه می‌کنند. آنها سرانجامی جز شکست و هلاکت نخواهند داشت.[۳]

 توانایی‌های جسمی ثابت نیست و در انسان گاهی نیرومند است و گاهی ضعیف. ناگفته پیداست که زمان کهولت و پیری، دورهٔ ضعف بعد از نیرومندی است.[۴]

 یکی از نام‌های زیبای خدا «قویّ» یا «ذی قوّه» است. این اسم با اموری قرین است؛ رزق رسانی[۵]، نزول وحی[۶]، ایمان بندگان[۷]، عقاب ستمکاران[۸]، نصرت مؤمنان[۹] و چیرگی بر آدمیان[۱۰].

دین اسلام به تندرستی بدن اهمیّت داده است. اگر جسم انسان بیمار یا ضعیف باشد، روح و فکر آدمی نیز به سستی می‌گراید، امور ضروری معطّل مانده همبستگی اجتماعی کاهش می‌یابد. در این صورت، انسان به انزوا می‌رود و اضطراب و افسردگی او را فرا خواهد گرفت. نیروی بدنی و سلامت جسمی با بهداشت روانی ارتباطی وثیق و تنگاتنگ دارد.

جای جای قرآن به ما یادآوری می‌کند که انسان مؤمن و متّکی به قدرت خداوند، فردی نیرومند و سالم است. خالق جهان پیامبران خویش را با قدرت همراهی نمود و از آنها انتظار قوّت و قاطعیّت دارد. مؤمن کسی است که با اتکا به نیروی لایزال الهی، در مسیر درست محکم و نیرومند ظاهر گردد و هرگز ضعف یا سستی به خود راه ندهد. قرآن کریم فرمود:

ذِی قُوَّةٍ عِندَ ذِی الْعَرْشِ مَكِينٍ؛ نیرومند [که] پیش خداوند عرش،

---

۱. توبه/۶۹؛ غافر/۲۱؛ فصّلت۱۵؛ محمّد/۱۳.
۲. هود/۵۲.
۳. نمل/۳۳؛ قصص/۷۶.
۴. روم/۵۴.
۵. ذاریات/۵۸.
۶. تکویر/۲۰؛ نجم/۵.
۷. هود/۵۲.
۸. انفال/۵۲.
۹. حج/۴۰؛ حدید/۲۵.
۱۰. مجادله/۲۱.

بلندپایگاه است[1].

اسلام برای تقویت بنیه جسمی انسان‌ها به ورزش و سرگرمی‌های سالم نظیر اسب سواری و شنا دستور داده است. طبق نقل روایات، امامان معصومین: در مسابقات ورزشی حاضر می‌شدند و حتّی گاهی در شرطبندی مشارکت می‌نمودند. چنانکه در حدیثی آمده است که امام صادق۷ شخصاً در مسابقه تیراندازی حاضر شد و در شرطبندی مشارکت فرمود.[2]

ز) مرض

واژه مرض در قرآن به دو صورت اسم و فعل بیست‌وچهار بار آمده است. تأملی در موارد کاربرد کلمه یاد شده نشان می‌دهد که قرآن کریم دو نوع بیماری را مطرح می‌سازد؛ بیماری جسمی و بیماری قلبی. شایان گفتن است که کاربرد این دو نوع بیماری در قرآن به یک اندازه است.

آیه‌های قرآن کریم مصادیق بمیاری‌های قلبی و روحی را اینگونه برمی‌شمارد؛ نفاق[3]، آلودگی‌های روحی[4]، شکّ نسبت به حقیت[5]، خودبزرگ بینی[6]، شهوت[7]، ترس نابجا[8]، کفر[9] و تمسخرکردن[10].

کمتر آدمی را می‌توان یافت که در طول عمرش به بیماری مبتلا نشده باشد. توگویی تحمّل رنج بیماری از سنّت‌های خداوند برای انسان‌هاست. رسول خدا حکمت بیماری را در این می‌داند که آدمی از غرورش کاسته شود و کمتر گستاخی و تمرّد کند:

لَوْلَا ثَلَاثٌ فِي ابْنِ آدَمَ مَا طَأْطَأَ رَأْسَهُ شَيْءٌ الْمَرَضُ وَ الْفَقْرُ وَ الْمَوْتُ كُلُّهُمْ فِيهِ وَ إِنَّهُ مَعَهُنَّ لَوَثَّابٌ؛ اگر سه چیز در آدمیزاد نبود، هیچ چیز سر او را فرود نمی‌آورد: بیماری، تهی‌دستی و مرگ اینها همه در انسان هست و با این حال، انسان همچنان گستاخ است[11].

---

۱. تکویر/۲۰.
۲. کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۰؛ مجلسی، مرآة العقول، ج۱۸، ص۳۹۱.
۳. انفال/۴۹.
۴. توبه/۱۲۵.
۵. نور/۵۰.
۶. احزاب/۱۲.
۷. احزاب/۳۳.
۸. محمّد/۲۰.
۹. مدثر/۳۱.
۱۰. مدثر/۳۱.
۱۱. صدوق، الخصال، ج۱، ص ۱۱۳؛ راوندی، الدعوات، ص۱۷۱؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۷۸، ص۱۸۸.

امام رضا۷ در باب حکمت بیماری اینگونه فرمود:

الْمَرَضُ لِلْمُؤْمِنِ تَطْهِيرٌ وَ رَحْمَةٌ وَ لِلْكَافِرِ تَعْذِيبٌ وَ لَعْنَةٌ وَ إِنَّ الْمَرَضَ لَا يَزَالُ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّى لَا يَكُونَ عَلَيْهِ ذَنْبٌ؛ بیماری مؤمن موجب پاک‌شدن او از گناهان و لغزش‌ها است، و نیز رحمت خداوند بر اوست، و برای کافر موجب عذاب و لعنت و بیماری دست از گریبان مؤمن برندارد تا او را از گناهان پاک سازد[1].

دو) فلسفه احکام

احکام و دستوراتی که از جانب خداوند توسط رسول اکرم□ برای هدایت بشر نازل شده‌اند، فلسفه‌ای دارند. هر یک از احکامی که در شریعت آمده دارای مصلحتی است. لطف خداوند و خیررسانی او از طریق احکام برای بشر متجلّی شده است. خداوند برای تکامل و تعالی انسان دستورات و فرامینی را به انسان ابلاغ فرمود که در ظاهر باید (واجب) یا نباید (حرام) است. امّا پشت صحنه هر کدام خیر و نفعی است که به انسان می‌رسد. اساساً خداوند خیرخواه و نفع رسان برای نشان دادن لطف و عنایت خود احکامی را وضع نمود تا از این طریق آدمیان پاداش‌ها دریافت کنند و ارج‌ها بستانند.

الف) محدودیت دانش بشر

آدمی در برابر اسرار آفرینش بسیار ناتوان است. جهان بسیار وسیع‌تر از علم انسان است. نزدیک‌ترین موجود به انسان، خودِ اوست امّا کشف حقیقت بشر برای بشر از بزرگ‌ترین مجهولات است. بزرگترین شاهد آن، اختلافات فراوانی است که در باب حقیقت و هویت انسان میان دانشمندان وجود دارد.

در این جهان پهناور کهکشان‌ها، ستاره ها و نیز ذرّات بسیار کوچکی وجود دارد که تاکنون اندکی از آن برای انسان روشن و مکشوف شده است. اکنون دانشمندان ستاره‌هایی را کشف کرده‌اند که تا زمین میلیاردها سال نوری فاصله دارند. آدمی به هر سو می‌نگرد, چه جهان بزرگ‌ها و چه جهان کوچک‌ها, چیزی جز عظمت و شکوه نمی‌بیند. امّا در برابر اسرار و رموز آن احساس ناتوانی می‌کند. نسبت زمین به کل جهان نسبت پرِ کاهی به کل زمین است.

نکته‌ای قابل گفتن است؛ هر گاه یک معادله برای انسان معلوم شود, در کنار آن چندین سؤال پیش می‌آید. هر سؤال نشانهٔ یک جهل است. از این رو, به إزاء هر یک

۱. صدوق، ثواب الاعمال، ص۱۹۳؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص۳۴۳؛ شعیری، جامع الاخبار، ص۱۶۳؛ دیلمی، اعلام الدین، ص۳۹۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۷۸، ص۱۸۳؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج۲، ص۴۰۱؛ حرّعاملی، الفصول المهمهٔ، ج۳، ص۲۹۵.

علمی که برای انســان پدید می‌آید، چندین مجهول جدید سربرمی‌آورد. پس می‌توان گفت هر گاه علم بشــر رشــد کند مجهولات او چندین برابر رشد کرده است. این یک حقیقت است که هر چه انسان عالم‌تر شود، جاهل‌تر می‌گردد.

جهل انسان ابعاد وسیعی دارد. یکی از ابعاد محدودیت دانش بشری, جهل انسان نســبت به رابطه‌هاست. در این جهان میان عناصر و اجزاء مختلف رابطه‌های آشکار و پنهان فراوانی است که بیشتر آنها بر انسان پوشیده است و هنوز انسان نتوانسته است بســیاری از آنها را فهم کند. آموزه‌های دینی به بســیاری از این رابطه‌ها اشــاره کرده اســت. این اشــارات از سوی آفریننده‌ای اســت که تمام پیوندها و رابطه‌ها را می‌داند. می‌توان به نمونه‌هایی از کتاب و سنّت اشاره کرد.

نمونه نخســت: اگر گروهی از آدمیان اهل ایمان و تقوا باشند، درهای آسمان و زمین بر آنها گشوده شده برکات فراوانی دریافت خواهند نمود. قرآن فرمود:

وَ لَـوْ أَنَّ أَهْـلَ الْقُرَى ءَامَنُـواْ وَ اتَّقَوْاْ لَفَتَحْنَا عَلَيهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّـمَاءِ وَ الْأَرْضِ وَ لَـكِن كَذَّبُواْ فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُواْ يَكْسِبُون؛ و اگر مردم شهرها ایمــان آورده و به تقــوا گراییده بودند، قطعاً برکاتی از آســمان و زمین برایشان می‌گشــودیم، ولی تکذیب کردند پس به [کیفر] دستاوردشان [گریبان] آنان را گرفتیم[1].

نمونه دوم: هر گاه در خشــکی یا دریا فســادی مشــاهده شــود, به اعمال سوء آدمیان ارتباط دارد. شرور زمین و آسمان از اعمال بدِ بندگان است. قرآن می‌فرماید:

ظَهَرَ الْفَسَـادُ فِي الْـبَرِّ وَ الْبَحْرِ بِمَا كَسَـبَتْ أَيْدِي النَّـاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُـواْ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُون؛ به سبب آنچه دستهای مردم فراهم آورده، فســاد در خشــکی و دریا نمودار شده است، تا [سزایِ] بعضی از آنچه را که کرده‌اند به آنان بچشاند، باشد که بازگردند[2].

نمونه سوم: تمام مصیبت‌هایی که بشر می‌بیند, به خودش ربط دارد و محصول رفتارهای ناصواب اوست. این حقیقت را قرآن در آیات مختلف بیان نموده است:

وَ مَـا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَـبَتْ أَيْدِيكُمْ وَ يَعْفُواْ عَن كَثِير؛[3] و هر [گونه] مصیبتی به شــما برسد به سبب دســتاورد خود شماست، و [خدا] از بسیاری درمی‌گذرد.

---

۱. اعراف/۹۶.
۲. روم/۴۱.
۳. شوری/۳۰.

نمونه چهارم: اگر جمعی از آدمیان اســتغفار کنند و توبه پیشــه سازند، خداوند نعمت‌هــا و خیرهــای فراوانــی را از آســمان بر آنها فرو می‌ریزد و آهســته آهســته توانمندی‌هایشان را می‌افزاید. قرآن بیان می‌کند:

قَالُـواْ يَاهُودُ مَا جِئْتَنَـا بِبَيِّنَةٍ وَ مَا نَحْنُ بِتَارِكِي ءَالِهَتِنَـا عَن قَوْلِكَ وَ مَا نَحْنُ لَكَ بِمُؤْمِنِين؛[1] گفتند: ای هود، برای ما دلیل روشنی نیاوردی، و ما برای سخن تو دست از خدایان خود برنمی‌داریم و تو را باور نداریم.

نمونــه پنجم: امام باقــر ۷ در حدیثی می‌فرماید که در کتاب رســول خدا این حقیقت را یافتم:

هنگامی که پس از من زنا بروز نماید، مرگ ناگهانی زیاد می‌شود.[2]

نمونه ششــم: حضــرت رضا ۷ بــه ارتباطی جالب اشــاره می‌کنــد. آن بزرگوار می‌فرماید:

هر گاه مردم گناهانی مرتکب شوند که بی‌سابقه است، خداوند برای آنها بلاهای جدید پدید می‌آورد که آن را نمی‌شناختند.[3]

نمونه‌های یاد شــده و مواردی بی‌شــمار دیگر به ما نشان می‌دهد که میان اجزاء و عناصر جهان هســتی ارتباط بسیار وسیع و گسترده‌ای وجود دارد که بشر به اندکی از آن واقف است و شاید که بعضی از آنچه که می‌پندارد می‌داند، خطا و جهل مرکب باشد.

ب) در فقه و کلام

یکی از اصول مسلّمی که در فقه آمده است و مبنای بسیاری از احکام شرعی قرار گرفته اصل مصالح و مفاســد است. فقها معتقدند که پشت تمام احکام شرعی مصالح و مفاســدی اســت. به بیان دیگر اگر عملی واجب شده است، بدین دلیل است که آن عمل ما را به خیر و مصلحتی می‌رســاند. چنانکه اگر عملی حرام گشــته بدین دلیل است که به دنبال آن مفسده‌ای پدید می‌آید.

رابطه میان اعمال واجب و حرام از یک سو و مصالح و مفاسد شرعی از سوی دیگر بر اکثر انســان‌ها پوشیده است. قرآن کریم به برخی از آنها اشاره کرده چنانکه روایات نبوی و امامان معصوم: بسیاری از آنها را آشکار نموده است.

---

۱. هود/۵۳.

۲. کلینــی، الکافی، ج۲، ص۳۷٤؛ صدوق، علل الشــرائع، ج۲، ص۵۸٤؛ مجلســی، بحارالانوار، ج۷۰، ص۳٦۹ و ج۹۷، ص٤٦.

۳. کلینی، الکافی، ص۲۷۵؛ صدوق، علل الشــرائع، ج۲، ص۵۲۲؛ طوسی، الامالی، ص۲۲۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۷۰، ص۳٤۳.

در علم کلام نیز اصلی مطرح اســت و آن ایــن که افعال خداوند معلَّل به اغراض اســت. البته این اغراض, منافع مخلوق اســت نه خالق؛ زیرا که او از بندگان ســودی نمی‌برد و دارای غنای مطلق است.

یکی از افعال الهیِ اوامر و نواهی است. تمام امرهای خداوند به دلیل مصالح است و نیز همه نهی‌ها به علّت وجود مفاســد. احکام اســلامی چه در باب بایدها و نبایدها, چــه در باب طهارت و نجاســت و چه در امور دیگر بــر پایهٔ مصالح مادّی و معنوی بنا شــده‌اند. بی‌شــک در هر حکمی و فرمانی، رازی و حکمتی است که انسان از بسیاری از آنها آگاه نیست.

ج) در سیرهٔ رضوی

حضرت رضا۷ درباره فلســفه احکام و بیان مصالح و مفاســد احکام شرعی بیانات گســترده‌ای دارند. آن بزرگــوار به گونه‌ای معجز گونه و بســیار ظریف به علل احکام و معارف اشــاره می‌کند. اگر بخواهیم تنها ســرفصل این بیانات را فهرســت نماییم به چندین صفحه بالغ خواهد شد. برخی از موضوعاتی که امام بیان داشته‌اند عبارتند از: حکمت وجوب اقرار به توحید، لزوم وجود اولی الامر، علّت عدم وجود دو امام در یک زمان، دلیل تداوم امامت در خاندان رسول۷، حکمت عبودیّت، امر به نماز، شروع نماز با وضو، حکمت تک تک اجزاء وضو، غسل جنابت، اذان و اقامه، حکمت همه ارکان و عناصر نماز، نماز جمعه، نماز قصر، نماز میّت، تکفین و تدفین، عید فطر، روزه، کفاره، حج و عناصر آن، تحریم زنا، تأخیر استجابت دعا، صله رحم و طلب حلال.

نکته شایان گفتن این که آنچه در بیشتر موارد به چشم می‌آید اینکه علّت اصلی احکام و فلســفه تشــریع به پاکی ظاهری یا قلبی بازمی‌گــردد. طهارت ظاهری و نیز سلامت درونی از طریق رعایت احکام و شریعت حاصل می‌آید. به چند نمونه می‌توان اشاره کرد.

نمونه نخســت: حضرت رضا۷ درباره علّت تشریع غسل جمعه، مسأله طهارت را پیش می‌کشد و آن را راهی برای حصول بهداشت و تندرستی بیان می‌کند:

> علّت غســل عید و جمعه و غســل های غیر از این ایام بزرگ داشــتن پروردگار توســط بنده است و همچنین ســبب پاکی و پاکیزگی بنده از جمعه‌ای تا جمعه دیگر باشد[1].

نمونه دوم: امام رضا۷ به علّت غسل میّت نیز اشاره دارد و فلسفه آن را در پاکی و نظافت جستجو می‌کند:

---

۱. حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج۳، ص۳۱۶.

علّت غسل میّت این است که او را غسل می‌دهند تا پاکیزه شده از آلودگی‌ها و امراضی که داشته پاک گردد[1].

نمونه سوم: هشتمین پیشوای شیعیان۷ دربارهٔ علل پدیدآمدن امراض برای مؤمنان و کافران چنین فرمود:

بیماری مؤمن موجب پاک‌شدن او از گناهان و لغزش‌ها است و نیز رحمت خداوند بر اوست، و برای کافر موجب عذاب و لعنت و بیماری دست از گریبان مؤمن برندارد تا او را از گناهان پاک سازد[2].

یکی از معجزاتی که از امام رضا۷ ظاهر شده است، رسالهٔ ذهبیه است. آن بزرگوار در این رساله به عنوان یک طبیب کامل به بسیاری از خواص خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها اشاره می‌کند. امّا آنچه در این میان برجسته و چشمگیر است، این است که در تمام نسخه‌های تجویزی، رعایت اصول بهداشت اصالت دارد. امام رضا۷ برای حفظ بدن تندرستی، نسخه‌ها و درمان‌های فراوانی را بیان می‌فرماید.

نمونه چهارم: امام رضا۷ درباره مصرف زیاد تخم مرغ فرمود:

كَثْرَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَ إِدْمَانُهُ يُورِثُ الطُّحَالَ وَ رِيَاحاً فِي رَأْسِ الْمَعِدَةِ؛[3]
مصرف زیاد تخم مرغ و عادت به خوردن مدوام آن موجب افزایش حجم طحال و ایجاد نفخ و باد بر سر معده می‌شود.

نمونه پنجم: پیشوای هشتم شیعیان۷ درباره خاصیّت انجیر می‌فرماید:

أَكْلُ التِّينِ يُقْمِلُ الْجَسَدَ إِذَا أُدْمِنَ عَلَيْهِ؛ خوردن مداوم انجیر بدن را فربه و چاق می‌کند[4].

نمونه ششم: حضرت علی بن موسی الرضا۷ در باب خوردن آب سرد پس از غذای گرم می‌فرماید:

شُرْبُ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَقِيبَ الشَّيْءِ الْحَارِّ وَ عَقِيبَ الْحَلَاوَةِ يَذْهَبُ بِالْأَسْنَانِ؛[5]
نوشیدن آب سرد پس از غذای گرم و در پی مصرف شیرینی دندان‌ها را فاسد می‌کند.

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا□، ج۲، ص۸۹؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۶، ص۹۵.
۲. صدوق، ثواب الاعمال، ص۱۹۳؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص۳۴۳؛ شعیری، جامع الاخبار، ص۱۶۳؛ دیلمی، اعلام الدین، ص۳۹۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۷۸، ص۱۸۳؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج۲، ص۴۰۱؛ حرّ عاملی، الفصول المهمة، ج۳، ص۲۹۵.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۵۹، ص۳۲۱.
۴. همان.
۵. همان.

نمونه هفتم: امام رضا۷ درباره اثر خوردن زیاد گوشت گاو و حیوانات وحشی می‌فرماید:

الْإِكْثَارُ مِنْ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقَرِ يُورِثُ تَغْيِيرَ الْعَقْلِ وَ تَحَيُّرَ الْفَهْمِ وَ تَبَلُّدَ الذِّهْنِ وَ كَثْرَةَ النِّسْيَانِ؛[1] مصرف زیاد گوشت حیوانات وحشی و گاو، موجب خشکاندن چشمه‌های عقل [کاهش عقل و اندیشه] و سردرگمی درک و فهم [ابهام و کندذهنی] و تحجّر ذهنی [دیرفهمی و کاهش درک ذهنی] و فزونی نسیان و فراموشی می‌گردد.

بدست می‌آید که از یک سو رابطه‌های وسیعی میان اجزا و عناصرِ جهان هستی وجود دارد که تنها بر خدا و اولیائش آشکار است و دیگران معمولاً از کشف آنها ناتوانند. از سوی دیگر فلسفه بسیاری از احکام سلامت بدن و تندرستی است چنانکه نسخه‌های تجویزی امامان: و از جمله حضرت رضا۷ به منظور صحّت تن و روان است. از این رو، می‌توان گفت که سلامت تن و روان در شریعت و نزد اولیاء دین: جایگاه مهمّی دارد.

۳) رسالهٔ زرّین سلامت

اقبال روزافزون جهان به ویژه ایرانیان به طب اصیل سنّتی و بازگشت به طبیعت سالم، لزوم واکاوی طب اسلامی و وحیانی را ضروری می‌سازد. آموزه‌های قرآنی در ارتباط با تغذیه و بهداشت کم نیست. از این گذشته پیشوایان بزرگ جامعه بشری، همواره بر ضرورت تغذیه صحیح و شیوه درست زندگی پای فشرده‌اند. واکاوی‌های پی در پی در حوزه متون دینی ما را با هزاران فراز و آموزه در ارتباط با طب، تغذیه و زندگی سالم آشنا می‌سازد.

در میان سلسلهٔ معصومان بیش از همه پیامبر اکرم□، مولا علی۷، امام باقر۷، امام صادق۷ و امام رضا۷ در عرصه پزشکی و بهداشت افاضه فرموده‌اند. آن بزرگان بر حسب مقتضیات زمان به تبیین حقایق درباره علم الابدان پرداخته‌اند. بی شک تا پیش از اسلام، در هیچ آیینی نسخه‌های طبی و آموزه‌های بهداشتی به صورت مدوّن تا این اندازه نبوده است. پزشکان سایر ملل به این حقیقت گواهی داده‌اند. از آن جهت آموزه‌های طبی معصومان و امامان: متمایز و ژرف است؛ زیرا که به سرچشمه فیّاض الهی متصل است. رسایی، کوتاهی، روانی و سادگی آموزه‌ها و توصیه‌های پزشکی معصومین: بیشترین غنا را برای جهان اسلام در حوزه طب و بهداشت فراهم نمود.

متن طب الرضا۷ به باور بزرگان دوره خلافت مأمون مانند یوحنای ماسویه،

---

۱. همان، ص۳۲۲.

جبرئیل بختیشوع و صالح بن بهلمهٔ هندی، شایسته‌ترین و عمیق‌ترین متن طبی بوده است. درست است که متن این رساله کوتاه بوده و در زمان قدیم صادر شده است امّا به خاطر اتصال آن به مبدأ الهی، امروزه می‌تواند به عنوان پژوهشی ژرف در حوزه طب و بهداشت سرآمد متون باشد.

رساله‌ای در باب تندرستی و رعایت صحّت بدن خطاب به مأمون عباسی از حضرت رضا۷ به دست ما رسیده است. این رساله در تاریخ با عنوان «رسالهٔ ذهبیه» یا «رسالهٔ المُذهَّبهٔ» معروف شده است. مأمون دستور داد متن این رساله شریفه را با آب زر نوشتند و آن را به عنوان یک دستورالعمل لازم الاجرا به همه سازمان‌های دولتی خلافت ابلاغ نمود. رساله ذهبیه بهترین امکان را در دست‌یابی به سلامت فراگیر و صحیح در اختیار بشر قرار می‌دهد. بی تردید این متن پر معنا را می‌توان «حکمت‌نامه سلامت» یا «زرین‌نامه بهداشت» نامید و دانست.

این رساله رسا و شیوا از نفیس‌ترین و گرانبهاترین مواریث اسلامی و بشری در دانش پزشکی است که در ابعاد وسیع نگاشته شده است. امّا آنچه در این رساله گران‌سنگ قابل توجه می‌نماید، طب پیشگیری است. مضامین زرّین نامه رضوی پنجره‌ای فراروی بشر می‌گشاید تا برای انسان واماندهٔ دوران مدرن، زندگی را معنا کند.

یک) ساختار

حضرت رضا۷ در آغاز به اصلی مهم در پزشکی اشاره می‌نماید و آن اینکه هیچ بنده‌ای به بیماری مبتلا نمی‌گردد مگر آنکه خداوند دوایی برای درمان او نهاده باشد. آن امام همام اولین شخصیتی است که جسم را به مملکتی کوچک و کامل تشبیه می‌نماید که پادشاه آن قلب و کارگزارانش عروق و اعصابند. یاورانی در این حکومت دست اندرکارند که عبارتند از دست‌ها، پاها، چشم‌ها، زبان و گوش‌ها. خزانه آن معده می‌باشد. سپس امام با تمثیلات عالی، وظایف هر یک از اعضای بدن را تشریح می‌نماید.

در ادامه، آن حضرت تدبیر عالم جسم را براساس طبایع انسان‌ها و مزاج‌های آن‌ها تبیین می‌نماید. رهنمودهای آن حضرت در کیفیت میل به غذا و نوشیدنی‌ها به لحاظ کمیّت و کیفیت در ادامه این رساله قرار دارد. امام در بخش دیگر به روش تهیه نوع خاصی از نوشیدنی که دارای فواید بسیاری است و به عنوان دسر بعد از غذا استفاده می‌شود، می‌پردازد. امام رضا۷ در وصف آب شیرین از سایر دانشمندان پیشی گرفته اوصاف آن را به دقت بیان می‌کند. آن حضرت به تأثیرات منفی افراط در مصرف بعضی از مواد غذایی نظیر تخم مرغ و گوشت خام اشاره می‌کند و مراقبت‌های فصول

را تبیین می‌نماید. حضرت ثامن الحجج سپس به مهم‌ترین نماد بهداشت فردی یعنی حمام اشاره فرموده سودمندی تدهین و استحمام را برای بدن تشریح می‌نماید.

در بخش‌های دیگر حکمت‌نامه رضوی این مباحث آمده است؛ عدم حبس ادرار، تشریح مسائل جنسی، کیفیت خوابیدن، دستگاه گوارش، نحوه سفر، قوای جسمانی، حجامت، فصد و علل بروز برخی بیماری‌ها. نکته پایانی در زرّین‌نامه جاودانه سلامت و بهداشت، تأکید امام در التزام به آموزه‌ها و رهنمودهای ارائه شده است.

دو) تاریخ صدور

برخی از منابع تاریخی معتبر به تاریخ دقیق صدور رسالهٔ ذهبیه اشاره نکرده‌اند ولی تشخیص تقریبی زمان صدور این رساله امکان‌پذیر است. ابن ابی جمهور در سندی متقن تقریرنامه را روایت کرده اینگونه می‌نویسد:

صدور این نامه بعد از احضار امام علی بن موسی الرضا۷ از مدینه ـ یعنی بین سال ۲۰۱ تا ۲۰۳ هـ . ق ـ می‌باشد.[۱]

زمانی که مأمون عباسی تشریح اصول حفظ صحت بدن را از امام درخواست کرد و تبیین بهداشت غذا و داروهای گیاهی را از آن حضرت خواستار شد و پیاپی درخواست‌های خویش را تکرار نمود، امام در پاسخ آن رساله را ابلاغ فرمود. این رساله، طب اسلامی را به اوج رساند و به منزله آخرین مرحله تکمیل کننده طب اهل‌بیت: ابلاغ شد.

سه) نسخه‌ها

تمام نسخه‌های خطی رسالهٔ ذهبیه در کتابخانه عمومی مرحوم حکیم در نجف اشرف در گنجینه‌های خطی موجود و از گزند حوادث مصون مانده است.[۲] این نسخه‌ها عبارتند از:

نسخه نخست: نسخه‌ای خطی که رمز آن در پاورقی متن اصلی کتاب با حرف (أ) مشخص گردیده و آن قدیم‌ترین نسخه مورد تحقیق می‌باشد. این نسخه را عبدالرحمان بن عبدالله کرخی نگاشته و تألیف آن را در ۱۹ ذی حجّه سال ۷۱۵ هـ‌ق به پایان رسانده است.

نسخه دوم: نسخه دوم که عبدالواسع بن حاج محمد حسین مهماندوسی نگاشته و تألیف آن در روز جمعه پنجم ربیع الاخر سال ۱۱۱۶ ق پایان یافته است.

نسخه سوم: نویسنده این نسخه ناشناخته است و از نسخه‌های قرن یازدهم

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۵۹، ص۳۰۷.
۲. دریایی، نامه زرّین سلامت، ص۱۹.

هجری قمری است.

نسخه چهارم: مرحوم علامه مجلسی (متوفی ۱۱۱۱ هـ . ق) در کتاب بحارالانوار (ج ۱۴، ص۵۵۴، چاپ سنگی ایران) نسخه‌ای دیگر به خط علی بن عبدالعالی کرکی را نقل کرده است.

گفتنی اینکه بیشتر به نسخه نقل شده از علامه مجلسی در بحارالانوار اعتماد می‌شود. علامه مجلسی در ابتدای نقل روایت رساله ذهبیه چنین آورده است:

این رساله را به خط شیخ اجل، افضل، علامه کامل در فنون علوم و ادب، مروّج مذهب و دین، نورالدین علی بن عبدالعال کرکی یافتم.[1]

چهار) اعتبار سند رساله

رساله ذهبیه یا طب الرضا۷ از اصول معروفه و مورد اعتماد است. شیخ منتجب‌الدین در کتاب الفهرست نقل کرده است که سید فضل‌الله بن علی راوندی بر آن شرحی نگاشته و آن را «ترجمه العلوی للطب الرضوی» نامیده است. ابن شهرآشوب در معالم العلما در شرح حال محمد بن حسن بن جمهور قمی نوشته است که او ناقل رساله ذهبیه امام رضا۷ در علم طب است. شیخ طوسی در الفهرست همین مطلب را ذکر نموده و سند خود را به رساله ذکر می‌نماید. مرحوم مجلسی در مجلّد السماء و العالم از مجموعه بحارالانوار، سند خود را به رساله ذهبیه به دو صورت ذکر می‌کند:

یکی وجاده‌ای به خط شیخ اجل نورالدین علی بن عبدالعالی کرکی و دیگری وجاده‌ای تألیف یکی از افاضل که ظاهراً نام آن برای مرحوم مجلسی نامعلوم است. در وجاده دوم نیز دو طریق ذکر می‌کند:

طریق اول: موسی بن علی بن جابر سلامی از شیخ سدیدالدین یحیی بن محمد بن علیان خازن از ابومحمد حسن بن محمد بن جمهور از محمد بن جمهور از حضرت رضا۷.

طریق دوم: هارون بن موسی التلعکبری از محمد بن هشام بن سهل از حسن بن محمد بن جمهور از محمد بن جمهور از حضرت رضا۷.

این رساله در بحارالانوار، مجلد ۵۹ کتاب السماء و العالم، از صفحه ۳۰۶ تا صفحه ۳۲۷ نقل شده است و مرحوم مجلسی از صفحه ۳۲۸ تا ۳۵۶ به تبیین عبارات مشکل این رساله می‌پردازد.

براساس متن این روایت، امام رضا۷ مأمون را در چندین مورد با عنوان «یا

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۵۹، ص۳۰۶.

امیرالمومنین» خطاب نموده است. با توجه به آن که «امیرالمومنین»، لقب خاص حضرت علی۷ است این مسأله ایجاد شک می‌کند. بنابراین، باید به سایر روایات حضرت رضا۷ مراجعه کرد و نحوه خطاب‌های آن حضرت را با مأمون مورد بررسی قرار داد. در عیون اخبارالرضا۷ و علل الشرائع، شیخ صدوق روایات معتنابهی از آن حضرت برای ما به یادگار گذاشته است؛ از جمله در باب ۳۵ عیون اخبارالرضا۷ رساله‌ای است که امام به مأمون در مورد اسلام یا اسلام خالص می‌نگارد. در این حدیث، امام بر امامت اثنی عشر احتجاج می‌نماید و هیچ گونه تقیه‌ای نیز در کار نمی‌باشد. امّا حضرت مأمون را با عنوان امیرالمؤمنین خطاب نکرده‌اند.[۱]

در روایت دیگری نیز که در باب ۲۳ عیون آورده شده، امام رضا۷ در مجلس مأمون و بنا به درخواست او در مورد تفسیر آیه شریفه «ثمّ أورثنا الکتاب الذین اصطفینا من عبادنا، سپس این کتاب را به آن بندگان خود که (آنان را) برگزیده بودیم، به میراث دادیم.[۲]» سخن می‌گویند.[۳] در این حدیث نیز امام به هیچ وجه مأمون را با عنوان امیرالمومنین مورد خطاب قرار نداده‌اند.

امّا روایات دیگری در عیون ملاحظه می‌شود که امام به امیرالمؤمنین۷ خطاب کرده‌اند:

عَلَيْكَ التَّدْبِيرُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَ عَلَيْنَا الدُّعَاءُ؛[۴] تصمیم با تو است ای امیر مؤمنان و وظیفه ما دعا کردن است.

بنابراین نمی‌توان در این مورد که امام رضا۷ مأمون را با عنوان یا «امیرالمومنین» مورد خطاب قرار داده‌اند یا خیر، نظری ابراز داشت.

پنج) ویژگی‌ها

نامهٔ زرّین رضوی دارای ویژگی‌های متنوع و چشم‌گیری است. این خصیصه‌ها موجب شده که این رساله به عنوان یک متن کهن طبی با بسیاری از کتب و رساله‌های پزشکی متفاوت گردد. این رساله عمدتاً معطوف به مسأله پیش‌گیری و حفظ صحت جسم است. ضمن بیان ویژگی‌ها می‌توان به تفاوت‌ها نیز پرداخت.

اگر رساله ذهبیه منسوب به حضرت رضا۷ را به عنوان یک متن طبی مورد مطالعه قرار دهیم، در می‌یابیم که این رساله با رسالات و کتبی که در این زمینه نگاشته شده است تفاوت‌های عمده‌ای دارد. این رساله، عمدتاً معطوف به مسأله

---

۱. صدوق، عیون اخبارالرضا□، ج۲، ص۱۲۲.
۲. فاطر/۳۲.
۳. همان، ج۱، ص۲۲۹.
٤. همان، ج۲، ص۱٦۰.

پیشــگیری و حفظ سلامتی است که در کتب طب ســنتی تحت عنوان حفظ الصحه ذکر می‌شده و در کتب مختلف طبی جایگاه ویژه‌ای داشته و حکما رساله‌های مجزایی نیــز در این باب نگاشــته‌اند. لکن، رســاله ذهبیه با همه آنچه مــا در این مجال مورد بررسی قرار دادیم متفاوت است. این تفاوت‌ها را می‌توان در دو بخش تفاوت در متد و اسلوب نگارش رساله و تفاوت در محتوای و ماهیت مطالب جای داد.

الف) شیوه نگارش

اول) فصل‌بندی

در اکثر کتب یا رســاله‌ها، برای حفظ صحت شش اصل اساسی بیان می‌شود که با تدبیر هوا شــروع و با اطعمه و اشــربه، خواب و بیداری، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ ادامه و با اعراض نفسانی به پایان می‌رسد. این اصول، به عنوان ستّه ضروریه سلامتی شناخته می‌شوند. روش علی بن عباس اهوازی در کامل الصناعه، جرجانی در ذخیره و اغراض، عقیلی خراسانی در کتاب خلاصهٔ الحکمه و گیلانی در حفظ الصحه چنین است.

زکریای رازی در المنصوری فی الطب می‌گوید:

پایه‌های نخستین تندرستی است برای درستی و به اندازه بودن جنبش و آرامش، خوراک و نوشــیدنی‌ها و بیرون راندن پس مانده‌ها و گزینش درســت خانه و پیگیری رویدادهای بد و توجه به خواست‌های روانی و نگاهداشت عادت‌ها.[1]

وی، در گفتار چهارم که به عنوان پاسداشت تندرستی ترجمه شده است عبارات فوق را آورده و به همین ترتیب، مطالب فوق را به طور منظم شرح می‌دهد.

اما شــاید نتوان مطالب موجود در رساله ذهبیه را فصل‌بندی کرد. در این رساله، ترتیب ســتّه ضروریه رعایت نشــده اســت و حتّی به برخی از آن‌ها اشاره نشده است. عناوین مشــهور ذکر شــده نیز در ابتدای هر فراز از سخن به روشی که روش معمول اطبا است، نیامده است.

در ابتدای رساله، سخن از علاج پذیری هر بیماری می‌آید در حالی که دأب اطبا این عبارت مربوط به بحث حفظ الصحه نیســت و در مبحث معالجات باید طرح شود. ســپس مثالی جهت فهماندن نحوه عملکرد بدن (فیزیولوژی) ذکر می‌شود و به نحوه عملکرد و فیزیولوژی برخی از اندام مانند حنجره اشاره می‌شود و در ادامه منشأ فرح و حزن بیان می‌شود که جای هیچ کدام از آن‌ها طبق روش اطبا در مبحث حفظ الصحه نیســت. سپس با تشبیه بدن به زمین پاکیزه، اهمیت توجه به اغذیه و اشربه یادآوری

۱. رازی، المنصوری فی الطب، ترجمه محمدابراهیم ذاکر، ص۲۴۵.

می‌شـــود و از این طریق، وارد مبحث تغذیه می‌شوند و در مورد حجم و کیفیت غذا و دفعات تغذیه ســـخن گفته می‌شود. ســـپس وارد تدبیر فصول سال می‌شوند بر خلاف روش اطبا که ذکر فصول را در مبحث هوا بیان می‌کنند.

در همین مبحث، بر خلاف شیوه رایج که پرداختن به خصوصیات هر فصل است، به خصوصیات هر ماه و تدبیر هر یک از ماه‌ها می‌پردازند. بعد از آن، بحث شراب حلال را پیش می‌کشند و روش تهیه آن را توضیح می‌دهند و خواص آن را می‌شمارند.

ســـپس مجدداً وارد بحث هوا و تأثیر آن بر مزاج می‌شـــوند. در ادامه طبایع اربعه (دم، صفرا، ســـودا و بلغم) را مطرح و جایگاه هر یک در بدن را بیان می‌کنند. ناگهان روند بحث عوض می‌شود و خاصیت خواب و روش درست خوابیدن مطحر می‌شود. در همین حین به تخلی اشاره شده بهداشت دندان مطرح می‌شود.

ســـپس تغییرات ناشی از سن مطرح و خصوصیات هر سنی برشمرده می‌شود. به طـــور عجیبـــی بحث در اینجا خاتمه می‌یابد و در ادامـــه، بحث حجامت و فصد مطرح می‌شـــود. بحث در بـــاب حجامت نیز بیش از آنچه که در کتـــب اطبا مورد توجه قرار گرفته است، مطرح می‌شود.

پـــس از اتمام، وارد بحث تغذیه می‌شـــوند و از غذاهایی که بـــا هم نباید خورد و توصیه‌هایی در باب تغذیه ســـخن به میـــان می‌آید. در لابه‌لای بحث تغذیه، نکاتی در بـــاب جماع مطرح می‌شـــود. پـــس از اتمام مبحث تغذیه، ســـخن از حمام و روش آن می‌شود.

ســـپس راه پیشـــگیری از چند بیماری خاص بیان می‌شود. در همین حین، چند قاعـــده کلی در درمان غلبه بلغم، صفرا و ســـودا و ریح بیان می‌شـــود. در ادامه، تدبیر مســـافر بیان می‌شـــود و در لابه‌لای این بحـــث، مبحث انواع آب‌هـــا و تدبیر آب بیان می‌شـــود. در حالی که روش اطبا آن اســـت کـــه در کنار بحث اغذیه، اشـــربه را بیان می‌کنند. در آخر رساله هم مبحث جماع مطرح می‌شود.

همان‌طور که مشاهده می‌کنیم فصل‌بندی رایجی که در نوشتار همه اطبا در این مبحث رعایت می‌شود، رعایت نشده است و شاید نتوان فصل‌بندی دقیقی را به رساله تحمیل کرد. روش نگارش این رســـاله با روش بیان قرآن و خطب نهج البلاغه بیشـــتر شـــباهت دارد تا نوشـــتار اطبا. در قرآن نیز اسلوب گویش، یک فصل‌بندی مشخص را برنمی‌تابد. قرآن دارای فصل توحید، فصل نبوت و فصل معاد نیست. مطالب را درهم آمیخته و پیوســـته با هم بیان می‌نماید. مثلاً توحید را مطرح می‌کند و در این حین، داستانی را بیان و در حین آن، نبوت و معاد را پیش می‌کشد. در لابه‌لای آن‌ها، احکام و اخلاق هم می‌گوید. در خطبه‌های نهج‌البلاغه هم همین اســـلوب مشـــاهده می‌شود.

گاهی یک خطبه با توحید شروع می‌شود و با خلقت انسان و ملائکه ادامه می‌یابد و با مسائل اجتماعی و اخلاقی پایان می‌یابد.

رسالهٔ ذهبیه نیز چنین اسلوبی دارد و نمی‌توان آن را در قالب‌های خاص اطبا و حکما گنجاند. این عدم فصل‌بندی به معنای پراکنده‌گویی نیست بلکه وقتی شما از ابتدا تا آخر آن را مطالعه می‌کنید مطالب را کاملاً پیوسته و مرتبط با هم می‌یابید امّا تغییر در لحن و موضوع در رساله، انسان را به یاد تغییر لحن‌های قرآن و تغییر ناگهانی در صحنه‌های قصه‌های قرآنی می‌اندازد.

دوم) فراطب

در این رساله مباحثی مطرح شده است که خارج از موضوع طب می‌باشد و می‌توان آنها را فراطب یا مبانی طب نامید.

- هر دردی درمانی دارد؛
- تشبیه بدن به یک مملکت و توضیح عملکرد اعضای مختلف؛
- بیان جایگاه غلبه هر خلط در بدن؛
- بیان مزاج سنی؛
- تفصیل حجامت و فصد و بیان جزئیات آن‌ها؛
- بیان اصول درمان اخلاط مختلف.

ب) تفاوت در محتوا

اول. شروع رساله با این عبارت است:

> أَنَّ اللهَ تَعَالَى لَمْ يَبْتَلِ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ بِبَلَاءٍ حَتَّى جَعَلَ لَهُ دَوَاءً يُعَالِجُ بِهِ وَلِكُلِّ صِنْفٍ مِنَ الدَّاءِ صِنْفٌ مِنَ الدَّوَاءِ وَتَدْبِيرٌ وَنَعْتٌ؛[1] خدا هیچ بنده‌ای را دردی نداده جز اینکه برایش داروئی که آن را درمان کند نهاده و برای هر رسته از درد رسته‌ایست از دارو و تدبیر و شرحی است.

در این عبارت، به کار بردن لفظ الله تعالی و عبد و بحث ابتلاء مومن نمی‌تواند ناشی از گفتمان خارج از اسلام باشد و این نوشتار، نمی‌تواند ترجمه‌ای از کتب یونانی، فارسی یا هندی که مکاتب عمده و اصلی طب آن روزگار را تشکیل می‌دادند، باشد.

علاوه بر این، باید در نظر داشت که مترجمان اصلی بیت الحکمه مأمون که از خاندان بختیشوع و نیز حنین بن اسحاق بودند، همگی نصرانی بودند و چنین عباراتی

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۵۹، ص۳۰۹.

که در واقع به گفتمان‌های ناب اسلامی بر می‌گردد، از چنین نویسندگان و مترجمانی بر نمی‌آید.

بیان عبارت دقیق و بسیار صریح که خداوند برای هر بیماری درمانی قرار داده است، به عنوان یک اصل طبی مهم می‌تواند مطرح شود و در کتب اطبا و حکماء و مشاهیر به چشم نمی‌خورد. این عبارت، مشابه تعبیر رسول اکرم ﷺ است که می‌فرمایند:

فَمَا أَنْزَلَ اللهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ دَوَاءً؛[1] خدا دردی نداده جز آنکه با آن درمانی داده است.

روایتی دیگر از حضرت صادق ؑ رسیده است:

أَنْزَلَ اللهُ الدَّاءَ وَ أَنْزَلَ الشِّفَاءَ وَ مَا خَلَقَ اللهُ دَاءً إِلَّا جَعَلَ لَهُ دَوَاءً؛[2] خدا درد داده و شفاء داده، و هیچ دردی نیافریده جز اینکه داروئی برای آن نهاده است.

بنابراین، عبارت رساله حضرت ثامن الحجج ؑ است همان عباراتی است که از آبا گرامش نقل شده است.

دوم. حضرت در بخشی که به غذا خوردن اشاره می‌کنند، نام اجداد طاهرینش را می‌برد و می‌فرماید:

وَ كَذَا أَمَرَ جَدِّي مُحَمَّدٌ ﷺ.

چند سطر پایین‌تر مجدداً چنین اشاره‌ای وجود دارد:

وَ نَعُودُ إِلَى قَوْلِ الْأَئِمَّةِ: فِي صِفَةِ شَرَابٍ يَحِلُّ شُرْبُهُ وَ يُسْتَعْمَلُ بَعْدَ الطَّعَامِ.

به کار بردن چنین عباراتی در کتب اطبا بی معنی است. این عبارات نه از جالینوس و بقراط است و نه از بختیشوع و جبرئیل و ابن ماسویه و حنین بن اسحاق که همگی نصرانی بوده‌اند و نه از علی بن ربن طبری، اهوازی، رازی و بوعلی.

روش اطبا از قرون دوم و سوم تا این اواخر نیز ارجاع و استناد به قول پیامبر و امام نبوده است. چنانکه می‌بینید که در کتب مهم طبی به قول پیامبر و ائمه استناد نمی‌شود مگر موارد بسیار نادری. نکته مهم آن است که حضرت از پیامبر به عنوان جدّ خویش یاد می‌کنند.

سوم. پرداختن به خصوصیات ماه‌های مختلف و ذکر تدابیر آن‌هاست. در تمام

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۵۹، ص۶۵ و ۷۳.
۲. همان، ص۶۶ .

کتب طبی مهم و رسائل مربوط به حفظ صحت فصلی تحت عنوان تدابیر فصول آمده است.

طبری در فردوس الحکمه در گفتار پنجم از گونه نخست درباره چهار فصل بهار و تابستان و پاییز و زمستان و تدابیر آن‌ها سخن گفته است. به عنوان مثال، در باب فصل بهار می‌گوید:

در بهاران باید از خوراکی‌های معتدلی چون جوجه و تیهو و تذرو و تخم مرغ نیم برشته بهره گیرد.[۱]

وی حدوداً چهار صفحه در مورد فصول سخن می‌گوید امّا به هیچ وجه وارد بحث ماه‌های مختلف نمی‌شود.

رازی در المنصوری نیز همین روش را دارد. تدبیر هر فصل را بدون اشاره به ماه‌های مختلف آن بیان می‌کند. به عنوان نمونه، می‌گوید:

بهتر است در بهار پیش از گرم شدن هوا به رگ زدن و خون‌گیری از تن و به کار بردن روان کننده‌ها روی آورند.[۲]

مجوسی در کامل الصناعه در مبحث «فی الطبایع فصول السنه» در ابتدا به ماه‌های مختلف فصول اشاره می‌کند امّا صرفاً زمان آغاز و پایان هر ماه را بیان می‌کند. به عنوان مثال، در باب ماه‌های بهار می‌گوید:

فَالشَّهرُ الأوَّلِ هُوَ دُخولُ الشَّمسِ الحملِ اَوّلُه الیومُ السَابِع عَشَرَ مِنْ نِیسَان[۳].

وی، ابتدا خصوصیات نجومی و تقویمی فصول و ماه‌های آن را بیان می‌کند و سپس، امزجه فصول چهارگانه را مورد بحث قرار می‌دهد و تدابیر مربوط به هر فصل را بیان می‌کند امّا وارد خصوصیات و تدبیر تک تک ماه‌ها نمی‌شود.

بوعلی در قانون نیز بحث فصول را ذیل عنوان انتقالات آورده است و به صورت بسیار خلاصه به بحث در باب فصول و تدبیر آن پرداخته است امّا به ماه‌های مختلف فصل اصلاً اشاره‌ای نکرده است.

اما در رسالهٔ ذهبیه بر خلاف همه متون مهم طب سنتی، بحث فصول با جزئیات ماه‌های مختلف بیان شده است. آن حضرت برای ماه اول بهار که آذار باشد استعمال غذاهای لطیف و گوشت‌ها و تخم مرغ نیم برشت را توصیه و از خوردن سیر و پیاز و

---

۱. طبری، فردوس الحکمه، ص۱۲۸.
۲. رازی، المنصوری فی الطب، ترجمه محمدابراهیم ذاکر، ص۲۷۲.
۳. مجوسی، کامل الصناعة الطبیة، ج۱، ص۴۳۲.

ترشی پرهیز می‌دهند و توصیه به مصرف مسهل و فصد و حجامت می‌کنند.

اما در ماه دوم بهار که نیسان است توصیه می‌شود غذاهای بریان شده و غذاهایی که در آن سرکه استفاده شده است مصرف شود. در ماه سوم بهار یعنی ایار توصیه می‌شود گوشت‌های غلیظ مثل کله و گوشت گاو استفاده نشود. توصیه به عدم مصرف آب ناشتا در ماه نیسان و دخول در حمام در اول روز در ماه ایار مطالبی است که در کتب طبی با این دقت مورد توجه واقع نشده است. پرهیز دادن از پیاز و سیر و ترشی در ماه آذار نیز از این دست است.

در فردوس الحکمه که نزدیک‌ترین کتاب مهم پزشکی به زمان امام رضا۷ است و در زمان متوکل نگاشته شده است، در مورد تدابیر تابستان، توصیه به مصرف گوشت گوساله شده و گفته شده است:

به تابستان باید غذاهایی را خورد که طبیعتی سرد داشته باشند مانند گوشت گوساله پخته شده در سرکه زیرا گوشت این حیوان خنک‌تر از گوشت گوسفند است.[1]

در حالی که در رساله ذهبیه برای ماه اول تابستان به مصرف گوشت بز، بزغاله، پرنده‌ها و ماهی توصیه شده است.

نتیجه‌گیری

بی‌شک بهداشت و سلامت افراد جامعه اهمیّت بسزایی دارد. مسأله بهداشت و سلامت گرچه امروزه جایگاه مهمی یافته است امّا آیات و احادیث به صورت گسترده در این زمینه آموزه‌های جامعی را مطرح کرده‌اند. واژه بهداشت از دو کلمه «به» به معنای نیک و «داشت» به معنای نگه‌داری آمده است. سازمان بهداشت جهانی تعریفی از بهداشت با مؤلفه‌های مختلف ارائه کرده است. سلامتی به معنای عدم وجود بیماری است و بیماری به اختلال‌ها یا آسیب‌هایی اطلاق می‌گردد که در بدن یا روان پدید آید.

مسأله سلامت و بهداشت پیشینه‌ای طولانی در جهان دارد. ریشه‌های مسأله یاد شده را می‌توان در ایران به ویژه بعد از اسلام ملاحظه کرد. قرآن کریم و احادیث معتبر طیف گسترده‌ای از مفاهیم مرتبط با بهداشت را نظیر طهارت، سلامت، عافیت، شفا، نظافت، قوّت و مرض را پیش کشیده است. از سوی دیگر بسیاری ازروایات در باب فلسفه احکام و نیز نسخه‌های تجویزی در حوزه خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها با مسأله تندرستی ارتباط دارد.

تأمّل در روایات رضوی به ما می‌گوید بدن جایگاه مهمّی دارد. از سوی دیگر

۱. طبری، فردوس الحکمه، ص۱۲۸.

در جهـــان مدرن با اهمیّت بدن مواجه می‌شـــویم. ناگفته نمانـــد که میان این دو نگاه تفاوت‌های ظریف و دقیقی وجود دارد. جهان مدرن با پیش‌کشـــیدن نگرش مدیریت بدن و نیز جامعه‌شناســـی بدن، از بُعد روحانی غفلت ورزید و نگاهی تک ســـاحتی به انســـان نمود. شایان گفتن است می‌توان تمام مسائل بهداشت را در دو بخش فردی و عمومـــی خلاصه کرد. این نکته را نیز باید افزود کـــه مفهوم و نیز تعبیر مدیریت بدن در جهان اسلام برای نخستین بار در کلمات نورانی حضرت رضا۷ مطرح شده است.

یکی از متون گران‌ســـنگ طبی، رســـالۀ ذهبیه یا زرین نامه رضوی اســـت که از حضرت ثامن الحجج۷ به یادگار مانده اســـت. این رســـاله در باب تندرســـتی و رعایت صحت بدن خطاب به مأمون نگاشـــته شده و به شـــکلی کاملاً تخصصی و دقیق ابلاغ گردیده اســـت. امروزه نسخه‌های متعددی از این رساله شـــریفه در اختیار ماست که مهمترین آن روایتی اســـت که علامه مجلســـی در جلد ۵۹ بحارالانوار عرضه داشـــته است.

فصل دوم

بهداشت فردی

بهداشـــت فردی رعایت آداب و دستوراتی اســـت که جهت تأمین سلامت فرد به کار میرود. انســـان با رعایت بهداشـــت فردی در وضعیتی قرار می‌گیرد که به راحتی فعالیت‌هـــای روزانـــه را انجام داده در شـــرایط مطلوب قرار می‌گیـــرد. از آن جهت که انسان موجودی اجتماعی است، رعایت بهداشت فردی، گاهی در زمینه اجتماع محقّق میشـــود. بهداشت و امنیت اجتماعی، بر تأمین امنیت بهداشت فردی تأثیرگذار است. بـــه عنوان نمونه مهار بیماری‌های واگیردار، جلوگیـــری از آلودگی آب‌ها، دفع صحیح زبالهها و مواد آلوده‌کننده محیط به صورت مستقیم بر سلامت فرد تأثیرگذار است.

رعایت آداب بهداشـــت فردی، باید به صورت یک رویه و عادت در آید. آدمی باید به گونهای رفتار کند که بهداشـــت فردی فراهم آید. به عبارت دیگر رفتار بهداشـــتی محصول ترتیب بهداشتی است و تربیت بهداشتی یک کنش اجتماعی است.

اساس بهداشت فردی بر امور نظیر تغذیه صحیح، نظافت کامل، استراحت مناسب و فعالیت‌های مطلوب بدنی استوار است. همچنین فرد باید از اموری نظیر بیماری‌های واگیردار، عصبانیّت، نگرانی و فشـــارهای روحی پرهیز کند. آگاهی از ســـاختمان بدن و جنبههای مختلف بهداشـــتی میتواند جهت دســـت‌یابی به ســـلامت مفید باشد. اگر شخصی به توصیههای بهداشتی توجه نکند و نسبت به آنها احساس تعهد و مسئولیت ننماید، بهداشت و تندرستی فردی در معرض تهدید قرار خواهد گرفت.

بهداشـــت فردی ارتباطی تنگاتنگ با اندامها، دستگاهها و اعضا مختلف بدن و نیز روح و روان آدمی دارد. عدم رعایت اصول بهداشت فردی، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه،

میتواند فرد را آســیب‌پذیر کند و او را در معرض بیماری‌های مختلف تنی یا روانی یا روان تنی قرار دهد.

امروزه با شــکل‌گیری ســبک‌زندگی نوین و بــا پدید آمدن رســانههای جمعی، ماهوارهها و شــبکههای اجتماعی، شــیوه زندگی انســان‌ها تغییر کرده است. توسعه فرهنگ فســت‌فود، مد و مدگرایی و مصرفگرایی، الگوی تغذیه سالم، خواب مناسب و فعالیت‌های بدنی را متحوّل ساخته است. امروزه دیگر کسی اوائل شب نمیخوابد، قبل از ســحر از خواب بیدار نمیشود، راز و نیاز شــبانه با خدا کمرنگ شده است، انسان‌ها برای خوردن غذا وقت کافی ندارند و در نوع غذا چندان که به مزه غذا توجه میشــود به خاصیت آن کم‌توجهی صورت میگیرد. امروزه رابطهها بیشــتر به صورت مجازی در آمده اســت و انسان‌ها کمتر وقت یا حوصله میکنند کنار یکدیگر بنشینند و به چهره یکدیگر بنگرند و همدیگر را با کلامی ســالم خوشــحال سازند. تحوّلات جهان جدید، رعایت بهداشت فردی را سخت ساخته و در معرض تهدید جدّی قرار داده است.

بهداشــت فردی را میتوان دو گونه دید؛ بهداشت اندام و بهداشت ظاهر. بهداشت اندام شــامل بهداشت اعضا بدن نظیر مو، پوست، ناخن، چشم، دهان، پا، گوش، قلب، بینی، خون، دســت، معده و استخوان میباشد. از سوی دیگر بهداشت ظاهر اموری را نظیر لباس، خواب، حمام، بوی خوش و ورزش دربرمیگیرد.

آیات مربوط به طهارت نشان میدهند که پاکی انواع دارد. تنوّع شامل طهارت نیز گشته آن را گونه گونه نموده است. انواع طهارت عبارتند از: طهارت،[1] طهارت روحی،[2] طهارت مالی،[3] طهارت مکانی،[4] طهارت خوردنی‌ها و آشــامیدنی‌ها،[5] طهارت ایمانی،[6] طهارت کتاب،[7] طهارت لباس[8] و طهارت جنسی.[9] انواع وسیع طهارت یا پاکی نشان از آن دارد که گستره پاکی و پاکیزگی در نگاه قرآن بسیار گسترده است. آیات قرآن هم پاکیزگــی ظاهری را مدّ نظر قرار میدهند و هــم پاکی درون را، چنانکه مفهوم پاکی، غریزه جنســی را نیز دربرگرفته اســت. به عبارت دیگر انسان میتواند در امور جنسی پاک باشد یا ناپاک. چنانکه لوط۷ اینگونه بیان کرد:

---

۱. بقره/۲۲۲؛ انفال/۱۱؛ مائده/٦.
۲. آل‌عمران/٤٢؛ مائده/٤١؛ توبه/١٠٨؛ اعراف/٨٢؛ احزاب/٣٣.
۳. توبه/۹؛ مجادله/۱۲.
٤. حج/٢٦؛ بقره/١٢٥.
٥. انسان/٢١.
٦. آل‌عمران/٥٥.
۷. بینه/۲.
۸. مدّثر/٤.
۹. هود/۷۸؛ بقره/۲۵؛ آل‌عمران/۱۵؛ نساء/۵۷.

وَ جاءَهُ قَوْمُهُ يُهْرَعُونَ إِلَيْهِ وَ مِنْ قَبْلُ كانُوا يَعْمَلُونَ السَّيِّئاتِ قالَ يا قَوْمِ هؤُلاءِ بَناتي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللهَ وَ لا تُخْزُونِ فِي ضَيْفِي أَ لَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَشِيدٌ؛[1] و قوم او شتابان به سویش آمدند، و پیش از آن کارهای زشت می‌کردند. [لوط] گفت: «ای قوم من، اینان دختران منند. آنان برای شما پاکیزه‌ترند. پس از خدا بترسید و مرا در کار مهمانانم رسوا مکنید. آیا در میان شما آدمی عقل‌رس پیدا نمی‌شود؟»

در حدیثی از امام رضا۷ آمده است:

وَ عِلَّةُ غُسْلِ الْمَيِّتِ أَنَّهُ يُغَسَّلُ لِأَنَّهُ يُطَهَّرُ وَ يُنَظَّفُ مِنْ أَدْنَاسِ أَمْرَاضِهِ وَ مَا أَصَابَهُ مِنْ صُنُوفِ عِلَلِهِ؛[2] و علت غسل میت این است که او را غسل میدهند تا پاکیزه شده و از آلودگی‌ها و امراضی که داشته پاک گردد.

تمیزی و پاکیزگی به معنای پیشگیری، پرهیز از کثیفی و پاکیزه نگه‌داشتن محیط، اموال، افراد و حذف یا کنترل آلاینده‌هاست. هدف از تمیزی، پاک کردن و نظافت تمام منزل، محیط کار و لوازم مورد استفاده است، طوری‌که هیچ گرد و غبار و آلودگی وجود نداشته باشد. این پاکسازی و نظافت معمولاً همراه با بازبینی است و باعث می‌شود که لوازم و وسایل مورد استفاده همواره در مناسب‌ترین شرایط باشند. تمیز و مرتب بودن وسایل علاوه بر ایجاد محیطی دلپذیر، سبب نگه‌داری بهینهٔ وسایل مورد استفاده می‌شود و اشکال‌های احتمالی نیز به آسانی قابل مشاهده خواهد بود.

پاکیزگی فردی نیز عامل مؤثّری بر احساس‌ها و ادراک‌های مردم است. به‌عبارت دیگر، چهره‌ای که از خود نمایش می‌دهید، بر دیگران تأثیر می‌گذارد. نظافت و پاکیزگی، گذشته از تأثیری که بر سلامت شخصی و اجتماعی انسان دارد و موجب دلپذیری و جلب نظر بیننده می‌شود، یکی از خواسته‌های فطری انسان است. در کلام معصومان۷، پاکیزگی جزئی از ایمان شمرده شده است:

النَّظَافَةُ مِنَ الإِيمَانِ؛[3] پاکیزگی، جزئی از ایمان است.

در کلام امام رضا۷، پاکیزگی و نظافت، از اخلاق انبیاء بیان شده است.[4] رسول گرامی اسلام۶ به آینه یا آب نگاه می‌کردند و با ظاهری آراسته با مردم مواجه می‌شدند. آن حضرت علاوه بر پاکیزگی لباس، به پاکیزگی و نظافت بدن نیز توجّه داشتند و بدان توصیه می‌کردند. در حدیثی آمده است:

---

۱. هود/۷۸.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۸۹؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦، ص ۹۵.
۳. پاینده، نهج‌الفصاحهٔ، ص ۷۹۰.
٤. صدوق، الفقیه، ج ۱، ص ۱۳۱.

خویشـــتن را بـــا آب از هر بوی بد و زننده‌ای که موجب اذیّت می‌شـــود پاکیـــزه کنید و خود را عهده‌دار این‌کار ســـازید، زیرا خداوند کســـی را که به‌ســـبب کثیفی و آلودگی موجب اذیّت همنشین خود شود دشمن می‌دارد.[1]

۱) بهداشت اندام

بدن انســـان دارای اعضا و جوارحی اســـت. در عین حال که هر کدام بهداشـــت خاصی دارد، سلامت و بیماری هر عضو میتواند در بهداشت دیگر اعضاء مؤثر باشد لذا بهداشـــت اندام دو گونه است؛ بهداشت عضو و بهداشت بدن. در سیره رضوی به انواع مختلفی از بهداشـــت اندام اشاره شده است. هشتمین پیشوای شیعیان۷ در ارتباط با اصول بهداشت اعضاء و نیز کل بدن توصیه‌های جالبی را مطرح کرده‌اند.

یک) بهداشت مو

پاکیزه نگه‌داشـــتن مو از نشـــانه‌های بارز بهداشـــت فردی اســـت. در منابع دینی مطالبـــی در ارتباط با موی ســـر، شـــانه‌زدن، حمام گرفتن، ریـــش، دیگر موهای بدن مطالبی مطرح شده است.

رسول گرامی اسلام۶ فرمود:

فَاغْسِلِ الشَّعْرَ وَ انْقَوا البَشَرَةَ؛[2] موها را بشویید و از پوست مراقبت کنید.

همچنین رسول خدا۶ دربارهٔ حضرت ابراهیم۷ فرمود:

خداوند پاکی و پاکیزگی را برای ابراهیم در ده چیز قرار داد. پنج مورد در ســـر و پنج مورد در بدن. در سر کوتاه‌کردن سبیل، کوتاه‌کردن ریش، منظم‌نمودن موی سر، مسواک‌کردن و خلال‌نمودن را قرار داد و نیز در بدن زدودن موهای زائد، ختنه‌کردن، ناخن گرفتن، غسل جنابت و شست‌وشو با آب را.[3]

رسول پاکی‌ها۶ فرمود:

موی سبیل و بینی را کوتاه کنید و از خویشتن مراقبت نمایید؛ زیرا این امور به زیبایی شما می‌افزاید.[4]

از رسول اکرم۶ روایت شده است:

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۸٤.
۲. قرطبی، الجامع لأحکام القرآن، ج ۵، ص ۲۱۰.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷٦، ص ٦۸.
٤. همان، ص ۱۰٦.

هیچ کس موهای سبیل خود را بلند نکند؛ زیرا شیطان (میکروب) آنجا را مخفیگاه خود برمی‌گزیند.[1]

فردی از امام رضا۷ دربارهٔ آیه «خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ»؛[2] سئوال کرد. آن حضرت فرمود:

یکی از زینت‌ها شانه‌زدن به هنگام نماز است.[3]

موی سر از جلوه‌گرترین اجزای بدن است. زیبایی صورت با موی سر جلوهٔ ویژه‌ای پیدا می‌کند. در کلام معصومان۷ سفارش‌هایی دربارهٔ موی سر بیان شده است. امام صادق۷ می‌فرمایند:

موی نیکو و قشنگ از زیباترین زیبایی‌هاست.[4]

در روایتی دیگر آمده است:

الشَّعْرُ الْحَسَنُ مِنْ كِسْوَةِ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ فَأَكْرِمُوه؛ موی زیبا از پوشش خداست. پس آن‌را گرامی بدارید.[5]

امام رضا۷ عطر زدن و مو گذاشتن را از سیرهٔ پیامبران بیان می‌کنند.[6]

همچنین در روایت‌های اسلامی توصیه‌هایی دربارهٔ نگه‌داری از مو بیان شده است. پیامبر اکرم۶ می‌فرمایند:

کسی‌که موی سرش را بلند می‌کند باید خوب نگهداری کند.[7]

در روایت‌های زیادی نسبت به شانه‌زدن مو توصیه شده است. امام صادق۷ در تفسیر کلمهٔ زینت در آیهٔ ۳۱ سورهٔ اعراف می‌فرمایند:

شانه زدن زینت است، زیرا روزی می‌آورد، مو را زیبا می‌کند، حاجت را برآورده می‌سازد و بلغم را از بین می‌برد.[8]

استفاده از روغن برای مو از دیگر مواردی بوده که مورد توجّه امامان معصوم: قرار گرفته است. امام صادق۷ می‌فرمایند:

---

۱. همان، ص ۱۱۶.
۲. اعراف/۳۱.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۱۳۲.
٤. کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۱۱۹.
۵. ابن حیّون، دعائم الاسلام، ج ۱، ص۱۲۵؛ صدوق، الفقیه، ج ۱، ص ۱۲۹؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۸۳.
٦. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۲۸۵.
۷. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤۸۵؛ صدوق، الفقیه، ج ۱، ص ۱۲۹.
۸. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤۸۹.

روغن زدن به مو، ژولیدگی را دور می‌کند.[1]

در سیرهٔ امام صادق۷ وارد شده که از انواع روغن برای موی سر استفاده می‌کردند.[2] آن حضرت ضمن توصیه به استفاده از روغن در مورد آداب آن می‌فرمایند:

موقع مالیدن روغن به موی سر بگو: بارالها از تو درخواست زیبایی و زینت دارم.[3]

خضاب و رنگ‌کردن مو از دیگر مواردی بوده که مورد توجّه قرار گرفته است. امام صادق۷ می‌فرمایند:

پیامبر اکرم۶ و امام حسن، امام حسین و امام باقر: از گیاهی به نام «کتم» برای خضاب کردن استفاده می‌کردند.[4]

از پیامبر اسلام۶ نقل شده است:

با حنا خضاب کنید، چون چشم را روشن می‌کند، مو را می‌رویاند، بوی بد بدن را پاک می‌کند و به همسر انسان آرامش می‌دهد.[5]

از نگاه اسلام، موی بلند از جلوه‌های آراستگی است که باید با روغن مالیدن و خضاب‌کردن، از آن مراقبت کرد. باید توجّه داشت که هر چند توصیه‌های بیان‌شده دربارهٔ مو، در مورد بانوان نیز وجود دارد امّا مناسب است به این نکته توجّه کرد که بانوان در کیفیت حضور در اجتماع باید به عرف و موازین شرعی توجّه کنند. سلیمان بن یحیی گوید: حضرت رضا۷ در یکی از روزها می‌خواستند نزد مأمون بروند و من هم نگهبان منزل آن حضرت بودم. در این هنگام شانه‌ای خواستند و سر و ریش خود را شانه زدند و فرمودند:

حضرت رسول۶ فرمودند: هر کس شانه را هفت بار بر سر و صورت و سینهٔ خود بکشد مریض نمی‌شود.[6]

سلیمان جعفری گوید:حضرت رضا۷ فرمودند:

موی سر اگر در جلوی سر باشد، دلیل یمن و سعادت است. اگر روی صورت باشد دلیل بر سخاوت است و اگر موی سر به هم بافته شده باشد دلیل شجاعت است.[7]

---

۱. همان، ص ٤٨٨.
۲. مکارم اخلاق، ص ٣٣.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥٢٠.
٤. همان، ص ٤٨١.
٥. همان.
٦. طبرسی، مکارم‌الاخلاق، ص ٧٣؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٧٣، ص ١١٥.
٧. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٩٣؛ صدوق، الخصال، ج ١، ص ٢٣٥؛ صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ١، ص ٢٧٥؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٧٣، ص ١٠٦.

معمّر بن خلاّد نقل می‌کند که از علی بن موسی الرضا۷ شنیدم که فرمود:

چند چیز از سنن انبیاء است: عطر زدن و کوتاه‌کردن مو.[۱]

ابونصر طبرسی از امام رضا۷ روایت کرده است:

چند چیز از اخلاق انبیا است: استفاده از بوی خوش، رعایت پاکیزگی با الموسی[۲] و استفاده از نوره.[۳]

حضرت رضا۷ فرمود:

أَلْقُوا الشَّعْرَ عَنْكُمْ فَإِنَّهُ يُحَسِّنُ؛ موهای خود را کوتاه کنید؛ زیرا این امر شما را زیبا می‌سازد.[۴]

امام رضا۷ فرمود:

سه چیز است که اگر کسی بشناسد آنها را ترک نخواهد کرد: ستردن موها، ازدواج با زنان و کوتاه‌کردن لباس.[۵]

حضرت ثامن الحجج۷ دربارهٔ استفاده از ماده موبر چنین فرمود:

هر گاه خواستی جوش برنیاید و بر بدنت هیچ زخم یا تَرَک پوست و یا سیاه لکّهای رخ ننماید، پیش از نوره کشیدن، با آب سرد، شستشو کن. هر کس میخواهد برای نوره کشیدن به حمّام برود، دوازده ساعت، یعنی یک روز کامل پیش از آن، از نزدیکی خودداری کند. سپس اندکی صبر[۶] یا اقاقیا[۷] و یا پیل زَهره[۸] و یا قدری از همهٔ آنها را با هم در نوره بریزد. البته این کار را پس از آن انجام دهد که نوره، در آب گرمی حل شده باشد که در آن، بابوبنه یا مَرزَنگوش یا گُل بنفشهٔ خشک و یا اندکی از همهٔ آنها، به اندازهای که بوی خود را به آب بدهد، جوشانده شده

---

۱. کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۲۰؛ بحرانی، حلیهٔ الابرار، ج ۱، ص ۳۸۹؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۰۳.
۲. الموسی وسیلهای است که با آن موها را کوتاه می‌کردند. المعجم الوسیط، ص ۸۹۱.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۵۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۹۳.
٤. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۵۸.
۵. همان، ص ۵۹.
٦. عصاره‌ای تلخ از درختی که آن را به هندی ایلوا گویند (ک: دهخدا، لغت‌نامهٔ دهخدا، ذیل واژه).
۷. در متن عربی، واژهٔ «القاقیا» آمده که ظاهراً تصحیف «اقاقیا» است. اقاقیا، مأخوذ از یونانی، عصارهٔ خاری است که پوست را بدان، دباعی میکنند و آن، صلب و سیاه رنگ است و بعضی میگویند، صمغ خار مغیلان است اگر به خود برگیرند، قطع خون رفتن میکند. عصارهٔ قرظ «سقط»، که آن را خشک کنند و از آن قرص میسازند (ر.ک: دهخدا، لغت‌نامهٔ دهخدا، ذیل واژه).
۸. پیل زهره: فیل زهرج یا فیل زهره، درخت حضض است و ثمرهٔ آن، مثل فلفل است و آن، قِسمی از لوف الکبیر است که حضض هندی، عصارهٔ آن و قاتل فیل است. (ر.ک: دهخدا، لغت‌نامهٔ دهخدا، ج ٤، ص ۵۲٦۸ و ج ۱۰، ص ۱۵۲۳۰).

است. در این میان، زرنیخ هم باید به اندازهٔ یک ششمِ نوره باشد.

پس از نوره کشیدن هم باید چیزی همانند برگ هلو، کُنجاره گل کاجیره، حَنا و مُشکک و گُل سرخ[1] به بدن مالیده شود تا بوی آن را از میان ببرد. و به محض عمل نمودن، آن را بشوید و قدری روغن گل سرخ نیز بر بدن بمالد. و اگر نوره بدن را بسوزاند، مقداری عدس پوست کَنده بردارد، خوب آرد کند، در گلاب و سرکه حل کند و بر جای زخم بمالد، که به اذن خداوند متعال، بهبود خواهد یافت. آنچه مانع اثر گذاشتن نوره بر بدن میشود، این است که محل، با سرکهٔ انگور، پیاز دشتیِ کاملاً تُرش و روغن گل سرخ، خوب مالیده شود[2].

حضرت رضا۷ در ارتباط با بیماری‌های پوست این چنین توصیه فرمود:

خوردن غذای نمک سود، گوشت نمک سود و خوردن ماهی نمک سود، پس از رگ‌زنی و حجامت، بَهَک و گَری ایجاد میکند.[3]

هشتمین اختر تابناک امامت۷ در ارتباط با رعایت بهداشت مو توصیههایی نموده‌اند؛ شستن موها، مراقبت از مو، کوتاه‌کردن سبیل، کوتاه‌کردن ریش، منظم‌نمودن مو، زدودن موهای زائد با استفاده از مواد موبر گیاهی، شانهکردن موها، روغنزدن به مو، کوتاهکردن مو و استفاده از داروهای گیاهی از جهت تقویت رویش مو.

دو) بهداشت پوست

پوست و مخاطات آن نقش مهمی در تأمین بهداشت و سلامت بدن دارند؛ زیرا از یک سو به عنوان پوشش خارجی بدن از آسیب‌های گوناگون در امان نگه میدارد و از سوی دیگر برای اندام کارکردهای متنوعی نظیر حسّ لامسه دارد. به عنوان نمونه میتوان به ارتباط پوست، و تابش نور آفتاب اشاره کرد. از تابش اشعه ماوراء بنفش نور آفتاب بر پوست، مادّهای به نام دهیدروکلسترول تولید میشود. سپس این ماده در زیر پوست به ویتامین D تبدیل میشود و ویتامین D برای بقای بدن نقش بسزایی دارد. امّا اگر تابش نور خورشید از حدّ بگذرد احتمال آن میرود که انسان به سرطان پوست مبتلا شود. حضرت علی۷ به این حقیقت بیش از ۱۴۰۰ سال پیش اشاره فرمود:

لَا تَسْتَقْبِلُوا الشَّمْسَ فَإِنَّهَا مَبْخَرَةٌ تُشْحِبُ اللَّوْنَ وَ تُبْلِي الثَّوْبَ وَ تُظْهِرُ

---

۱. در بحارالانوار این افزوده نیز آمده است: «و نیز سنبل، چه جدا و چه مخلوطی از آنها»، و همچنین گفته است که در برخی از نسخ منبع، واژهٔ «السک» به جای سنبل آمده که خودف به معنای بویهٔ مُشکک است (مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٢، ص ٣٤٩).

۲. طب الامام الرضا۷، ص ۳۱؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٢، ص ٣٢٢.

۳. طب الامام الرضا۷، ص ٦٤.

الدَّاءَ الدَّفِينَ؛[1] از استقبال خورشید (خود را در معرض تابش نور خورشید زیاد قراردادن) پرهیز کند؛ زیرا بدن را بدبو میکند، رنگ پوست را دگرگون میسازد، موجب پوسیدهشدن لباس‌ها میشود و بیماری نهفته را فعّال و ظاهر میسازد.

همچنین از امام رضا۷ روایت شده است که فرمود:

قَالَ قَدْ كَانَ لِأَبِي عَبْدِ اللهِ مِظَلَّةٌ يَسْتَظِلُّ بِهَا مِنَ الشَّمْسِ؛[2] (حضرت) صادق۷ برای محافظت از نور خورشید از کلاه لبهدار سایهافکن استفاده میکرد.

از آنجا که پوست عضوی مرطوب است. و نیز تماس دائمی با گرد و غبار و آلودگیهای محیطی دارد، لازم است همواره سطح پوست را پاکیزه نگه داشت تا از آلایندگیها دور شود. در آموزههای دینی بر نظافت و پاکیزگی تأکید فراوان شده است که شاید میتوان گفت که بیشترین مورد نظافت و طهارت مربوط به پوست میباشد. رسول گرامی اسلام۶ فرمود:

إِنَّ اللهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ وَ نظِيفٌ يُحِبُ النَّظَافَةَ؛ خداوند خوشبو است و بوی خوش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد، بزرگوار است و بزرگواری را دوست دارد.

پیامبر اکرم۶ فرمود:

إِنّ اللهَ تَعَالَى يُبغِضُ الوَسَخَ وَ الشَّعَثَ؛[3] خداوند از چرک بودن و ژولیدگی منتفر است.

حضرت رضا۷ فرمود:

مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنْظِيفُ؛[4] نظافت‌کردن از اخلاق پیامبران است.

مؤمن نمیتواند نسبت به نظافت و پاکیزگی بیاعتنا باشد. مسلمان نمیتواند چهرهای ژولیده و کثیف داشته باشد و خود را در مسیر ایمان بپندارد. شرط ایمان نظافت و طهارت است. انسان مؤمن باید از آلودگیها اجتناب کند، بدبو نباشد و همواره پاکیزه ظاهر گردد.

مواد سمّی از طریق پوست جذب میشوند. اگر پوست خراش ببیند یا در آن

۱. صدوق، الخصال، ج ۱، ص ٤٨؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٧٦، ص ١٨٣.
۲. حرّعاملی، وسائل الشیعه، ابواب احکام ملابس، باب ٣١.
۳. پاینده، نهج الفصاحه، ص ٣٠٤.
٤. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٢٦.

بریدگی پدید آید، راه نفوذ میکروبها به بدن باز میشود. مشاغلی که پوست را در معرض آسیب قرار میدهند، میتواند بیماریزا باشند. بیماری‌های قارچی که از طریق پوست انسان را گرفتار میسازد، عامل مهمی برای آسیبهای پوستی است. در این رابطه میتوان از بیماری کچلی، لکههای پوستی، شوره مو و سستی ناخنها نام برد. استفاده از آب‌های آلوده عاملی مهم در این رابطه به حساب میآید. حضرت رضا۷ فرمود:

> اگر کسی در آبی خود را بشوید که پیش از او کسی خود را در آن شسته است و مبتلا به بیماری واگیردار شود، جز خود را ملامت نکند.[۱]

پوست روشن، سالم و لطیف یکی از عناصر مهم در زیبایی ظاهر به شمار میآید. استفاده از مواد گیاهی و روغنهای مفید برای حفاظت از پوست، امری رایج بوده است. روایت‌های اسلامی نیز بیانگر اهمیّت توجّه به مراقبت از پوست هستند. مولا علی۷ می‌فرمایند:

> الدُّهْنُ يُلَيِّنُ الْبَشَرَةَ وَيَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ وَيُسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَيُذْهِبُ الْقَشَفَ وَيُسْفِرُ اللَّوْنَ؛ روغن‌زدن، پوست را نرم و نیروی عقل را زیاد می‌کند، آلودگی پوست را برطرف ساخته و به آن روشنی می‌بخشد.[۲]

امام باقر۷ فواید روغن زدن را این‌گونه بیان می‌فرمایند:

> روغن زدن هنگام شب، باعث رسیدن آن به رگ‌ها می‌شود و پوست را سیراب و صورت را سفید می‌کند.[۳]

ازاین‌روی مراقبت و زیبایی پوست مورد توجّه اسلام بوده و باید با استفاده از روغن‌ها و کرم‌ها از این نعمت الهی محافظت کرد. توجّه به این نکته نیز ضروری است که استفاده از کرم‌ها هنگام حضور در اجتماع تابع موازین شرعی و عرف جامعه است.

الف) حمام کردن

یکی از اموری که در بهداشت پوست تأثیر مستقیم دارد، شستن پوست به‌صورت کامل و مناسب در حمام است. حضرت رضا۷ در این رابطه نکات جالبی را بیان فرمودند که می‌توان به نمونه‌هایی اشاره کرد.

نمونهٔ نخست: سلیمان جعفری گوید: مریض شدم به اندازه‌ای که گوشت‌های بدنم ریخت، خدمت حضرت رضا۷ رسیدم فرمودند: دوست داری که بار دیگر

---

۱. طب الامام الرضا۷، ص ٤٤.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥١٩؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٤٢٧.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥١٩؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٤٢٧.

گوشت‌هایت برگردد، عرض کردم آری. فرمودند:

حمام برو تا گوشـــت‌هایت بازگردد، و لیکن اگر ادامه بدهی و زیاد بروی مبتلا به سل می‌شوی.[۱]

نمونهٔ دوم: سلیمان جعفری گوید:

حضرت رضا۷ فرمودند: حمام یک روز در میان، گوشت بدن را زیاد می‌کند و هر روز حمام رفتن، پیه‌های کلیه را آب می‌سازد.[۲]

نمونهٔ سوم: حضرت رضا۷ فرمودند:

هر کس روز جمعه حمام برود و موهای زائد بدن خود را پاک کند، اگر گرفتار برص شد، باید خود را ملامت کند.[۳]

نمونهٔ چهارم: حسن‌بن جهم گوید: خدمت حضرت رضا۷ رسیدم مشاهده کردم آن حضرت محاسن خود را با خضاب سیاه کرده‌اند. عرض کردم: محاسن خود را سیاه کرده‌ایـــد؟ فرمودند: خضاب اجر دارد و عفت زنـــان را زیاد می‌کند، اگر مردها خضاب می‌کردند و خویشتن را آماده می‌کردند زنان از جادهٔ عفاف بیرون نمی‌شدند.

گوید: عرض کردم: می‌گویید حنا آدمی را پیر می‌کند. فرمودند:

چه چیز آدمی را پیر می‌کند. هر روز که از عمر انســـان می‌گذرد به طرف پیری می‌رود.[۴]

حضرت ثامن‌الحجج۷ برای بهداشت پوست توصیه‌های جالبی دارند. ایشان بیان می‌کنند:

هرگاه خواســـتی حمام بروی و در ســـر خود ناراحتی پیدا نکنی، هنگام ورود، ابتدا پنج جرعه آب گرم بنوش، در این‌صورت به خواســـت خدای تعالی، از سردرد و درد شقیقه در امان خواهی بود. بعضی گفته‌اند هنگام ورود به حمام پنج مشـــت آب گرم روی ســـر خود بریز. بدان که حمام هم ترکیبی مانند ترکیب بدن دارد یعنی همان‌طور که بدن دارای چهار طبع بوده حمام نیز دارای چهار خانه اســـت: خانهٔ اول ســـرد و خشـــک است؛ خانهٔ دوم سرد و مرطوب؛ خانهٔ سوم گرم و مرطوب و خانهٔ چهارم گرم و خشک. اگر می‌خواهی بدنت جوش؛ دانه و غیره نزند، هنگام ورود به حمام ابتدا بدنت را با روغن بنفشـــه چرب کن، اگر می‌خواهی بدنت

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٩٧؛ مجلسی ، مرآة العقول، ج ۲۲، ص۳۹۷.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٩٦؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۲۲، ص ۳۹۷؛ حرّعاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۲، ص ۳۱.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥٠٣؛ مجلسی، مرآةالعقول، ج ۲۲، ص ٤٠٦.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٨٠؛ مرآةالعقول، ج ۲۲، ص ۳۷۲.

مبتلا به زخم، ترکیدگی و لکه‌های سیاه نشود، بیش از آنکه نوره بکشی خود را با آب سرد بشوی. فایدهٔ حمام این است که بدن را به اعتدال می‌رساند، چرک را پاک می‌کند، پی و رگ‌ها را نرم می‌گرداند، اندام‌های بزرگ بدن را تقویت و اضافه‌ها و عفونت‌های بدن را ذوب می‌سازد.[۱]

ب) بیماری‌ها و نسخه‌ها

مراقبت پوست در روایات و از جمله احادیث رضوی جایگاه مهمی دارد. آن حضرت با ارائه نسخههای گوناگون نظافت و سلامت پوست را مهم دانستهاند. در این راستا در سیره رضوی به نسخهها و تجویزهایی برمیخوریم که آن حضرت برای درمان بیماری‌های پوستی ارائه کردهاند.

£ ماش

امام رضا۷ فرمود:

خُذِ الْمَاشَ الرَّطْبَ فِي أَيَّامِهِ وَ دُقَّهُ مَعَ وَرَقِهِ وَ اعْصِرِ الْمَاءَ وَ اشْرَبْهُ عَلَى الرِّيقِ وَ اطْلِهِ عَلَى الْبَهَقِ؛[۲] قدری ماش تازه را در فصل برداشت آن بردار و همراه با برگش بکوب سپس بفشر تا آبش گرفته شود. این آب را در حالت ناشتا بخور و بر قسمت‌های بهک زدهٔ پوست بمال.

یکی از اصحاب امام رضا۷ در مورد درمان بیماری بهق[۳] سؤال نمود. حضرت دستور داد که ماش را بپزد و به عنوان غذایش قرار دهد. آن فرد می‌گوید این کار را مدّتی انجام دادم و بیماری‌ام خوب شد.[۴]

£ زگیل (ثَآلِیل)

علی بن نعمان نقل می‌کند که به امام هشتم۷ عرضه داشتم فدایت گردم من زگیل بسیاری در بدن دارم که اسباب ناراحتی من شده از شما می‌خواهم چاره‌ای برای رفع آن به من یاد دهی که مفید باشد. فرمود: برای هر کدام از آنها هفت دانه جو بردار و بر هر یک هفت بار **إِذَا وَقَعَتِ الْوَاقِعَةُ** را تا جملهٔ **هَبَاءً مُّنبَثًّا**،[۵] و آیه مبارکه **وَ يَسْئَلُونَكَ عَنِ الجِبَالِ فَقُلْ يَنسِفُهَا رَبِّي نَسْفًا* فَيَذَرُهَا قَاعًا صَفْصَفًا لَّا تَرَى**

---

۱. طب الامام الرضا۷، ص ۲۹.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۷.
۳. بیماری همانند پیسی، سفیدای است که برخلاف رنگ پوست، بر آن ظاهر میشود؛ فیومی، مصباح المنیر، ص ٦٤.
٤. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۷.
۵. واقعه/٦-۱.

فِيهَـا عِوَجاً وَ لَا أَمْتـاً[۱] را قرائت کن و بدان بدم. آنگاه دانه دانه برگیر و هر یک را بر زگیلی بسای و سپس همه را در یک پارچه آب نخورده‌ای بریز و به سنگی ببند و در جـای تاریکی بیاویز. علی بن نعمان گفت: من این دسـتور را عمل کردم و روز هفتم نگریسـتم چیزی باقی نبود و مثل کف دستم صاف شده بود و سزاوار است این کار را در آخر ماه که ماه در هیچ جای زمین پیدا نیست انجام شود.[۲]

£ پیسی و جذام (بَرَص و جُذام)

امام رضا۷ فرمود:

عَلَيْكُـمْ بِالْمِلْـحِ فَإِنَّـهُ شِـفَاءٌ مِنْ سَـبْعِينَ دَاءً مِنْهَـا الْجُـذَامُ وَ الْبَرَصُ وَ الْجُنُونُ؛[۳] بر شما باد خوردن نمک؛ زیرا نمک باعث درمان هفتاد بیماری است. از آن جمله جذام، پیسی و جنون است.

امام رضا۷ فرمود:

الْحِنَّـاءُ بَعْـدَ النُّـورَةِ أَمَـانٌ مِـنَ الْجُـذَامِ وَ الْـبَرَصِ؛[۴] حنا بسـتن پس از نوره‌کشیدن موجب جلوگیری از مرض جذام و پیسی است.

£ سفیده پوست (بَهَق)

شـخصی از ناراحتی سفیده پوست خدمت حضرت علی بن موسی الرضا۷ شکوه نمود. حضرت در پاسـخش امر کرد که ماش را بپزد و آبش را سـر کشـد و آن را در خوراک خود سازد.[۵]

در روایتی دیگر از امام رضا۷ برای درمان این بیماری این چنین آمده است:

خُـذِ الْمَـاشَ الرَّطْبَ فِي أَيَّامِهِ وَ دُقَّهُ مَعَ وَرَقِـهِ وَ اعْصِرِ الْمَاءَ وَ اشْرَبْهُ عَلَى الرِّيـقِ وَ اطْلِـهِ عَلَى الْبَهَـقِ؛[۶] ماش تـازه را در فصلش با برگ آن بکوب و آبش را بگیر و ناشتا بخور و بر لکه‌های بدن بگذار.

£ گری

امام رضا۷ فرمود:

---

۱. طه/۱۰۷-۱۰۵.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۵۰؛ حویزی، تفسـیر نورالثقلین، ج ۳، ص ۳۹۲؛ مجلسـی، بحارالانوار، ج ۹۲، ص ۹۲.
۳. صحیفه الرضا۷، ص ۷۸؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۱۰.
۴. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۴۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۸۹.
۵. کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۳۴۴؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۲۵۶.
۶. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۷؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۲۵۶.

خوردن غذای نمکْ سود، گوشت نمکْ سود و خوردن ماهی نمکْ سود، پس از گزنی و حجامت، بَهَک و گَری ایجاد می‌کند.[۱]

£ جوش

امام رضا۷ فرمود:

اگر میخواهی که در بدنت جوش ظاهر نشود، هنگامی که وارد حمّام می‌شوی، بدن خود را به روغن بنفشه چرب کن.[۲]

سه) بهداشت ناخن

توجه به نظافت و پاکیزگی ناخن مورد تاکید پیشوایان دین است، از آنجا که ناخن محل تجمع قارچ‌ها، انگل‌ها و میکروب‌هاست، نظافت آن اهمیت دارد. برای ناخن آسیب‌ها و بیماری‌های مختلفی نظیر کچلی ناخن، لکه‌های سفید، عقربک و فرورفتگی گوشه‌های ناخن وجود دارد. بلندبودن ناخن سبب تجمع کثافات و میکروب‌هاست لذا باید همواره آنها را پاکیزه نگاه داشت.

در روایات توصیه‌های مختلفی نسبت به ناخن‌ها شده است؛ آنها را کوتاه نگه داریم، و نسبت به بهداشت آنها حساس باشیم. البته برای زنان، ناخن‌های بلند مناسب است؛ زیرا که سبب زیبایی می‌شود.

ناخن یکی از نعمت‌های الهی و نمود زیبایی انسان است. در برخی از روایت‌ها به جنبهٔ زیبایی آن برای زنان نیز اشاره شده است. در روایتی امام صادق۷ از رسول خدا نقل می‌کنند که فرمودند:

لِلرِّجَالِ قُصُّوا أَظَافِيرَكُمْ وَ لِلنِّسَاءِ اتْرُكْنَ فَإِنَّهُ أَزْيَنُ لَكُنَّ؛[۳] به مردان فرمودند: ناخن‌های خود را کوتاه کنید و به زنان فرمودند: ناخن‌های خود را بلند نگه دارید که برای شما زیباتر است.

پیشوایان دینی نسبت به نظافت ناخن تأکید فراوان داشته و توصیه‌های زیادی برای کوتاه‌کردن آن بیان داشته‌اند. امام علی۷ می‌فرمایند:

تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ يَمْنَعُ الدَّاءَ الْأَعْظَمَ وَ يُدِرُّ الرِّزْقَ؛[۴] کوتاه‌کردن ناخن‌ها، از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و موجب سرازیر شدن روزی می‌شود.

امام باقر۷ ناخن بلند را محل استقرار شیطان دانسته و فراموشی را از عوارض

---

۱. طب الإمام الرضا۷، ص ٦٤.
۲. همان، ص ۳۱.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٩١؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۱۲۳؛ حرّعاملی، وسائل الشیعهٔ، ج ۲، ص ۱۳٤.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص٤٩٠؛ مجلسی، مرآة العقول، ج۲۲، ص۳۸۷.

کوتاه نکردن ناخن بیان می‌کنند:

إِنَّمَا قُصَّ الْأَظْفَارُ لِأَنَّهَا مَقِيلُ الشَّيْطَانِ وَ مِنْهُ يَكُونُ النِّسْيَان؛[1] همانا ناخن‌ها کوتاه می‌شوند به‌دلیل اینکه محل استقرار شیطان است و بر اثر (آلودگی) آن فراموشی به وجود می‌آید.

به‌نظر می‌رسد منظور از «محل استقرار شیطان» اشاره به اجتماع میکروب زیر ناخن باشد. دلیل استفاده از لفظ شیطان به‌جای میکروب از سوی پیشوایان معصوم: به‌دلیل نامأنوس‌بودن این اصطلاح برای مردم آن زمان بوده است.

بنابراین، کوتاه‌کردن ناخن و توجّه به نظافت آن برای مردان سزاوارتر است. از سوی دیگر، هر چند بلندکردن ناخن برای زنان، زینت بوده، امّا رعایت بهداشت و احکام اسلامی هنگام حضور در اجتماع ضروری است.

خلف گوید: در خراسان حضرت رضا۷ را در حالی‌که چشمم درد می‌کرد مشاهده کردم، فرمودند: شما را دلالت کنم بر چیزی که اگر آن‌را به‌کار بندی هرگز مبتلا به چشم‌درد نمی‌شوی، عرض کردم: بفرمایید. فرمودند: روزهای پنج‌شنبه ناخن‌های خود را بگیر. از آن روز همین کار را کردم و تا امروز چشم‌درد ندیده‌ام.[2]

برخی می‌پندارند که برای گرفتن ناخن زمانی مخصوص معین شده است. امّا این پندار صحیح نیست؛ زیرا گاهی آلودگی‌ها و کثافات ناخن را فرامیگیرد و فرد کوتاه‌کردن ناخن را به زمانی خاص موکول مینماید و در این میان آلودگیهای مضرّ سبب بروز بیماری میشوند.

در روایات آمده است که ناخن گرفتن به زمان ویژه‌ای محوّل نشده بلکه هنگامی که انسان متوجه شود ناخنهایش بلند شد باید هر چه زودتر آنها را کوتاه کند تا به سلامتش زیان نرسد. روزی موسی بن بکر به امام صادق۷ گفت: اصحاب میگویند که گرفتن موی پشت لب و ناخن باید در روز جمعه انجام شود. امام صادق۷ فرمود:

سبحان الله! ناخن خود را بچین خواه روز جمعه باشد و خواه روزهای دیگر.[3]

از نکات دیگری که نسبت به آن تأکید شده است دفن کردن ناخن‌هاست. میدانیم که ناخنها جایگاه تجمّع میکروبهاست. از سوی دیگر سرانگشت‌ها به هنگام غذاخوردن با دهان ارتباط برقرار میکند و چه بسا از این طریق میکروب یا ویروس به دستگاه گوارش وارد شود. از این رو به دفن کردن ناخنها مأمور شده‌ایم. امیر

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٩٠؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٣٨٧.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٩١؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٣٨٩؛ حرّعاملی، وسائل‌الشیعه، ج ٧، ص ٣٦٠.
۳. حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ١، ص ٤٣٤.

مؤمنان۷ از رسول خدا۶ روایت فرمود:

همانا رسول خدا به دفن هفت چیز که از انسان جدا میشود، دستور داد: مو، ناخن، خون، خون حیض، زهدان (جفت)، دندان و علقه.[۱]

از دیگر نکات بهداشت ناخن این که پس از گرفتن آن، لازم است موضع ناخن را شست و با آب پاکیزه نمود تا از زیان‌های مختلف در امان بمانیم. محمد حلبی میگوید: از امام صادق دربارهٔ مردی پرسیدم که در حالی که وضو دارد، از ناخنها و موهای سرش میگیرد]و سرش را اصلاح میکند[؛ آیا]این کار وضویش را باطل میکند و[باید وضویش را اعاده کند؟ فرمود:

نه؛ امّا با آب، سر و ناخنهایش را دست بکشد.[۲]

چهار) بهداشت چشم

چشم از اعضای حساس و ظریف بدن است که نقش مهمی در زیبایی انسان دارد. در اسلام برای حفظ و سلامتی این عضو سفارش‌هایی شده است. امام صادق۷ به سرمه کشیدن در شب و روز توصیه می‌کنند و برای هر یک حکمتی بیان می‌فرمایند:

الْكُحْلُ بِاللَّيْلِ يَنْفَعُ الْعَيْنَ وَ هُوَ بِالنَّهَارِ زِينَةٌ؛ سرمه کشیدن در شب برای چشم منفعت دارد و در روز برای انسان زینت است.[۳]

خداوند متعال در قرآن وظایفی را برای زنان بیان کرده است:

وَ قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَ يَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَ لاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا؛ و به زنان باایمان بگو: دیدگان خود را]از هر نامحرمی[فرو بندند، پاکدامنی ورزند و زیورهای خود را آشکار نگردانند مگر آنچه که]طبعاً[از آن پیداست.[۴]

در ادامهٔ آیه از وظیفهٔ اخیر یعنی آشکار نساختن زینت، مواردی استثناء می‌شود. «إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا؛ آن مقدار که طبیعتاً ظاهر است.» مفسّران، ذیل این آیه روایت‌هایی را آورده‌اند که موارد استثناء را بیان می‌کند. در روایتی از امام صادق۷، زینت ظاهر، سرمه و انگشتر بیان شده است.[۵]

---

۱. همان، ص ٤٣١.
۲. همان، ص ٢٠٣.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص٤٩٤؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص٣٩٣.
٤. نور/٣١.
٥. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٢٣٢؛ فیض کاشانی، تفسیر الصافی، ج ٣، ص ٤٣٠؛ شریف لاهیجی، تفسیر شرف لاهیجی، ج ٣، ص٢٨٠؛ کاشانی، تفسیر المعین، ج ٢، ص ٩٢٨.

الف) زینت چشم

یکی از امور مورد عنایت ائمه۷ ازجمله حضرت رضا۷، سرمه کشیدن است. ایشان برای این عمل قواعدی بیان داشتند و فرمودند:

هر کس ضعف چشم داشته باشد هنگام خواب سرمه بکشد. چهار بار در چشم راست و سه بار در چشم چپ، این عمل موی چشم را می‌رویاند و نورش را زیاد می‌کند.[۱]

نادر خادم گوید: «حضرت رضا۷ به یکی از کسانی‌که در محضرشان بود فرمودند: سرمه بکش. بعد معلوم شد آن مرد در خانهٔ خود زینت نمی‌کند. امام۷ فرمودند:

تقوا داشته باش و سرمه کشیدن را ترک نکن».[۲]

امام رضا۷ فرمود:

بر تو باد سرمهٔ سیاه؛ چرا که دیده را جلا می‌دهد، مژگان را میرویانَد، دهان را خوش بو میسازد و بر توان جنسی میافزاید.[۳]

ب) بیماری‌ها و نسخه‌ها

چشم عضوی است تقریباً کروی که از سه لایه خارجی، میانی و درونی تشکیل شده است. کره چشم داخل یک محفظه استخوانی قرار دارد و به وسیله شش عضله حرکت میکند. چشم اندامی حساس است و نیازمند مراقبت‌های ویژه بهداشتی می‌باشد .دستهای آلوده، آب آلوده، حوله آلوده، اشیاء آلوده، گرد و غبار، نور مستقیم آفتاب و اشیاء بسیار براق میتوانند سبب آسیب‌رساندن به چشم یا خستگی آن گردند. همچنین مطالعه با نور کم یا در حال حرکت باعث فشار بر چشم شده آن را خسته میکند. در روایات رضوی برای آسیبها و بیماری‌های چشم نسخههایی تجویز شده است.

£ خوردن تُرنج نابهنگام

امام رضا۷ فرمود:

خوردن ترنج در هنگام شب، چشم را انحراف میدهد و کژ چشمی میآور.[۴]

£ کاری ناستوده

---

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٤٦.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص٤٧؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۹٦.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۰۹.
٤. طب الامام الرضا۷، ص ۲۷.

امام رضا۷ فرمود:

در اوایل شب، چه زمستان و چه پاییز، با زنان نزدیکی مکن؛ چرا که معده و رگ‌ها]در این هنگام[پُر است و این کار، ناستوده است و از آن بیم ضعف بینایی و سست خِردی میرود.[۱]

£ گوشت

امام رضا۷ فرمود:

أَنَّ أَكْلَ اللَّحْمِ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَ الْبَصَرِ وَ أَكْلَهُ بِالْبَيْضِ يَزِيدُ فِي الْبَاهِ؛[۲]
خوردن گوشت شنیدن و دیدن را افزایش می‌دهد و خوردن آن با تخم مرغ باه را افزایش می‌دهد.

£ ضعیف‌بودن چشم

امام رضا۷ فرمود:

مَنْ أَصَابَهُ ضَعْفٌ فِي بَصَرِهِ فَلْيَكْتَحِلْ سَبْعَةَ مَرَاوِدَ عِنْدَ مَنَامِهِ مِنَ الْإِثْمِدِ أَرْبَعَةً فِي الْيُمْنَى وَ ثَلَاثَةً فِي الْيُسْرَى فَإِنَّهُ يُنْبِتُ الشَّعْرَ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يَنْفَعُ اللهُ بِالْكُحْلَةِ مِنْهُ بَعْدَ ثَلَاثِينَ سَنَةً؛[۳] هر کس چشمش ضعیف شود. به هنگام خواب هفت میل از سرمه سنگ بکشد؛ چهار میل به چشم راست و سه میل در چشم چپ؛ زیرا که مژه‌ها را می‌رویاند و چشم را جلا می‌دهد و خداوند به سرمه فایدهٔ سی ساله می‌دهد.

حضرت رضا۷ فرمود:

اِنَّما شِفاءُ العَينِ قَراءَةُ الحَمدِ؛[۴] با قرائت‌کردن سوره حمد چشم شفا پیدا میکند.

پنج) بهداشت دهان و دندان

در دهان، دندانها، زبان و غدد بزاقی قرار دارند. دندانها وسیله جویدن و نرم‌کردن مواد غذایی میباشند. زبان علاوه بر آن که اندام چشایی است در جابهجایی غذا و نیز سخن گفتن نقش بسزایی ایفا می‌کند. غدد بزاقی برای هضم غذا و فروبردن مواد غذایی کمک‌رسانی میکنند.

---

۱. همان، ص ٦٤.
۲. مجلسی، بحار، ج ٦٢، ص ٢٨٠.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٤٦.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥٠٣.

دهان دروازه دستگاه گوارش است. سلامتی دندان‌ها، زبان، غدد درون ریز، لثه و تمام اجزاء این عضو حساس، میتواند در بهداشت عمومی اندام نقش بسزایی داشته باشد. پاکیزه نگه داشتن محیط دهان، از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری میکند.

الف) مسواک‌زدن

دندان‌های تمیز و سفید علاوه بر سلامت جسمی، در زیبایی ظاهری افراد نیز مؤثّر است. پیامبر اسلام۶ فرمودند:

> جبرئیل، مرا چنان به مسواک زدن سفارش کرد که گمان بردم آن‌را واجب خواهد کرد.[۱]

از سوی دیگر، بوی بد دهان مانع ارتباط بهتر با دیگران است و در طرف مقابل، بوی مطبوع دهان و رعایت بهداشت دندان‌ها زمینهٔ ارتباط بهتر را فراهم می‌آورد. اسلام برای روابط اجتماعی اهمیّت زیادی قائل است. از نظر اسلام، اهمیّت استشمام بوی خوش از دهان انسان مسلمان به اندازه‌ای است که با وجود سفارش بسیار اسلام برای حضور در مسجد، کسی‌که دهانش بوی ناخوشایندی مانند بوی سیر یا پیاز بدهد، حقّ حضور در مسجد را ندارد.[۲]

ابوایوب انصاری، شبی میزبان نبی گرامی اسلام۶ بود. برای آن حضرت غذایی همراه سیر و پیاز آماده و به محضرشان آورد. حضرت از آن غذا نخوردند. وقتی دلیل را جویا شد، حضرت فرمودند:

> به‌خاطر بوی غذا آن‌را نخوردم.[۳]

معمربن خلاد گوید: حضرت رضا۷ فرمودند:

> سزاوار نیست انسان حتّی یک روز استعمال بوی خوش را ترک کند، اگرقدرت نداشت یک روزٍ در میان خود را خوشبو کند و اگر باز هم نتوانست در روز جمعه حتماً بوی خوش استعمال کند.[۴]

حضرت رضا۷ مانند پزشکی حاذق، مسائل بهداشتی را متذکّر شده و در ارتباط با بهداشت دهان و دندان می‌فرمایند:

> مسواک‌زدن نور چشم را بیشتر می‌کند. مو را می‌رویاند و آب‌ریزش چشم را از میان می‌برد. مرغوب‌ترین چیزی که با آن مسواک می‌زنی بوتهٔ اراک است که دندان را تمیز، دهان را خوشبو و لثه‌ها را محکم

۱. صدوق، الامالی، ص ٤٢٨.
۲. طوسی، تهذیب الاحکام، ج ۳، ص ۲۵۵.
۳. مقریزی، امتاع الاسماع، ج ۷، ص ۳۰۹.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥١٠؛ صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۳۹۲؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۸٦، ص ٣٤٦.

می‌کند. در برابر پوســیدگی دندان‌ها مفید است، هرگاه به‌مقدار اعتدال مصرف شــود؛ امّا زیاده‌روی در اســتفاده از آن، دندان‌ها را نازک و لق و ریشهٔ آنها را سست می‌کند.

پس هر که می‌خواهد دندان‌های ســالم خود را نگه دارد، مقدار مســاوی از شاخ ســوختهٔ بز کوهی، گزمازگ (میوهٔ درخت گز)، مشــکک گل، سنبل رومی، حب الاثل و یک‌چهــارم این مقدار، نمــک اندرانی (بلور) بردارد، همــه را بکوبد و با این مخلوط مســواک بزند که دندان‌ها را محکم می‌سازد و از ریشهٔ دندان‌ها در برابر آفت‌هایی که می‌رسد محافظت می‌کند.

هر که می‌خواهد دندان‌هایش سفید باشد، مقداری نمک بلور و به همان مقدار کف دریا بردارد، خوب پودر کند و با آن مسواک بزند.[1]

همچنین معمَّر بن خلاد از امام رضا۷ روایت کرده اســت حضرت هنگامی‌که در خراســان بودند پس از خواندن نماز صبح، در مکان خواندن نمازشــان می‌نشستند و کیســه‌ای را که در آن چند مســواک بود می‌آوردند و با همهٔ آنها مســواک می‌زدند. ســپس مقداری کندر می‌آورند و حضرت آن‌را می‌جویدند، ســپس این‌کار را به پایان رسانده، نزد او قرآنی می‌آوردند و از روی آن تلاوت می‌فرمودند[2].

امام رضا۷ فرمود:

مســواک زدن دیده را جلا میبخشــد، مو میرویاند و اشــک ریزش را از میان می‌برد[3].

خالد قمّاط از علی بن موســی الرضا۷ روایــت میکند که این داروها را برای بلغم به من املا کرد:

بــه وزن یک مثقال هلیلــهٔ زرد، دو مثقال خردل و یک مثقال عاقِرقرحا برمیداری و همه را نرم میسایی و ناشتا با آن مسواک میزنی به خَواست خداونــد، بلغــم را میزداید، بوی دهــان را خوش میســازد و دندانها را استحکام میبخشد[4].

امام رضا۷ فرمود:

با چوب درخت انار و ساقهٔ ریحان خلال نکنید؛ زیرا که آن دو زمینه‌ساز

۱. طب الامام الرضا۷، ص ۵۰.
۲. صدوق، الفقیه، ج ۱، ص ۵۰۴؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۰۵؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۳، ص ۱۳۰.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۱۱۸.
۴. طب الائمه۷، ص ۱۹.

بیماری جذامند[1].

امام رضا۷ میان شستن داخل دهان و خارج دهان را فرق نهاد و فرمود:

فقط خارج دهان را باید با اشنان (ماده پاک‌کننده) شست و امّا داخل دهان چربی را به خود نمیگیرد.[2]

روایت شده است که حضرت ثامن الحجج۷ کیسه‌های داشت که در آن پنج مسواک بود، روی هر مسواک اسم یکی از نمازهای روزانه نگاشته شده بود. آن حضرت برای هر نماز با مسواک مخصوص آن نماز، مسواک میزد[3].

ب) بیماری‌ها و نسخه‌ها

در خلال کلمات و فرمایشات هشتمین پیشوای امامت حضرت رضا۷ به بیماری‌های دهان و دندان توجه شده است. آن حضرت داروها و درمانهای متعددی را با استفاده از خوراکهای طبیعی یا داروهای گیاهی مطرح نمودهاند. در این میان خوردن خربزه، انجیر، مُشکک و روغن زیتون برجسته شده است.

£ خربزه

خربزه میوهای است که نود درصد آن را آب تشکیل میدهد. این میوه با مواد قندی در بدن زود جذب شده انرژی تولید مینماید. امام رضا۷ یکی از فواید خوردن خربزه را شستشوی دهان معرفی نموده است[4].

£ انجیر

انجیر میوهای خوش طعم و مغذی است که به علّت در برداشتن مواد غذایی فراوان، میتواند برای سوخت و سوزهای بدن مفید بلکه ضروری باشد. امام رضا۷ ضمن اشاره به فوائد انجیر، نقش آن را در زدودن بوی نامطلوب دهان بین نموده است:

انجیر بوی بد دهان را میبرد، دهان و استخوانها را استحکام میبخشد، مو می‌رویاند، درد را میبرد و با وجود آن، دیگر به داروی نیاز نیست[5].

£ مُشکک (سُعد)

---

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۴۳.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۱، ص ۲۷۴؛ صدوق، علل الشرائع، ص ۲۸۳؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۴۳۴.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۴۷؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۱۳۷.
۴. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۵، نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۱۰.
۵. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۵۴؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۱۸۵؛ حرّعاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ۱۱۲.

مشکک گیاهی است بسیار خوشبو و معطر که به صورت خودرو در مزارع میروید. در این زمینه از شاه خراسان حضرت رضا۷ روایتی نقل شده است.

ابراهیم بن نظام نقل میکند دزدان مرا گرفتند و در دهانم پالودهٔ داغ ریختند تا آنکه دهانم پخت. پس از آن، دهانم را با یخ، پُر کردند و در نتیجه دندان‌هایم سست شد. پس از چندی امام رضا۷ را در خواب دیدم. از این پیشامد به نزد ایشان، اظهار ناراحتی کردم. فرمود: از مشکک، بهره جوی؛ چرا که، در این صورت، دندانهایت ثابت خواهد ماند.

هنگامی که ایشان به خراسان آورده شد. به من خبر رسید که بر ما نیز خواهد گذشت. به استقبال ایشان رفتم و به ایشان سلام کردم و حال خویش را و این که ایشان را در خواب دیده بودم و ایشان مرا به استفاده از مشکک سفارش فرموده بود، با ایشان در میان نهادم. فرمود: اکنون در بیداری، تو را بدان سفارش میکنم. من نیز از آن بهره جستم و دندان‌هایم به وضع پیشین بازگشت[۱].

£ روغن زیتون

روغن زیتون که از میوه زیتون تهیه میگردد، دارای فوائدی نظیر از بین بردن سنگها، رفع یبوستها و تسکین دهندهٔ دردهاست. امام رضا۷ فرمود:

نِعْمَ الطَّعَامُ الزَّيْتُ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يُصَفِّي اللَّوْنَ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَ يُطْفِئُ الْغَضَبَ؛ روغن زیتون غذای خوبی است، دهان را خوشبو میگرداند و بلغم را میبرد و رنگ رخساره را صفا و روشنی میبخشد. اعصاب را قوی میسازد و رنج و درد را برطرف میکند و آتش غضب را فرو مینشاند[۲].

£ خوردن غذا در شب

امام رضا۷ فرمود:

شکم پر، خواب آرامتری میآورد و دهان را خوشبو میکند[۳].

£ نوشیدن آب سرد

امام رضا۷ فرمود:

نوشیدن آب سرد در پیِ چیزهای گرم و نیز در پیِ شیرینی، دندانها را از میان میبرد. هر کس میخواهد دندانهایش فاسد نشود، حتماً هر گاه

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۹۱.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۹۰؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٣، ص ۱۸۳.
۳ . برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٤٢٢؛ کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۲۸۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٣، ص ٣٤٤.

شیرینی میخورد، پس از آن، قطعه نانی نیز بخورد[1].

£ تخم مرغ و ماهی

امام رضا۷ دربارهٔ خوردن تخم مرغ و ماهی به صورت همزمان پرهیز داد و فرمود:

باید از این بپرهیزی که تخم مرغ و ماهی را هم زمان در معده گِردآوری؛ چرا که هر گاه این دو با یکدیگر گِرد آیند، قولنج، باد بواسیر و دندان درد به وجود میآورند[2].

£ مالیدن روغن

امام رضا۷ فرمود:

هر کس میخواهد که لبهایش نترکد و از آن ناسور[3] بیرون نزند، به ابروهای خود، روغن بمالد[4].

سلامت دهان و دندان، مقولهای مهم در بهداشت است. دهان میتواند معیاری کلی و عمومی برای سلامت فرد باشد. بیماری‌های دهان و دندان بر سلامت فرد تأثیر مستقیم دارند. دهان دروازه ورود بسیاری از میکروبها و باکتریهاست. چنانکه نشان‌دهنده علائم بیماری‌ها میباشد.

امروزه مصرف دخانیات، مواد مخدّر و بسیاری از رژیمهای غذایی نامناسب، تأثیر سوئی بر محیط دهان گذاشته باعث بروز بیماری‌های قلبی، ریوی و استخوانی شده است. پوسیدگی دندان، عفونت لثه، باقیمانده غذاها و اسیدهای مضرّ سلامت دهان و دندان را به خطر انداخته است. بیماری‌های شایع قلبی، آلودگیهای میکروبی، خرابی معده، بوی بد دهان و خشکی دهان از جمله بیماری‌هایی است که در سلامتی عمومی نقش مؤثر ایفا میکنند.

رعایت رژیمهای درستی غذایی یکی از اقدامات مهمی است که به بهداشت دهان و دندان کمک میکند. امّا مهمترین ابزار بهداشت دهان و دندان مسواک است. رسول گرامی اسلام۶ با مطرح کردن مسواک و خلال، اقدامی مؤثر در رعایت بهداشت و نیز بهداشت عمومی انجام داد. امام صادق۷ در حدیثی زیبا برای مسواک دوازده ویژگی بیان میکند:

از سنّت پیغمبر است، دهان را خوشبو میکند، چشم را روشن میکند، باعث خشنودی پروردگار است، دندانها را سفید کرده و فساد دندان را از بین میبرد، لثه را

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٢، ص ٣٢١ و ٣٢٥.
۲. طب الامام رضا۷، ص ٦٣.
۳. ناسور، واژهای پارسی و به عربی در آمده و به معنای نوعی عارضهٔ لثه است، جوهری، الصحاح، ج ۲، ص ٨٢٧.
٤. مجلسی، بحارالانوار، ج ۲، ص ٣٢٥.

محکم میسازد، اشتها به طعام میآورد، بلغم[۱] را میبرد، قوهٔ حافظه را فزونی میبخشد، فرشتگان را شاد میکند و بر حسنات هفتاد برابر میافزاید[۲].

شش) بهداشت پا

پا، زانو و استخوان‌های متعددی که در این عضو به کار رفتهاند، نقش مهم در سلامتی جسم ایفا میکند. جهت رعایت سلامتی این عضو باید از موادی استفاده کرد که سرشار از پروتئین و کلسیم باشد. یکی از این مواد باقلا است.

باقلا از حبوباتی است که هم به صورت تازه و هم به صورت خشک شده مصرف میشود. باقلا دارای ویتامینهای A، B، C و همچنین املاح مختلف از جمله آهن، آهک، کلسیم و فسفر میباشد. این دانه سرشار از مواد پروتئینی است. از این دانهٔ گرانبها، اطباء سنّتی و جدید در درمان بیماری‌ها سود جسته و میجویند. امام رضا۷ فرمود:

> أَكْلُ الْبَاقِلَّى يُمَخِّخُ السَّاقَيْنِ وَ يُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ[۳]؛ خوردن باقلا مغز استخوان‌های ساق پا را استحکام میبخشد و خون تازه تولید میکند.

هفت) بهداشت گوش

گوش یکی از معجزات آفرینش است. خداوند با قطعههای بسیار کوچک، عضوی برای انسان آفرید تا به کمک آن بتوان صدا را شنید بدون این که ضرری برای انسان در پی داشته باشد. ساختمان گوش به مثابه زندان پیچ در پیچ است که جز صدا نمی‌تواند در آن روان و جاری بشود. خداوند در گوش ماده تلخی گذشت تا هیچ جنبهای به آن راه نیابد و گوش و مغز در معرض آزار و صدمه قرار نگیرد[۴]. هشتمین پیشوای شیعیان۷ ضمن ارائه توصیه‌هایی، بهداشت گوش را مورد اهتمام قرار داده است.

امام رضا۷ فرمود:

> هر کس میخواهد گوشهایش درد نگیرد، به هنگام خواب در آنها پنبه بگذارد[۵].

امام رضا۷ فرمود:

> هر کس میخواهد گوشهایش و نیز زبان کوچکش فرو نیفتد، هیچ‌گاه

---

۱. بلغم: سردی، سرد مزاجی، کبد غیرگرم، ضدّ صفرایی، ترشحات سفید و عفونی دستگاه گوارش یا بینی، دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ذیل واژه.
۲. صدوق، الفقیه، ج ۱، ص ۵۵؛ صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۴۸۱.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٤٤؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۱۷۹.
٤. طوسی، الامالی، ص ٤٦٤.
۵. همان.

شیرینی نخورد، مگر این که پس از آن، سرکه غِرغِره کند[1].

هشت) بهداشت قلب و عروق

سلامت قلب، عروق و خون نقشی اساسی و استثنایی در بهداشت بدن ایفا میکند. زندگی انسان عمیقاً به سلامت قلب وابسته است. از سوی دیگر بهداشت و سلامت قلب و عروق به اموری دیگر وابسته است.

الف) قلب

قلب اندامی عضلانی است که با دو تلمبه کار میکند هر تلمبه شامل دو حفره عضلانی است. حفرهٔ فوقانی به نام دهلیز و حفرهٔ تحتانی به نام بطن نامیده میشود. دهلیزها خون را دریافت میکنند و از طریق دریچههایی به بطنها میفرستند و بطنها با انقباضهای پی‌درپی خون را از طریق دریچههایی به داخل شریانها میفرستند. اگر چه میان دو بخش قلب دیوارهٔ ضخیمی وجود دارد امّا انبساط و انقباض این دو بخش به طور همزمان صورت میگیرد.

قلب انسان در هر شبانه روز تقریباً یکصد هزار بار منقبض میشود و از این طریق خون وارد سرخ رگها میگردد. در آنجا خون اکسیژن دریافت میکند و گاز CO_2 از دست میدهد. خون از این طریق مواد غذایی و اکسیژن را به همه قسمتهای بدن می‌رساند و سپس مواد زائد را گرفته از طریق سیاهرگ به قلب برمیگرداند. به هر دلیلی که در یکی از فعالیت‌های قلب خللی وارد شود، سلامتی این عضو اساسی به مخاطره افتاده بیماری قلبی ـ عروقی از راه میرسد.

عواملی موجب اختلال در روند فعالیت قلب میشود. این عوامل امروزه شکل جدیدی به خود را گرفته موارد متعددی را دربرمیگیرد. سوء تغذیه، پرخوری، استفاده از مواد قندی و چربی زیاد، استعمال دخانیات، فشار خون بالا، کم تحرّکی، فشارهای عصبی و بیماری‌های عفونی. امام رضا۷ در آغاز رسالهٔ ذهبیه این‌گونه فرمود:

پادشاه این کشور در قلب است. عروق، اعصاب و مغز، کارگزاران او هستند. قلب، خانه این پادشاه و جسم، حیطه و قلمرو استیلای اوست. دست، پا، چشم، لبها، زبان و گوش، یاران او هستند. خزانهٔ این پادشاه، معده و شکم، و پردهدار این پادشاه، سینهٔ اوست[2].

ب) خون

بیشک خون جایگاهی مهم و اساسی در سلامت یا بیماری فرد دارد. بسیاری

---

۱. طب الامام الرضا۷، ص ٤٠.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ٥٩، ص ٣٠٩.

از بیماری‌های قلبی وابســته به خون اســت. در این رابطه جای هیچ‌گونه مســامحه و سهلا
رسیده است.

£ باقلا

باقلا از حبوباتی اســت که هم به صورت تازه و هم به صورت خشک شده مصرف میشــود. باقلا دارای ویتامین‌هــای A، B، C و همچنین املاح مختلف از جمله آهن، آهک، کلســیم و فسفر میباشد. این دانه سرشار از مواد پروئتینی است. آرد باقلا را به شــکل ضماد بر روی دملهای کوچک و بزرگ یا آبســه میگذارند زخم آن را به سرعت التیام میدهد. برگ و پوســت آن جهت ســوختگی آتش مجرّب و بســیار نافع است. جوشــانده برگهای باقالا برای رفع ورم سرانگشــتهای دســت که به اصطلاح میگویند گوشــه کرده اســت، بسیار مفید میباشــد. امّا در مقابل، باقلا دیر هضم بوده و موجب کندی ذهن و موجب نفخ میگردد[۱].

امام رضا۷ فرمود:

> أَكْـلُ الْبَاقِـلَّى يُمَخِّخُ السَّـاقَيْنِ وَ يَزِيـدُ فِي الدِّمَـاغِ وَ يُـوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ[۲]؛ خوردن باقلا مغز اســتخوان‌های ســاق پا را اســتحکام میبخشد و خون تازه تولید میکند.

£ انار

یکی از میوه‌هایی که در تولید خون نقش دارد، انار است. حضرت ثامن الحجج۷ به انار ملس (ترش و شیرین) علاقه داشت. آن حضرت فرمود:

> انار ترش و شــیرین (ملس) بمک، چرا که انســان را نیرو میدهد و خون را زنده میسازد[۳].

£ چغندر

چغندر گیاهی دو ساله، پهن، چیندار و سبزه تیره است. برخی خواص آن عبارتند از: ملیــن، مدر، مســکن بعضی دردها، خارج‌کننده بلغم، درمــان درد مفاصل، نقرس، درمان لقوه، ســردرد و ســوختگی آتش، مبتلایان به ســوء هاضمه نمیتوانند آن را به خوبی تحمّل نمایند[۴].

---

۱. نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۱، ص ۴۰۱-۳۹۶.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٤٤؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۱۷۹.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۰؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۸۸.
٤. نورانی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۲، ص ۲۹٦-۲۹۱.

امام رضا۷ در بیان فایده‌های چغندر فرمود:

یَشُدُّ الْعَقْلَ وَ یُصَفِّي الدَّمَ؛ عقل را استحکام میبخشد و خون را تصفیه میکند[۱].

£ شام خوردن

در کلمات پیشوایان دین توصیه شده است که شام را ترک نکنیم چنانکه به این امر نیز توصیه شده است که شام باید چند لقمهای بیش نباشد. امام رضا۷ فرمود:

در بدن، رگی است که آن را عشا (شام) گویند. اگر شخص شام خوردن را واگذارد، آن رگ تا صبح آن را نفرین میکند و میگوید: خدا، تو را گرسنه بدارد، چنان که مرا گرسنه بداشتی، و تشنه بدارد، چنان که تشنهام نگاه داشتی[۲]. پس مبادا کسی از شما شام را واگذارد، هر چند به یک لقمه نان یا جرعهای آب باشد[۳].

ج) حجامت

یکی از شیوههایی که در سیره معصومین: وجود دارد و نیز در طب سنّتی جایگاه مهمی پیدا کرد، حجامت است. حجامت به معنای بادکش‌کردن و خون‌گرفتن توسط تیغ‌زدن است[۴]. هدف اصلی حجامت استخراج خون کثیف و آلوده است تا خون جدید تولید شود و از این طریق وضعیت بدن بهبود یابد. در سیره معصومین: و نیز در کلمات امام هشتم۷ روایات متعددی در این رابطه یافت میشود که میتوان آنها را طبقهبندی نمود.

£ چگونگی

امام رضا۷ فرمود:

چون خواهی حجامت کنی چهار زانو برابر حجامت کن بنشین و بگو: بسم الله الرحمن الرحیم، پناه به خدای کریم در این حجامت از چشم زخم در خون و از هر بدی و علّت و بیماری و دردها و بیماری‌ها و از تو عافیت، تندرستی و درمان هر درد، خواهم[۵].

£ زمان

---

۱. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۱۹؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۲۱۷.
۲. علامه مجلسی میگوید: این دعا، یک مثل است برای بیان زیان دیدن آن رگ و در نتیجه، زیان رساندن آن به بدن، گویا که آن رگ، دعا میکند و دعایش هم برآورده میشود. مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٦، ص ٣٤٧.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٢٨٩.
٤. دهخدا، لغت نامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.
۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۱۱۷.

حضرت ثامن الحجج۷ فرمود:

حِجَامَـةُ الْإِثْنَـيْنِ لَنَـا وَ الثَّلَاثَاءِ لِبَنِي أُمَيَّةَ؛ حجامت دوشـنبه از ما و در سهشنبه از بنی‌امیه است[۱].

امام رضا۷ در مورد زمان حجامت میفرماید:

ناخنهاتان را روز سهشـنبه بگیرید، و در روز چهارشـنبه حمام کنید و حجامت مورد نیاز در روز پنجشـنبه باشـد. و برترین بوی خوش را روز جمعه استفاده نمایید[۲].

هشتمین پیشوای شیعیان۷ میفرماید:

ثَلَاثَةٌ لَا يَعْرِضَنَّ أَحَدُكُمْ نَفْسَـهُ عَلَيْهِـنَّ وَ هُوَ صَائِمٌ الْحِجَامَةُ وَ الْحَمَّامُ وَ الْمَرْأَةُ الْحَسْنَاءُ[۳]؛ سه چیز است که هر یک از شما روزهدار است، نباید خود را در معرض آنها قرار دهد: حجامت، حمام و زن زیبا.

احمـد دقّاق بغـدادی در نامه‌ای از حضرت امام رضـا۷ در مورد حجامت در روز چهارشنبه سؤال نمود. حضرت در پاسخ این‌گونه نوشت:

مَـنِ احْتَجَـمَ فِي يَوْمِ الْأَرْبِعَاءِ لَا يَدُورُ خِلَافـاً عَلَى أَهْلِ الطِّيَرَةِ وُقِيَ مِنْ كُلِّ آفَةٍ وَ عُوفِيَ مِنْ كُلِّ عَاهَةٍ وَ لَمْ تَحْضَرَّ مَحَاجِمُهُ[۴]؛ به عکس آنچه مردمان فال بد بر آن میزنند، هر کس روز چهارشنبه حجامت کند از هر گونه آفتی سـالم و از هر ناراحتی محفوظ میماند و محل حجامتش زودتر بهبودی مییابد.

£ احکام

امام رضا۷ فرمود:

لَا يَنْقُـضُ الْحِجَامَـةُ وَ الدَّمَامِيـلُ وَ الْقُـرُوحُ وُضُـوءاً[۵]؛ حجامت، دملها و جراحتها و وضو را باطل نمیکند.

£ خوردنی‌ها

حضرت ثامن الحجج۷ فرمود:

---

۱. همان، ص ۱۲۳.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۱٤۰.
۳. همان، ج ۹۳، ص ۲۹۱.
٤. صدوق، الخصال، ص ۳۸٦؛ صدوق، الفقیه، ج ۲، ص ۱۷۳.
۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۲۱۸.

در صورتی‌که بعد از فصد (رگزدن) و حجامت ماهی شـــور خورده شـــود موجب سفیدک (بهق) و پیسی میگردد[1].

£ وسیله شفادهی

هشتمین پیشوای شیعیان۷ فرمود:

اگر شفا در چیزی باشد، پس در تیغ حجامت و شربت عسل خواهد بود[2].

£ آثار حجامت

امام رضا۷ در مورد آثار حجامت در حدیثی می‌فرماید:

حجامتی که میان شانه‌ها صورت می‌گیرد، در بهبود ضربان قلب ناشی از شکم پُری و حرارت، سودمند است. آن]حجامتی[که در ساق پا صورت پذیرد، ممکن اســـت از کلیه، مثانه و زهدان بکاهد و خون قاعدگی را به جریان اندازد. تنها مشـــکلی که دارد، این است که تن را ضعیف میکند و ممکن است از آن، شب کوری شدیدی بر شخص عارض گردد. با این همه، برای کسانی که جوش و کورَک دارند، سودمند است[3].

حضرت ثامن الحجج۷ فرمود:

هـــر کس روز چهارشـــنبه حجامـــت کند از هرگونه آفتی ســـالم و از هر ناراحتی محفوظ میماند و محل حجامتش زودتر بهبودی مییابد[4].

امام رضا۷ فرمود:

چـــون خواهی حجامت کنی چهار زانو برابر حجامت کن بنشـــین و بگو: بســـم الله الرحمن الرحیم، پناه به خدای کریم در این حجامت از چشم زخم در خون و از هر بدی و علّت و بیماری و دردها و بیماری‌ها و از تو عافیت، تندرستی و درمان هر درد می‌خواهم[5].

حضـــرت رضا۷ به لحاظ اهمیت حجامت آن را در آغاز رســـالهٔ ذهبیه بیان کرده اینگونه فرمود:

بـــه فضل خداونـــد متعال پناه میجویم. امّا بعد، نامهٔ امیر به من رســـید؛ نامهای که در آن از من خواسته بود تا ضرورتهای مورد نیاز در خصوص

---

۱. همان، ج ۵۹، ص ۳۲۱.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۵.
۳. طب الامام الرضا۷، ص ۵۵.
٤. صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۳۸٦.
۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۱۱۷.

تجربیات و شـــنیدههای مورد تایید]این جانب[در زمینهٔ مواد غذایی و نوشـــیدنیها و به کارگیری داروها و شیوههای درمانی فصد (خون گیری از رگ)، حجامـــت، حمام، اســـتعمال نـــوره (داروی نظافت و موبر)، امور جنســـی و غیره در عرصهٔ استحکام و سامان بخشی و تنظیم بدن انسان را توضیح و تبیین نموده، به آگاهی او رسانم[1].

د) فصد

فصد یا رگ‌زنی از شـــیوههایی بوده اســـت که به کمک آن خون تصفیه میشد و بخشی از امراض علاج میگردید. در سیره معصومین: از این شیوه استفاده میکردهاند. امام رضا۷ فرمود:

هر کس میخواهد ســـودا[2] او را نســـوزاند، بر او باد قی کردن، رگ زدن و نوره کشیدن[3].

یاسر خادم روایت کرده است که حضرت رضا۷ غلامانی داشت که از اهل صقلب (شـــهری در بلغارســـتان) و پارهای رومی بودند و حجرهٔ حضرت نزدیک به ایشان بود. شبی از شبها حضرت شنید که به زبان صقلبی و رومی میگویند، ما، در بلاد خودمان ســـالی یک بار خون میگرفتیم. اکنون در اینجا هیچ سال خون نگرفتهایم. چون صبح شـــد حضرت به بعضی از طبیبها گفت: از فلان غلام فلان رگ را بزن و خون بگیر، و از فلان غلام فلان را و از غلام دیگر فلان رگ را. سپس به من گفت: ای یاسر تو رگ نـــزن. لکن من توجه نکردم و خون گرفتم (و بدین جهت) دســـتم آماس کرد و کبود شـــد. از من پرسید تو را چه شـــده؟ عرض کردم رگ زدم. فرمود: مگر تو را از این کار نهی نکردم؟ اکنون دســـت خود را پیش آر. من دســـتم را پیش بردم. حضرت دســـت خویش را بر آن بمالید و بر آن آب دهان گذارد. آنگاه فرمود: شبها غذا مخور. من هم تا توانستم شبها غذا نخوردم و هرگاه شب چیزی میخوردم آن ناراحتی عود میکرد[4].

نه) دستگاه گوارش

دســـتگاه گوارش از اعضا اصلی بدن اســـت و نقش‌های متعدّدی جهت گوارش و هضم غذا بر عهده دارد. این عضو حساس دارای اصول بهداشتی است که در فرمایشات هشتمین پیشوای شیعیان۷ به صورت مبسوط آمده است.

---

۱. همان، ص ۳۰۸.
۲. ســـودا یکی از اخلاط چهارگانه اســـت که به عقیدهٔ قدما جســـم انسان بر پایهٔ آنها استوار شده و صلاح و فساد بدن نیز به آنها بستگی داشت. المعجم الوسیط، ج ۱، ص ٤٦١.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٢، ص ۳۲۵.
٤. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۲۲۷.

£ تخم مرغ

امام رضا۷ فرمود:

خوردن همیشگی تخم‌مرغ، سبب پیدایش کنجدک (کک مک) در صورت می‌شود[۱].

حضرت ثامن الحجج۷ میفرماید:

تخم مرغ بسیار خوردن و معتادشدن به آن، بیماری طحال میآورد و ایجادکنندهٔ بادهایی در سر معده است. و زیادخوردن تخم‌مرغ آب‌پز، نفس تنگی و نفس بریدگی می‌آورد[۲].

امام رضا۷ فرمود:

تخم‌مرغ بسیار خوردن و مداومت بر آن، بیماری سِپُرز می‌آورد و ایجادکنندهٔ بادهایی در سرِ معده است[۳].

£ سیر

امام رضا۷ دربارهٔ خواص خوردن سیر فرمود:

مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُصِيبَهُ رِيحٌ فِي بَدَنِهِ فَلْيَأْكُلِ الثُّومَ كُلَّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ مَرَّةً؛ هر کس میخواهد بادی دامنگیر او نشود، در هر هفت روز، [یک بار] سیر بخورد[۴].

£ انار

امام رضا۷ فرمود:

كُلُوا الرُّمَّانَ فَلَيْسَتْ فِيهِ حَبَّةٌ تَقَعُ فِي الْمَعِدَةِ إِلَّا أَنَارَتِ الْقَلْبَ وَ أَخْرَسَتِ الشَّيْطَانَ أَرْبَعِينَ يَوْماً[۵]؛ انار بخورید؛ زیرا هر دانهای از انار که در معده قرار میگیرد قلب را نورانی میکند و شیطان را تا چهل روز از دل می‌راند.

امام رضا۷ از جدّ بزرگوارشان حضرت علی۷ نقل می‌فرماید:

كُلُوا الرُّمَّانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ؛ انار را با پیه بخورید؛ زیرا که پیه

---

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۶۲.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۱.
۳. طب الامام الرضا۷، ص ۲۸.
٤. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۵؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ٤۳۳.
۵. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵٤۵؛ صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۵.

انار دباغی‌کنندهٔ معده است[1].

£ روغن زیتون

امام رضا۷ به نقل از پیامبر خدا۶ فرمود:

عَلَیْکُمْ بِالزَّیْتِ فَإِنَّهُ یَکْشِفُ الْمِرَّةَ وَ یُذْهِبُ الْبَلْغَمَ وَ یَشُدُّ الْعَصَبَ وَ یَذْهَبُ بِالضَّنَی وَ یُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ یُطَیِّبُ النَّفْسَ وَ یَذْهَبُ بِالْغَمِّ؛ بر شما باد به روغن زیتون، زیرا معده را پاک میکند و بلغم را زدوده و اعصاب را تقویت میکند و بیماری فرسوده کننده را از بین میبرد و اخلاق را نیکو ساخته و روح را آرامش میدهد و اندوه و غم را میزداید[2].

£ پیه

امام رضا۷ نقل می‌فرماید که در نزد نبی مکرّم اسلام۶ در مورد گوشت و پیه صحبت شد، حضرت فرمود:

پاره‌ای از گوشت و پیه وارد معده انسان نمی‌شود جز این که در آن مکان سلامتی و شفا پدید می‌آید و بیماری از آنجا خارج می‌شود[3].

£ کُندر

امام رضا۷ فرمود:

فراوان کُندر بخورید، آن را در دهان نگه دارید و نیک بجوید. برای من جویدن آن، دوست داشتنی‌تر است؛ زیرا که آن بلغم معده را پاک می‌کند، عقل را استحکام می‌بخشد و غذا را گوارا می‌سازد[4].

£ گوشت:

امام رضا۷ فرمود:

باید از این بپرهیزی که تخم مرغ و ماهی را همزمان در معده گردآوری؛ زیرا که هرگاه این دو با یکدیگر گرد آیند، قولنج، باد بواسیر و دندان درد به وجود آورند[5].

امام رضا۷ فرمود:

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۴۳.
۲. همان، ص ۳۵؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۱۵۱؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۳.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۴۱؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۵۸.
۴. طبرسی، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۴۲۳.
۵. طب الامام الرضا۷، ص ۶۳.

خوردن گوشت ناپخته، در شکم، کِرم ایجاد می‌کند[1].

£ آب

امام رضا۷ فرمود:

کسی که می‌خواهد به آزار شکم مبتلا نشود در بین طعام آب نیاشامد؛ زیرا آشامیدن آب میان غذا بدن را مرطوب و معده را ضعیف می‌گرداند در نتیجــه عروق خاصی غذا را نمی‌گیرد. ریختن آب روی طعام معده را دچار اختلال می‌کند[2].

£ تربچه

امام رضا۷ فرمود:

الْفُجْلُ أَصْلُهُ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ، وَ يَهْضِمُ الطَّعَامَ، وَ وَرَقُهُ يَحْدِرُ الْبَوْلَ[3]؛ تربچه ریشــه‌اش بلغم را ریشــه کــن می‌کند و غذا را هضــم می‌کند و برگش ادرارآور است.

£ خرما

امام رضا۷ از جدّش حضرت علی۷ روایت فرمود:

كُلُوا التَّمْرَ عَلَى الرِّيقِ فَإِنَّهُ يَقْتُلُ الدِّيدَانَ فِي الْبَطْنِ[4]؛ خرما را در صبح پیش از آنکه چیزی خورده باشید، بخورید؛ زیرا که کرم‌های شکم را می‌کشد.

£ ماهی

امام رضا۷ فرمود:

هر کس از درد شقیقه و شکم درد می‌ترسد، نباید در تابستان و زمستان، خوردن ماهی تازه را به تأخیر افکند[5].

£ گردو

محمد بن ابراهیم جعفی نقل می‌کند مردی از شکم دردی که چیزی نمانده بود باعث مرگش شــود، به نزد علی بن موسی الرضا۷ نالید و از ایشان خواست برای او در پیشگاه خداوند دعا کند؛ چرا که دارو و درمان‌های فراوانی که به وی داده‌اند، او را به

۱. همان، ص ۲۸.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۳.
۳. طوسی، الامالی، ص ۳٦۲؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦۳، ص ۲۳۰؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۳۲.
٤. صــدوق، عیــون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤۸؛ راوندی، الدعوات، ص ۱٤۸؛ مجلســی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۱٦۵؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۸.
۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ٦۲، ص ۳۲٤.

ستوه آورده است و نه فقط او را سودی نرسانده، بلکه بر شدّت درد او نیز افزوده است. امام ـ که درود خدا بر او باد ـ لبخند زد و فرمود: نیک‌بخت مردا! دعای ما را به درگاه خداونـد، جای خود دارد و من از خداونـد می‌خواهم به مدد و نیروی خود، درد تو را بکاهد، امّا چون درد بر تو غلبه کرد و از آن به خود پیچیدی، گردویی بردار و بر آتش بگیر تا هنگامی که بدانی آنچه در درون آن هسـت، کباب شـده و آتش رنگ پوست آن را دگرگون کرده باشـد. دراین هنگام، آن را بخور که در دم، درد را آرام می‌کند[1]. او می‌گوید: به خداوند سـوگند، تنها یک بار ایـن کار را انجام دادم و به اذن خداوند، آن شکم دردِ من، آرام شد[2].

£ رعایت اعتدال

امام رضا۷ فرمود:

هر کـس در غذا خوردن زیاده‌روی نماید نفع نمی‌برد و موجب ضرر می‌شـود و کسـی کـه به اندازه غذا میل نماید از آن غذا نفـع می‌برد. همچنین در خوردن آب [رعایت اعتدال لازم است]. پس]ای مأمون[روشِ تو باید این‌چنین باشد که روزانه به اندازه کفایت غذای بخوری. قبل از این که کاملاً سـیر شوی و در حالی که هنوز میل بـه غذا داری دسـت از غذا خوردن بردار؛ زیرا در صورتـی که این چنین عمل نمایی برای معده و بدنت بهتر است و برای عقلت پسندیده‌تر می‌باشد و برای تنت سبک‌تر[3].

£ رعایت رژیم غذایی

امام رضا۷ فرمود:

بهترین دارو رعایت پرهیز غذایی است و معده خانه بیماری‌هاست[4].

ده) بهداشت استخوان

ساختمان بدن از ده‌ها قطعه استخوان تشکیل می‌شود. استخوان‌ها، اسکلت بدن را می‌سـازند. اگر اسـتخوانی بکشند یا از محل خود خارج شود آسیب جدّی به جسم انسان وارد می‌گردد. رعایت بهداشت استخوان از اهمیت برخوردار است.

£ انجیر

امام رضا۷ فرمود:

---

۱. در بحارالانوار، عبارت چنین است: ... و آتش آن را دگرگون کرده باشد، آن را پوست بکن و بخور که در دم، درد را آرام میکند. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۱۷۶.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۱۷۶.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۱.
٤. همان ،ص ۲٦۰.

انجیر بوی بد دهان را می‌برد، دهان و استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد، مو می‌رویاند، درد را می‌برد و با وجود آن، دیگر به دارویی نیاز نیست[1].

£ نخود

امام رضا۷ دربارهٔ آثار و فوائد استفاده از نخود اینگونه فرمود:

الْحِمَّصُ جَيِّدٌ لِوَجَعِ الظَّهْرِ؛ نخود برای کمر درد، خوب است[2].

£ چغندر

امام رضا۷ به محمد بن ابی نصر فرمود:

فَعَلَيْكَ بِالسِّلْقِ فَإِنَّهُ يَنْبُتُ عَلَى شَاطِئِ الْفِرْدَوْسِ وَ فِيهِ شِفَاءٌ مِنَ الْأَدْوَاءِ وَ هُوَ يُغَلِّظُ الْعَظْمَ وَ يُنْبِتُ اللَّحْمَ وَ لَوْ لَا أَنْ تَمَسَّهُ أَيْدِي الْخَاطِئِينَ لَكَانَتِ الْوَرَقَةُ مِنْهُ تَسْتُرُ رِجَالاً؛ بر توباد چغندر؛ زیرا بر کرانه‌های فردوس می‌روید و شفای دردها در آن است. استخوان را درشت می‌کند، گوشت را می‌رویاند و اگر دستان گناهکاران به آن نمی‌رسید، هر برگ از آن برای پوشش چند مرد بسنده می‌کرد[3].

£ آب جوشیده

امام رضا۷ فرمود:

الْمَاءُ الْمُسَخَّنُ إِذَا غَلَّيْتَهُ سَبْعَ غَلَيَاتٍ وَ قَلَّبْتَهُ مِنْ إِنَاءٍ إِلَى إِنَاءٍ فَهُوَ يَذْهَبُ بِالْحُمَّى وَ يُنْزِلُ الْقُوَّةَ فِي السَّاقَيْنِ وَ الْقَدَمَيْنِ؛ آب ولرم را چون هفت جوش زدی و از ظرفی به ظرفی دیگر بریزی تب را می‌برد و ساق‌ها و پاها نیرو بخشد[4].

یازده) بهداشت زبان

زبان عضوی مهم در میان اعضا بدن است. حضرت ثامن الحجج۷ برای زبان کودکان توصیه‌ای جالب دارند.

£ انار

---

۱. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٥٥٤، مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٣، ص ١٨٥؛ حرّعاملی، الفصول المهمهٔ، ج ۳، ص ۱۱۲.

۲. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٥٠٥؛ کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٣٤٣؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۱۷۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٣، ص ٣٦٣.

۳. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٥١٩؛ مجلس، بحارالانوار، ج ٦٣، ص ٢١٧.

٤. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ١٤٧؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٣، ص ٤٥١.

امام رضا۷ فرمود:

به کودکانتان انار بدهید که زودتر زبان باز کنند[۱].

دوازده) بهداشت نشیمنگاه

در فرمایشات حضرت علی۷ معجونی برای پیشگیری از دردها و مشکلات نشیمنگاه بیان شده است.

£ روغن گاو

امام رضا۷ فرمود:

هر کس میخواهد از درد نشیمنگاه در امان بماند و بادهای بواسیر به او زیاد نرساند، هر شب، هفت خرمای بَرْنی[۲] با روغن گاو بخورد و بیضه‌های خود را با روغن زنبک خالص، چرب کند[۳].

سیزده) بهداشت طحال

طحال یکی از عضوهای درون شکم است که نقش مهم ایفا می‌کند. امام هشتم شیعیان۷ در این رابطه توصیه‌ای ارائه می‌فرماید.

سهل بن مخلّد می‌گوید خدمت حضرت علی بن موسی الرضا۷ رسیدم. عرض کردم که به خاطر درد طحال (سپرز) شب را نخوابیدم و روز هم به خاطر درد زیادش به خود پیچیدم. فرمود: تو کجای از داروی جامع[۴]. جز اینکه فرمود یک قرص آن را بگیر و با آب سرد و کف سرکه بخور. و من عمل کردم بدان‌چه فرمود و آن دردی که داشتم بحمدالله آرام شد[۵].

چهارده) بهداشت اعصاب

امروزه بیماری‌های اعصاب و روان شیوع پیدا کرده است. فراوانی مشکلات عصبی به علّت سوءاستفاده از تکنولوژی، فاصله گرفتن از طبیعت و رشد رذائل اخلاقی میان انسان‌ها پدید آمده است. حضرت رضا۷ جهت تسکین معضلات اعصاب و روان توصیه‌هایی دارند.

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٣، ص ١٥٥.
۲. بَرْنی، نوعی خرمای مرغوب بوده که دارای رنگ زرد می‌باشد. زبیدی، تارج العروس، ج ۱۸، ص ۵۱.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ٣٢٤.
٤. در روایتی امام جواد۷ داروی جامع را این‌گونه توصیف نموده است: زعفران، عاقرقرها، سنبل، قاقله، نبک، خربق سفید و فلفل سفید را به طور مساوی با هم مخلوط کرده نرم بکوب و با پارچه حریر ببند و با دو برابر وزن همه عسل کف گرفته معجون کن. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ٢٤٧.
۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ٢٤٧؛ حرّعاملی، الفصول المهمة، ج ۳، ص ۲۰۱.

£ روغن زیتون

امام رضا۷ به نقل از پیامبر۶ فرمود:

عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَ يُذْهِبُ الْبَلْغَمَ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالضَّنَى وَ يُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ يُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ؛[1] بر شما بـاد به روغن زیتون؛ زیرا معده را پاک می‌کند و بلغم را زدوده و اعصاب را تقویت می‌کند و بیماری فرسـوده کننده را از بین می‌برد و اخلاق را نیکو ساخته و روح را آرامش می‌دهد و اندوه و غم را می‌زداید.

امام رضا۷ فرمود:

روغـن زیتون غذای خوبی اسـت، دهـان را خوشـبو می‌گرداند و بلغم را می‌برد و رنگ رخسـاره را صفا و روشـنی می‌بخشـد. اعصاب را قوی می‌سازد و رنج و درد را برطرف می‌کند و آتش غضب را فرو می‌نشاند[2].

£ کدو

امام رضا۷ فرمود:

بر شما باد خوردن کدو؛ زیرا آن بر قدرت مغز می‌افزاید[3].

پانزده) بهداشت ذهن

فکر و ذهن از مهمترین ارکان وجودی انسان است. در سیرهٔ رضوی با استفاده از شیوه‌های طبیعی، راهکارهایی برای رشد عقل و بازشدن ذهن ارائه شده است.

£ سرکه

محمد بن علی همدانی نقل می‌کند مردی در خراسان نزد امام رضا۷ بود. در این هنگام، نزد امام سـفره‌ای گسـتردند که در آن، سـرکه و نمک بود. امام با سرکه آغاز کرد. آن مرد گفت: فدایت شوم! به ما فرموده‌ای که با نمک آغاز کنیم! حضرت فرمود:

إِنَّ الْخَلَّ يَشُدُّ الذِّهْنَ وَ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ[4]؛ سرکه، ذهن را استحکام می‌بخشد و عقل را افزون می‌کند.

£ مویز

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۵؛ مجلسـی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۱۵۱؛ حرّعاملی، وسـائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۳.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۹۰؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۱۸۳.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۶؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۷۷.
۴. کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۳۲۹؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۳۰۳.

امام رضا۷ فرمود:

هر کس که می‌خواهد به حافظه‌اش افزوده شـود، صبحگاهان در حالت ناشـتا، هفت مثقال مویز بخورد[۱].

£ به

امام رضا۷ از جدشان امیر المؤمنین۷ نقل می‌فرماید:

روزی بر رسول خدا۶ وارد شدم. پیامبر خدا۶ در دستش یک بِه بود که هـم خود از او می‌خورد و هـم به من می‌داد و می‌فرمود: ای علی بخور؛ زیرا این هدیهٔ خداوند جبّار به من و توست. سپس امیر مؤمنان۷ فرمود: از خوردن آن بِه، لذّت فراوانی بردم. سپس رسول خدا۶ فرمود: ای علی! هر کس سه روز بِه تناول کند ذهنش با صفا می‌شود. درونش از حلم و علم پر می‌گردد و از کید شیاطین در امان می‌ماند[۲].

امام رضا۷ فرمود:

بر شما باد خوردن بِه؛ زیرا که عقل را زیاد می‌کند[۳].

£ چغندر

امام رضا۷ در بیان فایده‌های چغندر فرمود:

يَشُـدُّ الْعَقْلَ وَ يُصَفِّي الدَّمَ[۴]؛ عقل را استحکام می‌بخشد و خون را تصفیه می‌کند.

£ عسل

امام رضا۷ فرمود:

فِي الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ مَنْ لَعِقَ لَعْقَةَ عَسَلٍ عَلَى الرِّيقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ يَحْسِمُ الصُّفْرَةَ وَ يَمْنَعُ الْمُرَّةَ السَّوْدَاءَ وَ يُصَفِّي الذِّهْنَ وَ يُجَوِّدُ الْحِفْظَ إِذَا كَانَ مَعَ اللُّبَانِ الذَّكَرِ[۵]؛ در عسـل، درمان هر دردی است. هر کس ناشتا یک انگشت از آن را بلیسد، این عسل، بلغم وی را پایان می‌دهد، صفرا را فرو می‌نشـاند، تلخهٔ سیاه (زرداب) را مانع می‌شود، ذهن را صفا می‌بخشد و

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۲٤.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۷۳؛ طبرسـی، مکارم الاخلاق، ص ۱٦۲؛ حرّعاملی، وسـائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۱٦۹.
۳. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۵۰؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦۳، ص ۱۷۱.
٤. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۱۹؛ مجلسی، بحار الانوا، ج ٦۳، ص ۲۱۷.
۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۲٦۱ و ج ٦۳، ص ۲۹۳.

اگر با کُندر خورده شود حافظه را نکو می‌سازد.

امام رضا۷ فرمود:

ثَلَاثَةٌ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَ يَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ الْعَسَلُ وَ اللُّبَانُ[1]؛ سه چیز حافظه را زاید کرده و بلغم را از بین می‌برد، قرائت قرآن، عسل و کندر.

£ کندر

امام رضا۷ فرمود:

فراوان کُندر بخورید. آن را در دهان نگه دارید و نیک بجوید. برای من جویدن آن، دوست داشتنی‌تر است؛ زیرا که ان بلغم معده را پاک می‌کند، عقل را استحکام می‌بخشد و غذا را گوارا می‌سازد[2].

£ گوشت

امام رضا۷ فرمود:

وَ الْإِكْثَارُ مِنْ أَكْلِ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقَرِ يُورِثُ تَغَيُّرَ الْعَقْلِ وَ تَحْيِيرَ الْفَهْمِ وَ تَلَبُّدَ الذِّهْنِ وَ كَثْرَةَ النِّسْيَانِ[3]؛ و زیاد خوردن گوشت گاو و حیوانات وحشی موجب کمی عقل و سرگردانی فهم و بلاهت ذهنی و زیادی نسیان می‌گردد.

£ اسپند

امام رضا۷ فرمود:

السَّذَابُ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ غَيْرَ أَنَّهُ يَنْثُرُ مَاءَ الظَّهْرِ[4]؛ اسپند عقل را زیاد می‌کند؛ امّا آب کمر را خشک می‌کند.

£ نمک

محمد بن علی همدانی بیان می‌کند که در محضر حضرت رضا۷ در خراسان بودم و برای آن حضرت غذا آوردند. سر سفره سرکه و نمک را دیدم و امام با نمک شروع کرد و فرمود:

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۵.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۴۲۳.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۲.
۴. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸۰.

نمک ذهن را باز و عقل را زیاد می‌کند[۱].

£ رعایت اعتدال

امام رضا۷ فرمود:

هر کس در غذا خــوردن زیاده‌روی نماید نفع نمی‌برد و موجب ضرر می‌شود. و کسی که به اندازه غذا میل نماید از آن غذا نفع می‌بــرد. همچنین در خوردن آب]رعایت اعتدال لازم اســت[. پــس]ای مأمون[روش تو باید این‌چنین باشــد کــه روزانه به اندازه کفایت غذا بخوری. قبل از اینکه کاملاً ســیر شــوی و در حالی که هنوز میل به غذا داری دست از غذا خوردن بردار؛ زیرا در صورتــی که این‌چنین عمل نمایی بــرای معده و بدنت بهتر است و برای عقلت پسندیده‌تر میباشد و برای تنت سبک‌تر[۲].

£ بلغم

امام رضا۷ فرمود:

ســه چیز قدرت حافظه را می‌افزاید و بلغــم را می‌زداید؛ قرائت قرآن، خوردن عسل و جویدن کندر[۳].

شانزده) سلامت جسم

ســلامت جسم از اموری است که مورد اهتمام دین، پیامبر۶ و اهل بیت: می‌باشد. حضرت ثامن الحجج۷ در این رابطه نکاتی را مطرح نموده‌اند.

£ حلیم

امــام رضا۷ از جدش رســول خــدا۶ این‌گونه روایت می‌کند که ایشــان فرموده‌اند:

من از نیروی جســمی در به جای آوردن نماز شب و همبستری با عیال ناتوانی پیدا کردم]در این حال[دیگچه‌ای غذا از آسمان فرود آمد و از آن قدری خوردم و ناتوانیم برطرف شــد و قدرت

---

۱. برقی، المحاسن، ج ۲، ص ٤٨٧.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ٥٩، ص ٣١١.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤١؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ١٦٥؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٣، ص ٤٤٤.

چهـل مرد را در حملـه و درآویختن و جماع پیـدا کردم و آن هریسه (حلیم گندم) بود[۱].

£ خربزه

امام رضا۷ فرمود:

خـوردن خربزه ناشـتا، سسـت اندامی ـ پناه بر خـدا ـ برجای می‌گذارد[۲].

£ عسل

امام رضا۷ فرمود:

إِنَّ اللهَ تَعَالَى جَعَلَ الْبَرَكَةَ فِي الْعَسَلِ وَ فِيهِ شِفَاءٌ مِنَ الْأَوْجَاعِ وَ قَدْ بَارَكَ عَلَيْهِ سَبْعُونَ نَبِيّاً[۳]؛ خداوند برکت را در عسل قرار داده و در آن شفاء بیماری‌هاست و هفتاد پیامبر از آن برکت گرفتند.

امام رضا۷ فرمود:

هر که می‌خواهد در همهٔ زمسـتان از سرماخوردگی دور بماند، هر رو سه لقمه شهد بخورد[۴].

۲) بهداشت ظاهر

نعمـت حجب و حیا از الطافی اسـت که خداوند در فطرت انسـان قرار داده و او را از سـایر جانداران متمایز سـاخته است. روشـن‌ترین شکل بروز این گرایش فطری، احسـاس نیاز به پوشـش و پوشاندن بدن از دیگران است و چه خوب اسـت که این پوشـش، زیبا، تمیز و شایستهٔ شأن انسان و منزلت اجتماعی فرد باشد تا آدمی را در منظر دیگران خوشایند سازد.

رنگ لباس و پوشـش تأثیر زیادی در برقراری ارتباط با دیگران دارد. در واقع رنگ لباس و پوشش و به‌طور کلی وضعیت ظاهری انسان، شخصیّت فرد را آشکار می‌سازد. رنگ لباس و نحوهٔ پوشش، بر روحیه، خلق و حتّی سلامتی فرد تأثیر می‌گذارد و آرامش روحی را در پی دارد.

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۳۶.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳٦۱.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱٦٦.
٤. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۲٤.

از ســوی دیگر، پوشــش نه تنها از شخصیّت انسان حکایت دارد، بلکه در شــکل‌گیری و تحوّل شخصیّت نیز نقش بســزایی دارد. آراستگی ظاهر اگر با تهذیب اخلاقی همراه شــود، موفقیت انسان را در جلب محبّت و راه یافتن به دل‌ها تضمین می‌کند. در روایتی امام صادق۷ می‌فرمایند:

إِنَّ اللهَ تَعَالَى يُحِبُّ الْجَمَالَ وَ التَّجَمُّلَ وَ يَكْرَهُ الْبُؤْسَ وَ التَّبَؤُّسَ؛ خداوند، زیبایی و آراستن را دوست دارد و ژولیدگی و فقیرنمایی را نمی‌پسندد[1].

در ادامهٔ روایت حضرت می‌فرمایند:

خداوند چون نعمتی به بندهٔ خویش عطا کند، دوســت دارد اثر آن‌را در وی ببیند. پرســیدند: چگونه؟ فرمودند: با پوشــیدن لباسی نظیف، استفاده از عطر، گچ‌کاری خانه و آراســتن محل سکونت، جار کردن و تمیز نگاه داشتن حیات، حتّی روشــن کردن چراغ قبل از غروب خورشید، فقر را می‌زداید و بر روزی می‌افزاید[2].

لباس تمیز، آراســتگی و مرتب بودن موها، احســاس اطمینان و اعتماد به‌نفس را در انســان تقویت می‌کند. اگر شــخص نســبت به خودش احساس خوبی داشــته باشــد دیگران هم آن‌را درک می‌کنند و حسی دلپذیر به‌وجود می‌آید. نبیّ مکرّم اسلام۶ فرمودند:

إِنَّ اللهَ يُحِبُّ مِنْ عَبْدِهِ إِذَا خَرَجَ إِلَى إِخْوَانِهِ أَنْ يَتَهَيَّأَ لَهُمْ وَ يَتَجَمَّلَ؛ خداوند دوســت دارد زمانی‌که بنده‌اش به‌سوی برادرانش بیرون می‌آید، خود را برای آنها آماده و زیبا سازد[3].

در روایت دیگری امام صادق۷ به یکی از یاران خود می‌فرمایند:

إِظْهَارُ النِّعْمَةِ أَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنْ صِيَانَتِهَا فَإِيَّاكَ أَنْ تَتَزَيَّنَ إِلَّا فِي أَحْسَنِ زِيِّ قَوْمِكَ؛ نزد خدا نمایان کردن نعمت، از نگه داشتن آن محبوب‌تر اســت. پس مبــادا جز در بهترین شــکل آرایش مرسوم قوم خویش، خود را بیارایی[4].

---

۱. طوسی، الامالی، ص۲۷۵؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص۴۱.
۲. همان.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۵؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۱۶، ص۲۴۹.
۴. کلینــی، الکافی، ج۶، ص۴۴۰؛ مجلســی، مــرآة العقول، ج۲۲، ص۳۱۵؛ حویــزی، نورالثقلین، ج۵،

زندگی انسان، اجتماعی است. حضور در جمع همنوعان نیازمند آن است کــه در ارتباط با دیگران، از عوامل تنفرآمیز پرهیز کرد تا زمینهٔ برقراری مهر و الفت قلب‌ها فراهم شود. آراستگی ظاهر نه‌تنها در استحکام پیوند اجتماعی افراد مؤثّر است، بلکه آثار مثبتی نیز در خود فرد به‌وجود می‌آورد. مرتب‌بودن، آراســتگی ظاهر و دوری از هرگونه آشــفتگی و پریشــانی، در مرحلهٔ نخست، از نظام فکری و ذوق ســلیم انســان سرچشمه می‌گیرد. آشــفتگی بیرونی بر آشفتگی درونی دلالت خواهد داشت. کسانی‌که با داشتنِ فهم و برخورداری از فطرت ســلیم، به آراستگی ظاهر بی‌اعتنا هستند، باید علّت را از یک آشفتگی و بی‌نظمــی در درون خود جســتجو کنند، چرا کــه بی‌نظمی و بی‌توجّهی به مرتب‌بودن ظاهر، از کشمکش‌های درونی حکایت دارد.

از نظر اســلام، انســان نباید خود را در معرض اهانت و ســبک شمردن قــرار دهد. وضع ظاهری ژولیده و مراعات‌نکردن پاکیزگی و آراســتگی ظاهر، آدمی را در دیده‌ها خوار کرده و زبان طعن و ســرزنش را می‌گشــاید. بنابراین در تعالیم اسلامی سفارش شده خود را بینوا، افسرده و نامرتب نشان ندهید.

رسول خدا۶ مردی را دیدند که موی سرش ژولیده، جامه‌هایش چرکین و ظاهرش آشفته است، به او فرمودند:

> مِــنَ الدِّیــنِ الْمُتْعَةُ؛ بهره‌مند شــدن از مواهب زندگی، جزو دین است[1].

آراســتگی ظاهر، شــامل مجموعه‌ای از عناصر می‌شــود کــه جنبه‌های مختلف آن مورد توجّه اســلام قرار گرفته اســت. لباس زیبا و مرتب، نظافت و پاکیزگی عمومی، رســیدگی به موی ســر و عطر زدن مجموعه‌ای است که آراستگی ظاهر را دربر می‌گیرد. از جمله اموری ظاهری، لباس است.

یک) آراستگی لباس

الف) لباس زیبا

در آیات الهی و فرمایش معصومان۷ مضامین فراوانی در ارتباط با پوشش و لباس آمده است. در این میان جنبه‌هایی شایان ذکر است. حجاب و پوشش، نعمتی الهی اســت که خداوند متعال به انســان‌ها ارزانی داشته و هدف از این

ص۶۰۲.

۱. کلینی، الکافی، ج۶، ص۴۳۹؛ مجلسی، مرآة العقول، ج۲۲، ص۳۱۲.

نعمت، پوشاندن زشتی‌های بدن انسان است:

يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْءَاتِكُمْ؛ ای فرزندان آدم، در حقیقت، ما برای شما لباسی فرستادیم که عورت‌های شما را پوشیده می‌دارد[1].

انسان، موجودی اجتماعی است. حضور او در اجتماع اقتضاء می‌کند که در پوشش بدن خود، نظافت و تناسب با شأن و منزلتش را رعایت کند. پوشش مناسب شامل آراستگی، وقار و نظم در ظاهر است و محیط کار، تحصیل و کوچه و خیابان هر یک پوشش خاصی را می‌طلبد. پوشش افراد از یک‌سو، هویت اعتقادی، قومی و اجتماعی، نژادی و سرزمینی را مشخص می‌کند و از سوی دیگر، ویژگی‌های شغلی، نگرش سیاسی، مذهبی، شأن و منزلت اجتماعی، اقتصادی و طبقاتی را هویدا می‌سازد.

رنگ لباس و پوشش در محیط کار تأثیر زیادی در برقراری ارتباط با دیگران دارد. در نگاه و برخورد فرد با دیگران، نوع پوشش و رنگ آن است که می‌تواند شخصیّت فرد را آشکار سازد. ازاین‌رو نه‌تنها نوع پوشش بلکه مهم‌تر از آن، رنگ لباس، بر روحیه، خلق و حتّی سلامتی فرد نیز تأثیرگذار است.

به‌وسیلهٔ لباس، به خودمان آراستگی و زیبایی می‌بخشیم. خودآرایی و زینت نه‌تنها آثار مثبت روحی و روانی بر دیگران دارد، بلکه موجب آرامش روحی شده و اثر روانی مثبتی در فرد بر جای می‌گذارد.

آراستگی ظاهر اگر با تهذیب اخلاقی و آراستگی درونی همراه شود، موفقیت انسان در جلب محبّت و نفوذ به دل‌ها تضمین خواهد شد، به‌گونه‌ای که بدون برخورداری از این دو کلید طلایی در ارتباطات، انتظار پیدا کردن محبوبیت، انتظار بی‌جایی خواهد بود.

در مواجهه با مردم، اولین برداشت آنها بسیار مهم است. نوع پوشش شما نشانه‌ای است که دیگران با استفاده از آن، در مورد شما می‌توانند قضاوت کنند.

شایسته است که هر کس ظاهر خویش را حفظ کند و به گونه‌ای لباس بپوشد که نزد دیگران تحقیر نشود بلکه مورد احترام قرار گیرد. اگر انسان بتواند لباس نیکو و زیبا بپوشد، از یک سو در روحیه خودش تأثیر مثبت

---

۱. اعراف/۲۶.

دارد، از سوی دیگر روحیهٔ دیگران را افزایش می‌دهد و از طرف سوم تأثیری انکاناپذیر در پیشبرد اهداف مادی و معنوی بر جای می‌گذارد. پیشوایان دین بر این امر اهتمام ورزیده‌اند.

مسعدهٔ بن صدقه روایت کرده است که سفیان ثوری[۱] خدمت امام صادق۷ رسید، دید آن حضرت لباس‌های سفیدی هم‌چون پوست داخل تخم مرغ، پوشیده است؛ گفت: این]گونه[لباس، لباس شما نیست! فرمود: آن‌چه را میگویم از من بشنو و به خاطر بسپار که اگر هنگام مردن بر سنّت پیامبر۶ و بر حقّ باشی و بر بدعت نمیری، برای دنیا و آخرتت خیر است. تو را آگاه میکنم که پیامبر۶ در دورانی میزیست که مردم در تنگنای مالی و تنگدستی به سر میبردند]و از غذاهای خشن استفاده میکردند. به ناچار لازم بود که پیامبر۶ همچون دیگران باشد و از نعمت‌ها بهره‌مند نگردد[، امّا در هنگامی که دنیا]بر مردم[روی آورد]و سطح زندگی مردم بالا رود[سزاوارترین مردم به نعمت‌ها، نیکوکارانند نه تهبکاران، مؤمنانند نه منافقان و مسلمانند نه کافران[۲].

امام صادق۷ به عبید بن زیاد فرمود:

> آشکار ساختن نعمت نزد خداوند محبوب‌تر از پنهان داشتن آن است. مبادا که خود را بیارایی مگر در نیکوترین وضعی که قوم تو خود را به آن وضع می‌آرایند.

عبید، فرمودهٔ امام را آویزهٔ گوش کرد و از آن پس، جُز در نیکوترین وضعِ قوم خودش ظاهر نشد تا از دنیا رفت[۳].

ب) لباس تمیز

انسان باید خوش‌بو، موهای مرتب، لباس اتوکشیده و تمیز و کفش واکس‌زده داشته باشد.

اهمیّت پوشش تا حدی است که در دین مبین اسلام سفارش‌های ویژه‌ای نسبت به نوع پوشش، شکل، جنس و رنگ آن شده است. آخرین

---

۱. ثوری به فتح اول، سفیان بن سعید بن سروق، صوفی مسلک و اهل کوفه بوده است و از اصحاب امامیه به شمار نمی‌آید؛ و گاهی خود را در مقابل امام صادق۷ قرار داده و به آن حضرت اعتراض می‌کرده است. ر.ک: محدّث قمی، هدیهٔ الاحباب، حرف ثاء.
۲. حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۳۴۹.
۳. همان، ص ۳۴۲.

فرستادهٔ الهی فرمودند:

در حد توان خود، پاکیزگی را مراعات کنید، زیرا خداوند اسلام را برای پاکیزگی بنا کرده و تنها افراد پاکیزه وارد بهشت می‌شوند[۱].

از امام صادق۷ روایت شده است:

لباس زیبا بپوش، زیرا خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد؛ امّا باید از حلال باشد[۲].

نبیّ مکرّم اسلام۶ هنگام بیرون رفتن از خانه، در آب یا آینه می‌نگریستند و خود را مرتب می‌کردند. روش پیامبر اکرم۶ این‌گونه بیان شده است:

مردی در خانهٔ پیامبر اکرم۶ ایستاده و منتظر دیدن آن حضرت بود. پیامبر اکرم۶ از اتاق خارج شدند و کنار ظرف آبی ایستادند. نگاهی به آب انداختند، ریش خود را صاف کردند و به خانه برگشتند. عایشه با تعجب گفت: ای رسول خدا۶ تو سیّد فرزند آدم و رسول خدایی، کنار ظرف آب ایستادی و سر و صورت را درست کردی؟! پیامبر اکرم۶ فرمودند:

ای عایشه! خداوند دوست دارد وقتی بندهٔ مؤمنش برای ملاقات برادرش از خانه خارج می‌شود، خود را آراسته و مهیا کند[۳].

رعایت پاکیزگی و نظافت لباس، حضور انسان را نزد دیگران خوشایند می‌سازد. ازاین‌رو، اسلام به آن توجّه ویژه‌ای نشان داده است. پیامبر اکرم۶ ضمن توصیه به تمیزی لباس فرمودند:

مَنِ اتَّخَذَ ثَوباً فَلیُنَظِّفْهُ؛ هر کس لباس می‌پوشد، باید آن‌را تمیز نگه دارد[۴].

حضور در بین مردم با ظاهری آراسته و لباس‌های تمیز به‌گونه‌ای مورد توجّه نبیّ مکرّم اسلام۶ بوده است که می‌فرمایند:

---

۱. پاینده، نهج‌الفصاحه، ص ۳۹۱.
۲. ابن حیّون، دعائم الاسلام، ج۲، ص۱۵٤؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷٦، ص ۳۰۵؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج۳، ص۲۳۵؛ حر عاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۵، ص ٦.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۱٦، ص ۲٤۹.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٤۱.

لباس‌های خود را پاکیزه و زین مرکب خود را درست کنید تا همچون خال سیاه در میان مردم نمایان باشید[1].

یکی از یاران حضرت رضا۷ به نام محمد بن عیسی اظهار می‌دارد که روزی آن حضرت را دیدم در حالیکه لباسی از پارچه دیباج به رنگ آبی بر تن داشت[2].

اباصلت هروی می‌گوید زمانی که امام رضا۷ از نیشابور کوچ می‌کرد؛ با ایشان همراه بودم. آن حضرت۷ سوار بر قاطر ابلق[3] بود. در این حال سر مبارک خویش را از کجاوه بیرون آورد در حالی که ردایی از حریر همراه با نقش و نگار و دارای دو طرف بود در تن داشت[4].

روایت جالب دیگری است که در آن با مضمون متفاوتی مواجه می‌شویم؛ روزی برخی از جهله صوفیه[5] امام۷ را دیدند که در حالی که لباس حریری بر تن داشت. آنان تعجّب کرده به امام۷ اظهار داشتند: گمان می‌کردیم که تو زاهدی. در این حال امام رضا۷ لباس حریر را کنار زد و آنان مشاهده کردند که زیر آن لباسی از پشم است. در این حال امام۷ فرمود:

این لباس پشم برای خدا و آن لباس حریر برای مردم[6].

ج) تناسب پوشش با محیط

با توجّه به اینکه ظاهر شخص در محیط اهمیّت فراوانی دارد، ظاهر انسان باید با وضعیت کار هماهنگ باشد. اگر هتل یا واحد اقامتی، لباس متحدّ خاصی ندارد، بهتر است آقایان از کت و شلوارهای مناسب محیط کار و پیراهن‌هایی با رنگ ملایم استفاده کنند. پوشیدن پیراهن‌های تیره یا رنگ‌های تند و زننده مناسب نیست. در مورد بانوان نیز استفاده از رنگ‌های تند و زننده و لباس‌های تنگ با محیط کار تناسبی ندارد.

باید به این نکتهٔ مهم توجّه داشت که پوشش هر انسانی به‌ویژه در محیط

---

۱. همان.

۲. کلینی، ج ٦، ص ٤٤٨. (طیلسان به پارچه دیباج می‌گویند که خواص از علما و مشایخ بر تن می‌کردند. البته این لباس در اصل از البسه مردم ایران بوده است.)

۳. دو رنگ.

٤. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۱۳٤.

٥. برخی از صوفیان که از اعتدال خارج شده سخنانی ضد شریعت اظهار می‌کردند.

٦. ابن ابی جمهور، عوالی الثالی، ج ۲، ص ۲۹.

جامعه باید مناسب باشد، به‌گونه‌ای که اندام فرد را حفظ کند، محرّک نباشد و با فرهنگ و عرف زمان و محل زندگی نیز هماهنگ باشد. ازاین‌رو مرزهایی برای آراستگی بیان شده است. به‌عنوان مثال در فقه، لباس شهرت پوشیدن، خود را شبیه کافران کردن و پوشش با هدف فتنه‌انگیزی جایز نیست. همان‌طور که آراستگی حلال و شایسته موجب استحکام و ایجاد نشاط و سلامت در ارتباط‌ها می‌شود، آراستگی ناشایست و حرام، با این امور منافات داشته و برای فرد و جامعه مفسده به همراه دارد. امام صادق۷ می‌فرمایند:

إِلْبَسْ وَ تَجَمَّلْ فَإِنَّ اللهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَ لْيَكُنْ مِنْ حَلَالٍ؛ لباس زیبا بپوش و خود را بیارای؛ زیرا خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، ولی باید از حلال باشد[1].

در آراستگی، تشبه مردان به زنان یا عکس آن روا نیست. امام علی۷ شخصی را دیدند که با شکل و شمایل زنانه وارد مسجد پیامبر اکرم۶ شد. حضرت او را بیرون راندند و فرمودند: از رسول خدا۶ شنیدم می‌فرمایند:

خداوند مردانی که خود را به شکل زنان و زنانی که خود را شبیه مردان درمی‌آورند از رحمت خویش دور کرده است![2]

همچنین پوشیدن لباس شهرت که موجب انگشت‌نما شدن باشد، جایز نیست، زیرا موجب خودبزرگ‌بینی یا حقارت و ضعف در شخصیّت می‌شود. امام صادق۷ می‌فرمایند:

إِنَّ اللهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى يُبْغِضُ شُهْرَةَ اللِّبَاس؛ خداوند متعال لباس شهرت را مبغوض می‌دارد[3].

حسن بن علی وشاء گوید: از حضرت رضا۷ شنیدم می‌فرمود:

حضرت سجاد۷ در تابستان دو جامه را به پانصد درهم می‌خرید و دربر می‌کرد[4].

---

۱. ابن حیّون، دعائم الاسلام، ج۲، ص۱۵٤؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷٦، ص ۳۰۵.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۳٤۱.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٤۵؛ مجلسی، مرآة العقول، ج۲۲، ص۳۲۱.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٤۱؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۳۱٦؛ بحرانی، حلیة الابرار، ج ٤، ص ۳۳۵؛ حرّعاملی وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۱۵.

د) پرهیز از لباس بسیار بلند

در میان عرب جاهلیت چنان رسم بود که لباس‌هایشان را به اندازهای بلند میدوختند که بر زمین کشیده میشد و آن را نشانه افتخار میدانستند. آنان حتّی کسی را استخدام میکردند که پایین لباس آنها را گرفته بلند کند تا بر زمین کشیده نشود و از این طریق غرور و تکبّر خویش را به رخ دیگران می‌کشیدند. اسلام خط بطلانی بر این رویه کشید و پیشوایان دین دستور دادند که این گونه عمل نشود.

حضرت علی۷ به جوانی که لباسش را رها کرده بود]به گونه‌ای که به زمین کشیده می‌شد[نگاه کرد و فرمود:

> ای جوان! جامهای را بالا بگیر که آن، جامهات را با دوام و قلبت را بهتر پاک میکند]و خودخواهی و تکبّرت برطرف میگردد[[۱].

از امام رضا۷ فرمود:

> ثَلَاثٌ مَنْ عَرَفَهُنَّ لَمْ يَدَعْهُنَّ إِحْفَاءُ الشَّعْرِ وَ ... وَ تَشْمِيرُ الثَّوْبَ[۲]؛ سه چیز است که هر کس آن را بداند هرگز ترک نخواهد کرد: کم‌کردن و کوتاه‌کردن موی سر و... و بالا زدن جامه که روی زمین کشیده نشود.

ه) فلسفه پوشش زنان

دربارهٔ فلسفه پوشش بانوان نکات متعددی در قرآن و نیز کلمات پیشوایان دین اظهار شده است. حضرت رضا۷ یکی از دلایل و فلسفه‌های پوشش اشاره می‌کند. آن امام همام۷، مسأله حفظ امنیت اجتماعی را مد نظر قرار داده‌اند و می‌فرمایند:

حفظ پوشش زنان از مردان این است که اگر زنان پوشش نداشته باشند، موجب تحریک (جنسی) مردان خواهد شد و این امر جامعه را به فساد می‌کشد و باعث می‌شود مردم دست به کاری بزنند که حلال و زیبا نیست[۳].

---

۱. حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۳۶۷.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۵۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص۹۳.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۸۸.

و) آداب لباس جدید

هرگاه حضرت رضا۷ لباس جدیدی می‌پوشید، قدحی آب طلب می‌نمود و بر آن سوره قدر ده مرتبه، سوره توحید ده مرتبه و سوره کافرون را ده مرتبه می‌خواند. سپس آن آب را بر آن لباس می‌ریخت و آن را می‌پوشید. تا از شیاطین در امان باشد[۱].

ز) لباس رسول خدا۶

می‌توان لباس‌های رسول خدا۶ را از جهت اجزا، جنس، رنگ و اندازه مورد توجه قرار داد[۲].

اول) اجزا لباس‌ها

£ عمامه: پیامبر۶ چندین عمامه در رنگ‌های سبز، سفید و مشکی داشت. او عمامه‌ای به نام سحاب داشت که در روز غدیر بر سر امیر المؤمنان۷ نهاد و علی۷ آن را بر سر مینهاد[۳]. عمامه خزّ سیاه در سفر و غیرسفر بر سرمی‌گذاشت و گاهی دستمال بر سرش می‌بست که غیر از عمامه بود[۴].

£ کلاه و عرقچین[۵]: پیامبر۶ کلاه گوشه‌دار (لبه‌دار محافظ گوش) داشت که در جنگ‌ها بر سر می‌گذاشت و عرقچینهای یمنی و مصری در رنگهای مختلف میپوشید. عرقچین را گاه در زیر عمامه و گاه بدون عمامه بر سر مینهاد و گاهی کلاهش را از سر برمیداشت و در حال نماز جلوی سجاده میگذاشت.

£ عبا: ایشان چندین عبا داشت به رنگ‌های سیاه و سرخ و زرد. در اعیاد لباس‌های نو میپوشید، در نماز جمعه یک عبای خوش‌رنگ مخصوص داشت[۶].

---

۱. همان، ج ۱، ص ۳۱۵.
۲. حسنلو، پوشش و تغذیه در سیره معصومان:، ص ۱۱۳-۱۰۹.
۳. ابن اثیر، النهایه، ج ۱۱، ص ۲۷۸-۲۷۶؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۸۵-۳۶؛ غزالی، احیاء العلوم، ج ۲، ص ۳۷۷-۳۷۲؛ مناوی، شرح جامع الصغیر، ج ۵، ص ۲۷۱؛ ابن اثیر، اسد الغابه، ج ۱، ص ۳۲-۳۰؛ صالحی شامی، سبل الهدی و الرشاد، ج ۷، ص ۲۷۱؛ بجلی، مسند، ص ۱۹؛ عسکری، عبدالله بن سبأ، ج ۲، ص ۳۲۵.
٤. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۸۵.
٥. کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۲۳٦ و ج ٦، ص ٤٦۲؛ صدوق، الفقیه، ج ٤، ص ۱۷۸.
٦. حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ٥۱۲.

£ پیراهن: آن حضرت نوعی پیراهن بلند میپوشید که تا بالای زانو بود[۱].

£ ازار: ازار پوششی بود ساده[۲]، مثل حوله یا پارچه بزرگی که به جای لباس آن را بر دوش می‌انداختند که تمام بدن را می‌گرفت؛ مانند لباس احرام که دو قطعه تشکیل می‌شود.

£ سراویل[۳]: شلوار (به شلوار کوتاه نیز گفته شده) یکی از لباس‌های پیامبر۶.

£ جبّه[۴]: پیامبر۶ جبهٔ شامی و رومی می‌پوشید. عایشه گفته: ایشان جبه و عمامهای پشمین پوشید و بر منبر رفت و خطبه خواند[۵] و بسیار برای او برازنده بود.

£ قباء[۶]: آن حضرت قبایی معمولی می‌پوشید. قبا در پوشش علمای شیعه رایج است و قبل از اسلام در بین ایرانیان و شاید ملل دیگر رواج داشت که پس از پوشیدن آن را با شال میبستند. تا عهد قاجار نیز این پوشش در بین مردم و بزرگان رواج داشت که متأسفانه از مُد افتاد.

دوم) جنس لباس‌ها

این‌گونه نبود که لباس‌های آن حضرت همواره از جنس نرم باشد، بلکه لباس‌های زبر و خشن نیز بر تن می‌کرد. جنس لباس‌های او را می‌توان چنین دسته‌بندی کرد:

£ لباس‌های پشمی: ایشان از جنس پشم، لباسی به نام‌های «نمره» و «شمله» داشت و میپوشید.

£ رسول خاتم۶ از لباس‌های کتانی استفاده می‌کرد. امام صادق۷ کتان را لباس انبیاء و اهل‌بیت: می‌نامید[۷].

£ آن بزرگوار از لباس‌های پنبهای استفاده میکرد؛ از لباس‌هایی که

---

۱. همان.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۲۰؛ کلینی، الکافی، ج ٤، ص ٢٤٩.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ١٦، ص ۷۷؛ سیبویه گفته: لفظ عجمی است که عربی شده است. طریحی، مجمع البحرین، ج ۵، ص ۳۹۵.
٤. جامه گشاد و بلندی که روی جامه‌های دیگر پوشیده شود (بهشتی، فرهنگ صبا، ص ۳۲۷).
۵. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۲۰.
٦. همان.
۷. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٤٩؛ برلی معنای حله ر.ک: خلیل جر؛ فرهنگ لاروس، ج ۱، ص۸۵۷.

از جنس (مو) بافته شـــده بود، به وقت ضرورت و موقعیت‌های ویژه اســـتفاده میکرد[۱].

£ رســـول خدا۶ از کمربندهای چرمی و ســـرخ رنگ برای بستن شمشیر و غلاف اســـتفاده می‌نمود[۲] و کمربند چرمی دباغی شده داشت که دارای سه حلقه نقرهای بود و یک طرفش حلقهای مثل کمربندهای رایج داشت[۳].

سوم) رنگ لباس‌ها

£ سفید: بهترین رنگ در نظرش سفید بود و لباس‌های سفید داشت.

£ ســـبز: آن حضرت پس از ســـفید به لباس‌های سز رنگ علاقه داشت و لباس سبز می‌پوشید.

£ زرد: پیامبر۶ عبایی به رنگ زرد روشن داشت و میپوشید.

£ مشـــکی: پیامبر۶ عبا و نعلین و عمامه‌ای به رنگ مشکی داشت و می-پوشید. از پوشیدن لباس سیاه مگر در سه مورد کراهت داشت[۴].

چهارم) اندازه لباس‌ها

رســـول خدا۶ لباس‌های بسیار بلند یا بســـیار کوتاه نمی‌پوشید. اندازه‌ای معتدل داشـــت و بلندی پیراهن و عبایش تا قوزک پا یا تا انتهای ساق پا بود. لباس‌های تنگ نمی‌پوشید و چنین لباسی را مذمت و مسلمانان را از پوشیدن این نوع البسه نهی میکرد[۵].

عمامه‌اش را ســـه تا پنج دور به دور ســـرش میبست و آن را خوب و زیبا میبســـت[۶]. لباس زیرین تا بالای زانو و لباس بالای آن تا نصف ســـاق و قوزک پـــا می‌آمد و عبایش که روی جامه‌های دیگر میپوشـــید همـــه لباس‌ها را فرا میگرفت و مقداری از پیراهن بلند بود.

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٤٩.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٩٦-١٢٣؛ ابن اثیر، اسد الغابه، ج ١١، ص ٢٨٣.
۳. یعقوبی، تاریخ، ج ٢، ص ٨٨؛ مقریزی، امتاع الأســـماء، ج ٧، ص ١٥٨؛ ذهبی، تاریخ الاســـلام، ج ١، ص ٥١٤.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٤٩؛ ابن اثیر، اسد الغابه، ج ١١، ص ٢٨٣-٢٧٨؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ١١٥-٩٥؛ صـــدوق، الخصال، ج ١، ص ١١٨؛ بیهقی، شـــعب الایمـــان، ج ٥، ص ١٩٣؛ طباطبایی، سنن النبی٦، ص ١٣١.
٥. مغربی، مسند، ج ٢، ص ١٦٧-١٥٤.
٦. ابن اثیر، اسد الغابة، ج ١١، ص ٢٦١.

دو) بوی خوش

آراســتگی ظاهر محدود در دیدنی‌ها نیســت، بلکه بوی خوش نیز نوعی زیبایی و آراســتگی به شــمار می‌آید. ظاهرشــدن در میان مردم آدابی دارد؛ اســتعمال بوی خوش از جمله آن آداب اســت که مورد توجّه ویژه دین مبین اسلام بوده است. در سیره پیامبر اسلام۶ آمده است که هزینه عطر آن بزرگوار بیشــتر ار خوراکشــان بوده است[۱]. اســتعمال عطر و مشک نزد آن حضرت به گونــه‌ای بود که شــب‌های تاریک قبل آنکه دیده شــوند از بوی خوش‌شــان شناخته میشدند[۲]. امام صادق۷ سیره پیامبر اکرم۶ را در مورد استفاده از بوی خوش این‌گونه بیان میکنند:

كَانَ رَسُولُ اللّٰهِ يُنْفِقُ عَلَى الطِّيبِ أَكْثَرَ ما [مِمَّا] يُنْفِقُ عَلَى الطَّعَامِ؛[۳]
پیامبر خدا۶ برای بوی خوش بیشتر از غذا هزینه می‌کردند.

دربارهٔ امام صادق۷ نیز وارد شــده اســت که جایــگاه و محل عبادت آن حضرت در مســجد، از بوی عطرشان شناخته می‌شد[۴]. امام صادق۷ دو رکعت نماز با بوی خوش را بهتر از هفتاد رکعت بدون بوی خوش می‌دانند[۵].

نکتهٔ جالب اینکه اسراف در دین مبین اسلام، مذموم و ناپسند است ولی امام صادق۷ هزینه برای خرید عطر را جزء اسراف بیان نمی‌کنند:

مَــا أَنْفَقْــتَ فِي الطِّيــبِ فَلَيْسَ بِــسَرَفٍ؛[۶] آنچه در راه بوی خوش مصرف شود، اسراف نیست.

دربارهٔ استفاده از بوی خوش، از حضرت ثامن الحجج۷ احادیث متعددی به یادگار مانده است. بدین منظور به نمونه‌هایی اشاره می‌شود.

نمونهٔ نخست: وشاء از حضرت رضا۷ روایت کرده که فرمودند:

امام سجاد۷ مشک‌دانی داشتند که در آن عطریّات بود و هرگاه

---

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٣٤.
۲. همان، ص ٣٣.
۳. همان، ص ٣٤.
٤. همان، ص ٤٢.
٥. همان.
٦. همان، ص٤١

می‌خواستند از منزل بیرون بروند از آن استعمال می‌کردند.[۱]

نمونهٔ دوم: بزنطی از امام رضا۷ روایت کرده که فرمودند:

استعمال بوی خوش از سنّت‌های پیامبران است.[۲]

نمونهٔ سوم: یاسر خادم گوید: حضرت رضا۷ فرمودند:

حضرت رسول۶ فرمودند: جبرئیل به من گفت: یک روز در میان بوی خوش استعمال کن و روز جمعه را ترک نکن.[۳]

نمونهٔ چهارم: حضرت رضا۷ فرمودند: علی‌بن ابی‌طالب۷ فرمودند:

پیغمبر اکرم۶ با دست خود یک گل به من دادند. هنگامی‌که گل را نزدیک دماغم بردم فرمودند آن گل سرآمد گل‌های بهشت بعد از گل یاس است.[۴]

نمونهٔ پنجم: امام رضا۷ فرمودند:

محلی که امام صادق۷ در مسجد جلوس می‌کردند با بوی خوش شناخته می‌شد و مردم از بوی خوشی که از آنجا می‌آمد می‌دانستند آنجا محل آن حضرت است.[۵]

نمونهٔ ششم: محمدبن یحیی صولی بیان می‌کند که روزی در خانهٔ حضرت رضا۷ بودیم. در خانهٔ ایشان عود هندی روشن بود. آن حضرت۷ قصد بیرون رفتن داشتند، امّا پیش از آن، از گلاب و مُشک استفاده کردند[۶].

نمونهٔ هفتم: حضرت رضا۷ از رسول خدا۶ روایت کرده است:

وقتی که مرا به آسمان (یعنی معراج) بردند، یک قطره از عرق من چکیده و از آن گلی سرخ رویید پس هر کس دوست دارد

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥١٠؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٤١٥؛ حرّعاملی، وسائل الشیعة، ج ٢، ص ١٤٤.
۲. همان.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥١١؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٤٢٧؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ٧، ص ٣٦٥.
٤. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ٢، ص ٤١؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٧٣، ص ١٤٦؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ١، ص ٤٣٣.
٥. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥١١؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٤٢؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص٤١٦.
٦ . صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ٢، ص ١٧٩.

که بوی مرا استشمام نماید این گل را بو کند[1].

هوای اطراف ما با عطر و بوهایی پر شده که انواع پیام‌ها را به ما می‌رسانند و غالباً حس بویایی، ناخودآگاه ما را در شکل دادن نگرش‌های دیگران کمک می‌کند. بوی خوش، در دل‌انگیز کردن محیط نقش بسزایی دارد. رایحهٔ مطبوع، عامل قدرتمندی در به‌وجود آوردن تصویری جالب و جذاب از یک فعالیت است. رایحهٔ خوش عنصری است که به‌صورت غیرمحسوس برفرایند ارزیابی مردم اثر می‌گذارد. در طرف مقابل، بوهای نامناسب، ارزش‌ها و جنبه‌های مثبت محیط را تحت تأثیر قرار داده و اثر منفی بر دیگران می‌گذارد.

سه) زینت با انگشتر

یکی از اموری که در سیرهٔ اهل بیت: و نیز پیامبر گرامی اسلامی۶ رایج بوده، استفاده از انگشتر به‌منظور آراستگی و زینت بخشیدن است. پیشوایان دین همواره با انگشتر عقیق و نیز فیروزه ارتباط نیکی داشته‌اند. آنان برای استفاده از انگشتر، نقوش انگشتر، فوائد و آثاری نیز بیان داشته‌اند که می‌توان به مواردی اشاره کرد.

نمونهٔ نخست: بزنطی گوید: در خدمت حضرت رضا۷ بودیم، آن جناب انگشتر پدرشان و جدشان را بیرون آوردند، در خاتم امام صادق۷ نوشته شده بود: **أَنْتَ ثِقَتِی فَاعْصِمْنِی مِنَ النّاس**؛ خدایا تو تکیه‌گاه من هستی. مرا از مردم محافظت فرما. و در خاتم موسی‌بن جعفر۷ نوشته شده بود: **حَسْبِیَ اللهُ**؛ خدا مرا کفایت می‌کند و در آن یک شاخه گل و یک هلال هم نقش شده بود[2].

نمونهٔ دوم: احمدبن محمد گوید: حضرت رضا۷ فرمودند:

> انگشتر عقیق، فقر را از بین می‌برد و نفاق را از دل‌های مردم زائل می‌کند.[3]

نمونهٔ سوم: امام رضا۷ فرمودند:

حضرت رسول۶ فرمودند: انگشتر عقیق در دست کنید که شما

---

۱. ابن حبان، المجروحین، ج ۲، ص ۱۰۶.
۲. کلینی ، الکافی، ج ٦، ص ٤٧٣؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۳٦۲؛ فیض کاشانی، الوافی، ج ۲۰، ص ۷۷٦.
۳. همان، ص ٤۷۰؛ همان، ص ۳۵۷؛ حرّعاملی، وسائل الشیعة، ج ۵، ص ۸۵.

را اندوه فرا نخواهد گرفت مادامی‌که انگشتر در دست داشته باشید.[۱]

نمونهٔ چهارم: دارم‌بن قبیصه از حضرت رضا۷ از پدرانشان از علی۷ روایت کرده که فرمودند:

از رسول خدا۶ شنیدم می‌فرمودند: انگشتر عقیق در دست کنید زیرا او اولین کوهی است که به وحدانیّت خداوند، نبوّت من، ولایت تو ای علی و به دخول شیعیانت به بهشت ایمان آورد.[۲]

نمونهٔ پنجم: علی‌بن محمد صیمری گوید: با دختر جعفر بن محمود ازدواج کردم و او را بسیار دوست داشتم، ولیکن مدّتی گذشت از وی فرزندی نیامد، خدمت حضرت رضا۷ رسیدم و موضوع را عرض کردم، تبسّم کردند و گفتند: در انگشتری که نگین آن فیروزه باشد بنویس: **رَبِّ لاتَذَرْنی فَرْداً و أَنْتَ خَیْرُ الوَارِثِینَ**؛ پروردگارا مرا تنها مگذار که تو از همهٔ بازماندگان بهتری.

گوید:

این کار را کردم و یک سال از این قضیه گذشت. خداوند به من پسری عنایت فرمود.[۳]

چهار) زینت با رنگ

در آموزه‌های دینی دو مفهوم مطرح است؛ یکی خضاب و دیگری حنا. خضاب به معنای رنگ‌کردن موی سر، ریش، دست، پا، صورت یا پوست بدن است. در قدیم رسم بر آن بوده است که با استفاده از مواد مختلفی به ویژه حنا مواضع مختلف بدن را به رنگ‌های سرخ، زرد یا سیاه رنگ میکردند و از این طریق بر زیبایی خود میافزودند. در این میان حِنّا جایگاه ویژهای داشت. حِنّا درختچهای است با برگ‌هایی شبیه برگ‌های درخت انار که گل‌هایش سفید و خوشبو است و برای تزیین بدن به کار میرفت.[۴]

سیره رسول گرامی اسلامی۶ و نیز امامان شیعه: این بود که خضاب

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤٧؛ حرّعاملی، وسائل الشیعة، ج ۵، ص ٨٦.
۲. همان، ص ۷۰؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۲۷، ص ۲۸۰.
۳. طوسی، الامالی، ص ٤٩؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۲، ص ۳٤۳، ج ۱۰۱، ص ۷۸.
٤. فراهیدی، العین، ج ٤، ص ۱۷۸؛ طریحی، مجمع البحرین، ج ۲، ص ۵۰؛ ابن منظور، لسان العرب، ج ۱، ص ۳۸۵؛ دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ذیل واژه؛ معین، فرهنگ معین، ذیل واژه، عمید، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.

می‌کردند و از حِنّا برای تغییر رنگ مواضعی از بدن خود اســتفاده می‌نمودند. هشــتمین پیشوای شیعیان۷ نیز در این زمینه نکاتی به عنوان توصیه، درمان و ارائه ویژگی‌ها دارند.

سلیمان بن جعفر جعفری نقل می‌کند که حضرت رضا۷ فرمود:

الْخِضَابُ بِالسَّـوَادِ زِينَةٌ لِلنِّسَـاءِ مَكْبَتَةٌ لِلْعَدُوِّ؛[1] خضاب به رنگ سیاه، مایهٔ زینت زنان و سبب خشم دشمنان است.

حســن بن جهم گوید: به حضرت رضا۷ عرض کردم: خضاب فرموده‌اید؟ فرمود:

آری با حنا، مگر نمیدانی که این کار ســودی فراوان دارد که زن دوست دارد در تــو همــان زینت را ببیند کــه تو دوســت داری در او ببینی و زنانی از عفت بیرون شــده فاســد گشتند و چنین نشــدند مگر بواسطه کم‌توجهی شوهرانشان به آرایش خود.[2]

امام رضا۷ فرمود:

مکروه است که انسان در حال جنابت خضاب نماید.[3]

اســماعیل بن بزیع نقل میکند که به حضرت رضا۷ عرض کردم: دختری است که حیض او بند آمده، فرمود سرش را با حِنّا خضاب کن بزودی مشکلش برطرف میگردد. من چنین کردم و حائض گشت.[4]

حضــرت علی بن موســی الرضا۷ از جد بزرگوارشــان رســول خدا۶ نقل می‌فرماید:

عَلَيْكُمْ بِسَـيِّدِ الْخِضَابِ فَإِنَّهُ يُطَيِّبُ الْبَشَرَةَ وَ يَزِيدُ فِي الْجِمَاعِ؛[5] بر شما باد به خضاب نمودن؛ زیرا که پوست را نیکو میگرداند و باعث افزایش نیروی آمیزش میگردد.

امام رضا۷ برای درمان سر درد میفرماید:

---

۱. صدوق، ثواب الاعمال، ص ۲۱.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۸۱.
۳.همان، ص ۸۳.
٤. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٨٤؛ فیض کاشانی، الوافی، ج ٦، ص ٦٤٦.
٥. نوری، مستدرک الوسائل، ج ١، ص ٣٩٤.

فَلْيَخْتَضِبْ بِالْحِنَّاءِ؛ [برای دردسر] به حِنّا خضاب کنید.[1]

حضرت ثامن الحجج۷ به نقل از امیر مؤمنان۷ نقل میفرماید:

الْحِنَّاءُ بَعْدَ النُّورَةِ أَمَانٌ مِنَ الْجُذَامِ وَ الْبَرَصِ؛[2] حِنّا بستن پس از نوره‌کشیدن موجب جلوگیری از مرض جذام و پیسی است.

پنج) سرمه کشیدن

یکی از واژههایی که سنّت پیشوایان دین با آن مواجه میشویم، کحل است. کحل به معنای سرمه کشیدن چشم است. البته معانی دیگری نیز برای آن بیان شده است؛ آسمان بدون ابر، سال سخت و سالی که در آن قحطی و خشک سالی باشد. در لغت عرب به سرمه دان مِکحَلَه گفته میشود چنانکه میله سرمه‌دان را مِکحال میگویند.[3]

سرمه کشیدن در سنّت نبوی۶ و نیز امامان شیعه: وجود داشته است. حضرت رضا۷ در این رابطه به نکاتی زیبا اشاره دارند.

امام رضا۷ فرمود:

هر کس چشمش ضعیف شود به هنگام خواب هفت میل سرمه بکشد: چهار میل به چشم راست و سه میل در چشم چپ که مژهها را میرویاند و چشم را جلا میدهد و خداوند به سرمه فایدهٔ سی‌ساله میدهد.[4]

امام رضا۷ در فوائد سرمه سنگ میفرماید:

عَلَيْكَ بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يُنْبِتُ الْأَشْفَارَ وَ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَ يَزِيدُ فِي الْبَاهِ؛[5] بر تو باد به سرمه که چشم را جلا میدهد و مژهها را میرویاند و دهان را خوشبو میکند و بر نیروی باه

---

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۷٤.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ٤۸؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۸۹؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۷٤.
۳. فراهیدی، العین، ج ۲، ص ٦۲؛ ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۱، ص ۵۸٤؛ طریحی، مجمع البحرین، ج ۵، ص ٤٦۰؛ دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ذیل واژه؛ عمید، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.
٤. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٤٦؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۵۹؛ حرّعاملی، الفصول المهمه، ج ۳، ص ۱۹۱.
۵. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٤٦.

میافزاید.

نادر خادم از حضرت علی بن موسی الرضا۷ نقل میکند که حضرت به یکی از اهل مجلس فرمود: سرمه بکش، آن مرد در پاسخ حضرت گفت که دوست ندارم در خانه زینت داشته باشد. امام۷ فرمود:

> تقوا داشته باش و سرمه بکش و سرمه را فراموش مکن. پیغمبر۶ فرمود: سرمه را به تعداد طاق بکشید که این کار سودمند و نیکو است و عمل نکردن به آن نیز مانعی ندارد.[1]

امام رضا۷ فرمود:

> مَنْ كانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَكْتَحِل؛[2] هر کس به خدا و آخرت ایمان دارد حتماً سرمه بکشد.

شش) حمام کردن

استحمام راهی است برای پاکیزگی، بهداشت جسم و نیز بهداشت روانی. در هر عصر و زمانی وسیلهای برای نظافت و پاکیزگی وجود داشته است. آنچه در صدر اسلام و سیرهٔ پیشوایان دین برجسته شد، حمام گرفتن بود. حضرت رضا۷ در این رابطه نکاتی را پیش کشیدهاند؛ ساختن حمام را جدّی مطرح کردند، به مسلمانان توصیه اکید نمودند تا حمام گیرند، در ارتباط با حمام توصیههای بهداشتی کردند و بایستههای استحمام را نظیر عدم‌اسراف و عدم‌خوابیدن در حمام را ارائه نمودند. آن حضرت در ارتباط با حمام مطالبی را به صورت نسبتاً مبسوط به عنوان بهداشت عمومی استحمام پیش روی مسلمانان و شیعیان قرار دادند.

امام رضا۷ می‌فرماید:

> رسول‌خدا۶ بر عائشه وارد شد و عائشه سطل آبش را در آفتاب نهاده بود. رسول خدا۶ پرسید: ای حمیرا این چیست؟ گفت: آب را برای گرم‌شدن در آفتاب گذاردهام، فرمود: این کار را دیگر نکن؛ زیرا موجب برص است (یعنی آبی که با آفتاب گرم

---

۱. همان، ص ٤٧؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ٩٦.
۲. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٤٦؛ صدوق، ثواب الاعمال، ص ٤٠؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۹۹.

شود باعث مریضی برص و پیسی میگردد[۱].)

ابن شهر آشوب در کتاب خود نقل می‌کند: وقتی حضرت رضا۷ به محله فوزا در نیشابور وارد شد. دستور داد حمامی در آنجا بسازند و قناتی حفر کنند و حوضی بسازند که بالایش مسجد و محل نماز باشد. در همان حوض امام۷ شستشو کرد و در مسجد نماز خواند.[۲]

شیخ صدوق۴ نقل میکند: چون حضرت رضا۷ به نیشابور وارد شد در محلهای که آن را فروینی گویند به حمّام رفت و در آن محل حمّامی بود که همین حمّام معروف است و آن را در این زمان حمّام الرضا۷ میگویند. و در کناری از آن محل چاهی بود که رو به خشکیدن نهاده بود، حضرت کسی را گماشت که آن چاه را لایروبی کرد و آبش فراوان گشت و در بیرون درب چاه حوضی ساخت که با پلّه به آن وارد میشدند و آن را از آب آن چاه پر کردند و حضرت در آن حوض غسل کرد و بیرون آمد و در پشت آن حوض نماز گزارد و مردم به نوبت در آن داخل شده غسل میکردند و بیرون آمده نماز میخواندند و از آن آب به قصد تبرّک قطرهای چند مینوشیدند و خداوند عزّوجل را ستایش مینمودند. و از درگاه کرمش حاجت میخواستند و آن همین چشمهای است که امروزه معروف به چشمه کهلان است و مردم از هر طرف به سوی آن (برای تبرّک جستن) میآیند[۳].

امام رضا۷ فرمود:

> فایده حمام کردن آن است که به اعتدال میانجامد، چرک را میزداید، پی و رگها را نرم میسازد، اندامهای بزرگ را تقویت میکند و مواد زاید و عفونت‌ها را نیز ذوب میکند[۴].

سلیمان جعفری نقل میکند که بیمار شدم و به واسطه بیماری ضعیف شدم. به خدمت حضرت رضا۷ رسیدم. حضرت فرمود: آیا دوست داری که گوشت تنت بازگردد. عرض کردم آری. حضرت رضا۷ فرمود:

یک روز در میان به حمام برو که سبب رویش گوشت بدنت

---

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۸۲؛ صدوق، علل الشرایع، ج ۱، ص ۲۸۱؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۰.
۲. ابن شهر آشوب، مناقب، ج ٤، ص ۳٤۷؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٤۹، ص ٦۰.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص۱۳۵؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٤۹، ص ۱۲۳.
٤. طب الامام الرضا۷، ص ۲۹.

میگردد. امّا هر روز به حمام نرو که موجب سل میگردد[۱].

امام رضا۷ فرمود:

مَـنْ أَخَذَ مِنَ الْحَمَّامِ خَزَفَةً فَحَكَّ بِهَا جَسَـدَهُ فَأَصَابَهُ الْبَرَصُ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَـهُ وَ مَنِ اغْتَسَـلَ مِنَ الْمَاءِ الَّذِي قَدِ اغْتُسِـلَ فِيهِ فَأَصَابَهُ الْجُذَامُ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَـه[۲]؛ هر که از حمام سفالی را بردارد و بدن خود را به آن بمالد و پیسی شود پس فقط خود را ملامت نماید و کسی که از غساله حمام غسل نماید و به بیماری خوره مبتلا شود فقط خود را مورد سرزنش قرار دهد.

حضرت ثامن الحجج۷ فرمود:

مانعی ندارد که انسـان در حمام سـویق و آرد و سبوس به بدن بمالد و یا آرد خمیر شده با روغن زیتون به خود بمالد. و در هر آنچه که برای بدن مفید است اسراف نمیباشد. اسراف در چیزی است که مال را تلف کند و به بدن ضرر زند[۳].

امام رضا۷ فرمود:

مَاءُ الْحَمَّامِ لَا يَنْخَبِثُ[۴]؛ آب حمام آلودگی‌ها را به خود نمی‌گیرد.

امام هشتم شیعیان۷ فرمود:

إِذَا أَرَدْتَ أَنْ لَا يَظْهَرَ فِي بَدَنِكَ بَثْرَةٌ وَ لَا غَيْرُهَا فَابْدَأْ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَّامِ بِدُهْنِ بَدَنِكَ بِدُهْنِ الْبَنَفْسَجِ[۵]؛ اگر خواهی در تنت جوش و لک ظاهر نگردد در آغاز حمام گرفتن با روغن بنفشـه تنت را چرب کن.

امام رضا۷ فرمود:

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤٩٧؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢٢، ص ٣٩٧؛ حرّعاملی، وسائل الشیعه، ج ٢، ص ٣٢؛ فیض کاشانی، الوافی، ج ٦، ص ٧و٦.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٥٠٣؛ مجلسی، مرآة العقول، ج ٢، ص ٤٠٦.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ٥٧.
٤. ابن ابی جمهور، عوالی الثالی، ج ٣، ص ١٢؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ١، ص ١٩٤.
٥. شبّر، طب الائمه:، ص ٢٦٦.

إِيَّاكَ وَ السِّوَاكَ فِي الْحَمَّامِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْوَبَاءَ فِي الْأَسْنَانِ[۱]؛ بپرهیز از اینکــه در حمام مســواک بزنی؛ زیرا که ســبب عیب در دندان میگردد.

امام رضا۷ فرمود:

إِيَّــاكَ أَنْ تَدْخُلَ الْحَمَّامَ بِغَيْرِ مِئْزَرٍ فَإِنَّهُ مِنَ الْإِيمَانِ وَ غُضَّ بَصَرَكَ عَنْ عَوْرَةِ النَّاسِ وَ اسْــتُرْ عَوْرَتَكَ مِنْ أَنْ يُنْظَرَ إِلَيْهِ فَإِنَّهُ رُوِيَ أَنَّ النَّاظِــرَ وَ الْمَنْظُورَ إِلَيْهِ مَلْعُونٌ[۲]؛ بپرهیز از اینکه بیلنگ به حمام درآئی که آن از ایمان است و دیده از عورت مردم بپوش و عورت خــود را بپوش از اینکه به آن نگاه رود؛ که من روایت دارم نگاه کننده و نگاه شونده هر دو ملعونند.

حضرت علی بن موسی الرضا۷ میفرماید:

حمام رفتن با شکم پر قولنج آرد[۳].

امام رضا۷ در رساله ذهبیه میفرماید:

چون خواهی به حمام روی و در ســرت آزاری نداری پنج جرعه آب نیم گرم بنوش تا ـ إن شاء الله ـ از دردسر و شقیقه محفوظ شــوی و گفتهاند هنگام رفتن به حمام پنج بار آب گرم بر ســر بریــزد. و بدان که حمام مانند تن آدمــی چهار خانه دارد چون چهار طبع تن؛ ســرد و خشــک، ســرد و تر، گرم و تر و گرم و خشک[۴].

پیشوای هشتم شیعیان۷ میفرماید:

مبادا در حمام شــانه بکشــی که موریزه گیــری، و مبادا در آن مسواک کنی که دندانت معیوب شود و مبادا سر و رو را با لنگی که به کمر بســتی بمالی که آبرو را ببرد و مبادا با گل ســرت را بشوئی که چهرهات را زشت کند و مبادا با سفال کف پا را بمالی کــه برص آرد و مبادا در حمام بخوابی که پیه قلوه را آب کند و

۱. نوری مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۷۰.
۲. همان، ص ۳۷۶.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۱.
٤. همان، ص ۳۲۲.

مبادا به پشت در آن بخوابی که زخم درون آورد و قرآن خواندن در حمام در صورتی که لنگ پوشیده باشی اشکال ندارد[1].

هفت) خواب و استراحت

یکی از کارهایی که هر انسانی در شبانهروز انجام میدهد، خوابیدن است. خوابیدن، علیرغم ظاهر سادهای که دارد از جایگاه و اهمیت ویژهای برخوردار است. برای فهم اهمیّت خواب و نقش آن در حیات بشر کافی است ۴۸ نخوابید. بیخوابیهای پیدرپی و نیز پریشانخوابیها، انسان را به معضلات مهمی در زندگی مبتلا میسازد.

قرآن کریم مسأله شب و خواب را به گونههای مختلف مطرح و اهمیّت آن را گوشزد کرده است. از نظر آخرین کتاب آسمانی، شب، کارکردهای متنوعی دارد. خوابیدن در شب برای استمرار حیات بشر اهمیت ویژهای دارد و خداوند، سکونت، قرار و خواب را در شب قرار داده است.

نکتهٔ اول) خواب شب و اهمیّت آن

یکی از نیازهای طبیعی و فیزیولوژیک بدن، خواب است. در صورت بروز هرگونه اختلالی در خواب، جسم و روان انسان با پریشانی و تنیدگی مواجه میشود. بهرهمندی از خواب درست، باعث بالا رفتن آستانهٔ تحمّل شخص و بهدنبال آن افزایش توانایی در مواجهه با محرّکهای تنشزا میشود. اهمیت خوابیدن تا جایی است که میتوان گفت خواب خود، روشی برای درمان است و میتواند درمانگر باشد. بدخوابی در همهٔ افراد باعث بروز مشکلات ارگانیک مانند رنجوری، خستگی و تنبلی میشود. از سوی دیگر هرگونه ناآرامی و نگرانی میتواند مانع خوابیدن باشد. لذا نسبت خواب و آرامش، متقابل است. بدین معنا که ناآرامی منشأ بدخوابی و خواب بد باعث بروز نگرانی است. پریشانخوابی حتّی میتواند منشأ بروز اختلالهای مغزی، دیدن رؤیاهای ترسناک، از خواب پریدنهای مکرر و فشار خون شود. تمامی ابعاد وجود انسان اعم از جسم، مغز، ذهن، روان و روح نیازمند خواب است و خداوند، خواب را سبب آرامش جسم و روح انسان قرار داد. روز برای جنبش، شب برای پوشش و خواب برای آرامش است:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاساً وَالنَّوْمَ سُبَاتاً وَجَعَلَ النَّهَارَ

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۷۵.

نُشُـوراً؛ و اوست کسی‌که شــب را برای شما پوششی قرار داد و خواب را [مایهٔ] آرامش و روز را زمان برخاستن [شما] گردانید[1].

نکتهٔ دوم) شب و سکونت

بیشــترین حجم آیات مربوط به سکینه (آرامش)، در ارتباط با شب وارد شده است. قرآن‌کریم از ۱۵ مورد استعمال لفظ سکینه، شش مورد را به شب ربط داده که در پنج مورد حرف «فِیهِ» به‌کار رفته است:

هُـوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْـكُنُواْ فِيـهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِراً إِنَّ فِي ذَلِك لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْـمَعُونَ؛ اوســت کسی‌که برای شما شب را قرار داد تا در آن بیارامید و روز را روشن [گردانید] بی‌گمان در این [امر] برای مردمی که می‌شنوند نشانه‌هایی است[2].

در آیهٔ قبل که ســخن از محدودهٔ مالکیت خدا به میان آمد، به این نکته اشاره می‌شود که گسترهٔ مالکیت خداوند به اندازهٔ کل هستی و ماسوی است. لذا مالک، فقط خداســت و یکی از انواع توحید، توحید مالکیت اســت. شرک در مالکیت روا نیســت و عالم هستی هیچ‌گونه شرکی را برنمی‌تابد. در ادامه، قرآن به‌عنوان نمونه به مسأله مهم شب و روز اشاره کرده و کارکرد هر یک را مشــخص می‌فرماید. از نظر خالق، شب، برای سکونت و روز، برای روشنایی و فعالیت خلق شده است. تعبیر «لام» در «لِتَسْكُنُواْ» برای غایت و تعبیر «فِیهِ» مفید ظرف اســت، بدین معنا که غایت خلقت شــب، ســکونت در ظرف شب است، لذا می‌توان گفت: «خداوند، شب را برای سکونت آفرید».

تفاســیر، این‌گونه بیــان می‌کنند که در روز معمولاً انســان‌ها مشــغول فعالیت هســتند. آنها برای امرارمعــاش، فعالیت می‌کنند. تــلاش و فعالیت، نیازمند حرکت اســت و فعالیت‌های جســمی، قوای بــدن را تحلیل می‌برند. خداوند، شــب را آفرید و قرین تاریکی کرد تا انســان‌ها از فعالیت بازایستند و رنج‌ها و خســتگی‌های خود را جبران کنند. استراحت مقداری از شب موجب بازگشت نیروهای از دســت‌رفتهٔ جسمی می‌شود. در صورتی‌که در روزگاران، شــب وجود نداشت چه‌بسا آدمی به‌حدّی در روشنایی روز فعالیت می‌کرد که

---

۱. فرقان/۴۷.
۲. یونس/۶۷.

از پای درمی‌آمد[1].

علاءالدین بغدادی به تعریفی از سکونت اشاره دارد:

أَصلُ السُّكُونِ الثُّبُوتُ بَعدَ الحَرَكَة؛ اصل سکون، ثبات بعد از حرکت است[2].

سکون در معنای اصلی عبارت است از اینکه آدمی از حرکت بازایستد و به مقام ثبات بعد از حرکت نائل آید. از مطالب پیش‌گفته می‌توان به‌دست آورد که سکونت در شب، ناظر به «آرامش جسمی» است.

شاید برخی پندارند که شب یعنی تاریکی و تاریکی، امر عدمی است و «جعل» به امر عدمی تعلّق نمی‌گیرد، امّا ناگفته پیداست که پیدایش تاریکی در بخشی از زمین مرهون هزاران بلکه بی‌شمار عوامل وجودی است که خالق هستی باید به آنها اذن وجود بدهد تا در آخرین حلقهٔ زنجیرهٔ عوامل، خورشید به بخشی از زمین نتابد و در آن منطقه، فرصتی نعمت‌گونه برای آرامش بشر فراهم آید:

اللهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِراً إِنَّ اللهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ؛ خدا [همان] کسی است که شب را برای شما پدید آورد تا در آن آرام گیرید و روز را روشنی‌بخش [قرار داد]. آری خدا بر مردم بسیار صاحب تفضّل است ولی بیشتر مردم سپاس نمی‌دارند[3].

در این فراز به دو نعمت مهم الهی اشاره شده است: شب و روز. روز، روشنی‌بخش است و به کار، تلاش و فعّالیت می‌آید. این دو نعمت به‌عنوان فضل و کرم به انسان‌ها عطا شد تا آدمیان به آن توجّه کنند و برنامهٔ شکر را در باب آنها اجرا کنند. امّا بیشتر انسان‌ها بی‌دقّتی کرده، احساس قدردانی در آنها پدید نمی‌آید. به‌راستی اگر همواره تاریکی شب، زمین را فراگیرد یا همیشه تابش خورشید به زمین روشنایی بخشد، زندگی روی زمین به‌گونه‌ای

---

۱. طوسی، التبیان، ج۵، ص۴۰۵؛ رازی، روض الجنان، ج۱۰، ص۱۷۳؛ طبرسی، مجمع البیان، ج۵، ص۱۸۴؛ سمرقندی، بحرالعلوم، ج۲، ص۱۲۴؛ زمخشری، الکشاف، ج۲، ص۳۵۸ مغنیه، الکاشف، ج۴، ص۴۷۷؛ مغنیه، المبین، ج۱، ص۲۷۶؛ حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج۲، ص۵۱۴؛ شبّر، الجواهر الثمین، ج۳، ص۱۷۳.

۲. بغدادی، لباب التأویل، ج۳، ص۴۵۳.

۳. غافر/۶۱.

دیگر بود، چه‌بسا زیستن طولانی‌مدت برای آدمی امکان‌ناپذیر می‌شد. تفاسیر در باب سکونت در شب به دو معنا اشاره می‌کنند:

معنای اوّل: تلاش‌ها و سختی‌های روز، نیروهای کالبد جسمی را سست کرده و خستگی پدید می‌آورند. لذا جسم، نیازمند بی‌تحرّکی و ترمیم قوای از دست‌رفته است. خداوند، شب را قرار داد تا «آرامش جسمی» به انسان بازگردد، چه‌بسا بتوان خواب را در همین راستا ارزیابی کرد[1].

معنای دوم: در روز، حواس پنجگانهٔ انسان فعّال است. آدمی می‌بیند، می‌شنود، می‌چشد، می‌بوید و لمس می‌کند. حواس انسان آستانهٔ ظرفیت دارد، اگر بیش از اندازه از آنها بهره‌برداری شود، به رنجوری و خستگی می‌افتد. خداوند، شب را آفرید تا چشم در تاریکی، از فعّالیت بازایستد، صدایی نباشد تا گوش بشنود و به‌دنبال آن دیگر حواس ظاهری بشر تقریباً از کار بیفتند و به‌جای آن انسان آرمیده و خواب بر او غالب شود تا در این‌صورت نیروهای حسّی انسان استراحت کنند و ترمیم شوند. تو گویی تاریکی شب و خواب، موتور شارژکنندهٔ بشر است. لذا آیات سکونت در شب به ما می‌گوید شب و خواب در آن، موجب جبران قوای حسّی و «آرامش ذهنی» است[2]:

> فَالِقُ الإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَناً وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَاناً ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ؛ [هموست که] شکافندهٔ صبح است و شب را برای آرامش و خورشید و ماه را وسیلهٔ حساب قرار داده، این، اندازه‌گیری آن توانای داناست[3].

خداوند را اسمایی است. از این شریفه به‌دست می‌آید که ترکیب دو اسم «عزیز» و «علیم» فرایند «تقدیر» را رقم می‌زند. خداوند، عالم را آفرید، برای تک‌تک اجزای عالم و نیز کل هستی، بی‌شمار خصیصه تعیین فرمود، مثلاً در چه زمانی باشند، در کدام مکان تحقّق یابند، با چه اجزایی و چگونه در ارتباط باشند و در یک نگاه کلی چگونه پدید آیند و چگونه هستی را ترک گویند. از جمله مقدّرات عالم این است که شب برای سکونت قرار داده شد و خداوند به

---

۱. میبدی، کشف الاسرار، ج۸، ص۴۹۳؛ ابن کثیر، تفسیر ابن کثیر، ج۷، ص۱۴۱؛ ابن عجیبه، البحر المدید، ج۵، ص۱۴۷؛ مراغی، تفسیر مراغی، ج۲۴، ص۸۸؛ قاسمی، محاسن التأویل، ج۷، ص۳۱۷.
۲. رازی، مفاتیح الغیب، ج۲۷، ص۵۲۹؛ بیضاوی، انوار التنزیل، ج۵، ص۶۲؛ نخجوانی، الفواتح الالهیه، ج۲، ص۲۶۷؛ کاشانی، زبدهٔ التفاسیر، ج۶، ص۱۵۱؛ آلوسی، روح المعانی، ج۱۲، ص۳۳۴.
۳. انعام/۹۶.

شب کارکردی داد که آن «سَکَن» یعنی مایهٔ آرامش است.

تفاسیر ضمن اشاره به دو معنای پیش‌گفته و دو آرامش جسمی و ذهنی،[1] می‌افزایند که سکونت دو نوع است؛ یکی آرامش جسمی و دیگری آرامشی است که بر فکر، ذهن و اندیشه انسان غالب می‌شود. از اینروست که می‌بینیم به جز انسان بسیاری از حیوانات هم در شب ترک فعالیت کرده به جایی پناه می‌برند تا بیارامند. به هنگام خواب نبض کاهش می‌یابد، تنفس کند می‌شود، جریان خون به آهستگی می‌گراید، حواس و شعور انسان تضعیف می‌گردد، دستگاه عصبی استراحت می‌کند و در یک کلام تمام اندام و افکار آرامش می‌یابند تا قوای خویش را باز یابند[2].

شایان ذکر است که سه آیه دیگر (قصص/۷۲ و ۷۳ و نمل/۸۶) مشابه مضامین سابق را مطرح کرده‌اند. نکته این‌که اولاً در تمام شش مورد از فعل «جعل» استفاده شده، ثانیاً در تمام موارد هدف از قرار دادن شب، سکونت بیان شده و ثالثاً در همه آنها به نحوی به جنبهٔ آیه بودن لیلٍ و نهار و نیز شکر نظر شده است. خداوند را در جهان نشانه‌هایی است و اساساً همهٔ هستی نشانهٔ اوست و آدمی را سزد تا نشانه‌شناس باشد. از آنجا که انسان دارای دو جنبهٔ جسم و ذهن است و این دو بعد بر اثر فعالیت و تحرّک، ضعیف می‌شوند، خالق هستی شب را جهت آرامش جسم و ذهن آفرید تا نشانه‌ای دیگر از او در عالم رخ نماید.

نکتهٔ سوم) کم‌خوابی برای راز و نیاز با خدا

سیرهٔ پیشوایان دین این بوده است که میزان قابل‌توجّهی از شب را به بیداری می‌گذراندند تا با خدای خویش راز و نیاز کنند، قرآن بخوانند و به نماز شب مشغول باشند. آنان از این راه، روح خویش را صفا داده، زنگارهای دل را می‌زدودند و با باطنی نورانی وارد روز شده تا روابط اجتماعی سازنده‌ای را برقرار کنند. یک از اصحاب حضرت رضا۷ رویهٔ ایشان را این‌گونه توصیف می‌کند:

> [حضرت رضا۷] در شب کم می‌خوابیدند و زیاد شب‌زنده‌داری می‌کردند. بیشتر شب را تا صبح به احیاء می‌گذراندند. ایشان

---

۱. طبرسی، مجمع البیان، ج٤، ص٥٢٤؛ زمخشری، الکشاف، ج٢، ص٤٩؛ آل‌غازی، بیان المعانی، ج٣، ص٢٣٣؛ قاسمی، محاسن التأویل، ج٤، ص٤٤٠.
۲. مراغی، تفسیر مراغی، ج٧، ص١٩٩.

همچنین در شب به نیازمندان کمک می‌کردند و در این زمینه بی‌مانند بودند[1].

در ارتباط با سبک خوابیدن حضرت رضا۷ به نکته‌ای جالب برمی‌خوریم. ابی‌جریر قمی می‌گوید از امام رضا۷ دربارهٔ بالشت و رختخواب ایشان سؤال کردم. آن حضرت۷ اظهار داشتند که پدرم بر رختخوابی از پر پرندگان می‌خوابیدند و من نیز چنین می‌کنم[2].

هشت) بهداشت جنسی

یکی از نیازهای طبیعی انسان، نیاز جنسی است. در این زمینه بایسته‌هایی وجود دارد که باید رعایت شود. در غیر این صورت انسان به مشکلاتی مبتلا خواهد شد. در کلمات حضرت ثامن الحجج۷ آداب و توصیههایی وجود دارد که در صورت رعایت شدن، بهداشت جنسی تحقّق خواهد یافت.

امام رضا۷ فرمود:

در آغاز شب، نه در زمستان و نه در تابستان، با زنان نزدیکی مکن؛ چرا که [در آن هنگام]، معده پُر است و این کار، ناستوده و از آن، بیم قولنج، سست اندامی و کژ دهانی، نقرِس، سنگ، ریزش غیرارادی ادرار، فتق و ضعف بینایی و هشیاری وجود دارد. اگر چنین کاری را بخواهند، باید در آخر شب باشد؛ چرا که بیشتر موجب سلامت بدن است، در آن بیشتر امید فرزند میرود و برای فرزندی که میان زن و مرد تقدیر میشود، هوش بیشتری را سبب میشود[3].

امام رضا۷ فرمود:

دربارهٔ آمیزش و آداب آن: پس چون آن کار را کردی، راست نایست و کامل هم منشین؛ بلکه بر پهلوی راست لم بده و سپس، زمانی پس از آن که کار خویش به پایان بردهای، برای پیشابکردن برخیز، در این صورت، به اذن خداوند عزّوجلّ از

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۱۸٤؛ ابن شهر آشوب، المناقب، ج ٤، ص ۳٦۰؛ بحرانی، حلیهٔ الابرار، ج ٤، ص ۳٦۲؛ ابن صبّاغ، الفصول المهمهٔ، ص ۲۵۱؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۲۷، ص ۱۸۵.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٤۵۰؛ بحرانی، حلیهٔ الابرار، ج ٤، ص ۳۱۹.
۳. طب الامام الرضا۷، ص ٦٤.

سنگ]مثانه [در امان خواهی بود[1].

امام رضا۷ فرمود:

علّت غسل جنابت، پاکیزگی است تا انسان از آنچه از آزردگی آن کار دیده است، تطهیر شود و همهٔ تن او پاک گردد؛ زیرا جنابت، از همه بدن شخص برخاسته و از همین رو، تطهیر همهٔ بدن بر او واجب شده است. امّا علّت آسانتر گرفتن دربارهٔ پیشاب و مدفوع، آن است که از جنابت بیشتر و همیشگیترند و از همین رو، به سبب فراوانی، مشقّت آوری و بیرون آمدن آنها بدون خواست و شهوت، خداوند، در این‌باره به وضو بسنده داشته است. در حالی که جنابت، تنها از لذّت‌جویی و لذّتیابی و واداشتن خود به این کار از انسان برمیخیزد[2].

امام رضا۷ درباره آمیزش و آداب آن میفرماید:

پس، غسل کن و همان دم، قدری مومیایی با شربت عسل یا با عسلی که کف آن را برداشته باشند، بخور؛ زیرا این کار، همانند آن آبی را که از تو بیرون رفته است، به تو بازمیگرداند[3].

نتیجه‌گیری

محور مباحث بهداشت فردی است. بهداشت فردی دو گونه است؛ بهداشت اندام و بهداشت ظاهر. بهداشت اندام شامل موارد ذیل است؛ بهداشت مو، بهداشت پوست، بهداشت ناخن، بهداشت چشم، بهداشت دهان و دندان، بهداشت پا، بهداشت گوش، بهداشت قلب و عروق، بهداشت دستگاه گوارش، بهداشت استخوان، بهداشت زبان، بهداشت نشیمنگاه، بهداشت طحال، بهداشت اعصاب، بهداشت ذهن و بهداشت سلامت جسم. امام بهداشت ظاهر شامل آراستگی لباس، بوی خوش، زینت با انگشتر، زینت با رنگ، سرمه کشیدن، حمام کردن، استراحت و بهداشت جنسی می‌باشد.

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٢، ص ٣٢٧.
۲. صدوق، الفقیه، ج ١، ص ٧٦.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٢، ص ٣٢٧.

فصل سوم

بهداشت محیط زیست

بدون تردید داشـــتن محیطی سالم یکی از نعمتهای بزرگ الهی است که از قدیم تـــا به امروز مورد توجه آدمیان بوده اســـت. در گذشـــته محیط پاک و ســـالم چندان اهمیت نداشـــت امّا به تدریج مسأله بهداشـــت به صورت جدّی مطرح شد. پدیدآمدن آلودگیهای مختلف و بحران‌های متعدد در محیط زیســـت، توجه بشـــر را معطوف به محیط زیســـت نمود. خطر آب و هوای آلوده و پیچیدگیهای زیســـت محیطی، انسان را بر آن داشـــت تا به یکی از ضروریترین نیازهای زندگی خود توجه بیشتری نماید و خویشتن را از پیامدهای ناگوار دگرگونیهای آسیبزایی محیط زیست برهاند.

۱) تعریف

محیط زیســـت شـــامل کلیه عواملی اســـت که بر افراد جامعه تأثیر میگذارد. این عوامل طیف وســـیعی داشته شامل شـــرایط فیزیکی، بیولوژیکی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و زیبایی شناختی میباشد. بدون شک ارتباط محیط زیست با انسان متقابل است؛ بدین معنا که از یک سو عوامل محیطی بر آدمی تأثیر میگذارد و از سوی دیگر بشر بر عناصر مختلف محیط زیست تأثیرگذار میباشد. به عبارت دیگر محیط زیست به محیطی گفته میشود که انسان در آن زیست میکند و با آن در کنش متقابل است.[۱]

---

۱. شـــریعت، مقدمهای بر ارزیابی اثرات زیســـت محیطی، ص ۸٤؛ سالاریفر و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص ٤۱۳.

گاهی محیط زیســت به تمام شرائط زیســتی کره زمین گفته میشود. امّا گاهی به نواحی کوچک جغرافیایی و یا محیطهای کوچکتر نیز محیط زیســت گفته میشود. محیط زیســت مفهومی اســت پیچیده و مرکب که تمام شــرائط اقلیمی، جمعیتی و فرهنگــی را دربرمیگیرد. به طور کلی میتوان محیط زیســت را این گونه تعریف کرد: محیط فیزیکی، اجتماعی و فرهنگی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم و کوتاه مدت و یا بلند مدت بر انسان تأثیر گذاشته یا از آدمی تأثیر می‌پذیرد.

۲) پیشینه‌شناسی

در طول تاریخ برداشتهایی دربارهٔ اثرات موجودات زنده بر روی افراد وجود داشته اســت. در جوامع کهن این باور وجود داشته است که ماه و دیگر کواکب بر ناخوشیها و حتّی سرنوشت بشر تأثیر دارند.[۱]

عقاید ابتدایی دربارهٔ تأثیرات محیط زیســت آهســته آهســته پیشــرفت نمود و موجب بروز نظریههای جدید شد. در پیشینه روان‌شناسی به دیدگاههایی برمیخوریم که به کارکردهای روانی محیط زیست توجه کردهاند. هلپاخ (۱۹۰۲) از اولین افرادی اســت که به بررســی نظاممند تأثیرات محیط زیست بر بهزیســتی افراد پرداخت. با شکل‌گیری مکتب گشتالت این مطالعات از سر گرفته شد و نظریههایی از سوی لوین و کافکا پیش رو قرار گرفت.[۲]

در نیم قرن اخیر پژوهش‌های گســترده‌ای درباره ارتباط متقابل محیط زیست و انسان صورت گرفته است. این پژوهش‌ها به صورت تخصصی در رشته‌های روان‌شناسی محیط زیست، روان‌شناســی اکولوژی، روان‌شناسی سلامت، بهداشت روانی و اقتصاد محیط زیست انجام شده است.

در دههٔ پایانی قرن بیســتم، مسائل زیســت محیطی در دستور کار سازمان‌های بین‌المللی از جمله ســازمان جهانی بهداشــت (WHO) قرار گرفت. در حال حاضر مســأله تأثیرات محیط زیست و تأثیر انســان بر آن کاملاً پذیرفته شده و سعی بر آن است تا بحران‌های زیست محیطی مهار شود. امروزه محیط زیست هر چند از دخالت انســان مصون نمانده و دگرگونیهای وســیعی از سوی انســان به خود دیده است، امّا ماهیت اصلی خود را همچنان حفظ نموده هنوز طبیعت به حساب میآید.

۳) اقتصاد محیط زیست

گر چه پیدایش اقتصاد محیط زیست به عنوان یک دانش مربوط به دوران معاصر

---

۱. ابن سینا، الاشارات و التنبیهات، ج ۳، نمط دهم (اسرار الآیات)، ص ۳۱۵.
۲. سالاری فرد و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص ٤١٤.

اســت امّا ملاحظات اقتصادی که گاه با عقائد مذهبی گره میخورد، نسبت به طبیعت دارای پیشــینه اســت؛ همانند نگاه مردمان سیاه پوست قاره آفریقا نسبت به درختان بااوباب، چنانکه در پارهای از نقاط جهان مراســم و آیینهای خاصی دربارهٔ حفاظت از برخی گیاهان یا جانوران انجام میشد.[۱]

اقتصاددانهای کلاســیک بر این باورند که منابع طبیعی پایه و اســاس ثروت ملی و رشــد اقتصادی اســت. مالتوس و نیــز ریکاردو معتقدند که کمیابــی زمین میتواند در تولید نقش منفی داشــته باشــد. از ســوی دیگر اســتوارت میل بر نقش گسترده منابــع طبیعی تأکیــد دارد.[۲] در دههٔ هفتــاد طرفداران محیط زیســت به یک جبهه فعّال غیرسیاســی تبدیل شدند. بسیاری از آثاری که در این دوره شکل گرفت حاوی وضعیتهای بحران‌خیز آن زمان بود. در این دوره دو اثر با نامهای **محدودیتهای رشد** و نیز **طرحی برای زندن ماندن**، خواب عمیق غربیها را آشــفته کرد. از ســوی دیگر شــوماخر (۱۹۷۲) در کتاب **کوچک زیباست**، هشدار داد که رشد سازمان‌های غول پیکر و ایجاد تکنولوژیهای بزرگ منابع محیط زیست را به صورت جدّی تهدید میکند.

برای اولین ســازمان ملل کنفرانســی درباره بحران محیط زیســت در ۱۹۷۲ در استکهلم تشکیل داد که حاصل آن اولین بیانیه مشترک ۱۱۳ کشور دربارهٔ تعهد آنها نســبت به محیط زیست منتشر شــد. این کنفرانس همچنین موجب تأسیس نهادی به نام برنامه محیط زیست سازمان ملل (یونب) گردید. یونب همه ساله در پنج ژوئن (روز جهانی محیط زیست) روند حفاظت و مدیریت محیط زیست را بررسی می‌کند.

در ســال ۱۹۹۲ اجلاس زمین در برزیل با حضور نمایندگان ۱۷۶ کشــور، ده‌ها سازمان بین‌المللی، ۳۵ سازمان منطقهای و بیش از ۱۵۰۰ سازمان غیردولتی تشکیل شد. مصوبهٔ این اجلاس با نام «اعلامیه ریو» شهرت یافت که با تصویب مجمع عمومی ســازمان ملل، دستور کار ســازمان ملل در قرن ۲۱ قرار گفت. در حال حاضر بیش از ۸۰۰ قرار داد دو جانبه یا چند جانبه در زمینه محیط زیست وجود دارد امّا هیچ کدام از ابزار اجرایی لازم برخوردار نیست.[۳]

۴) روان‌شناسی حفاظت از محیط زیست

یکــی از رویدادهای جدید در اواخر هزاره دوم و اوائل هزاره ســوم، مطالعاتی در حوزهٔ تأثیرات محیط زیســت بر بهداشــت روانی بود. این حوزه از روان‌شناسی توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا در دههٔ ۹۰ به صورت رسمی آغاز شد. روان‌شناسی محیط قبل از شروع بحرانهای زیست محیطی پا به عرصهٔ وجود گذاشت و با شروع بحرانهای

۱. بارو، اصول و روش‌های مدیریت محیط زیست، ترجمه مهرداد اندرودی، ص ۲۳۰.
۲. فراهانیفرد، اقتصاد منابع طبیعی از منظر اسلام، ص ۱۷۱.
۳. دیرباز و دادگر، نگاهی به اسلام و توسعه پایدار، ۵۲-۴۱.

نفتی متأثر از جنگ اعراب و اسرائیل نقش ایفا کرد. موضوعاتی نظیر تراکم جمعیت، حرارت، سروصدا، طراحی آپارتمانها و فضای شهری و نقش آنها بر بهداشت روانی، عناوین این حوزه را تشکیل میداد. در ادامه مسائلی نظیر شهر نشینی، گسترش صنایع، افزایش گازهای گلخانهای و گرم شدن زمین افزوده شد.[1]

در ماه می سال ۲۰۰۲ همایشی برگزار شد و محورهایی نظیر رابطه انسان با حیوانات، رابطه انسان‌ها با محیط و شیوههای ترویج رفتار دوستانه با محیط زیست مطرح شد. روان‌شناسی حفاظت از محیط زیست عمدتاً به دو هدف میپردازد؛ انسان چگونه با طبیعت و محیط زیست رفتار کند و انسان چگونه از ارزش‌های طبیعت حفاظت کند. رسالت این دانش جدید ایجاد هماهنگی دوستانه میان انسان و محیط زیست طبیعی است. آدلر در ۱۹۵۶ با اظهار نظری زمینهٔ مناسب جهت مطالعات روان‌شناسانه در حوزهٔ محیط زیست را فراهم نمود.

ما بر روی سطح این سیاره به همراه منابع عظیم، حاصل خیزی خاک، معادن و آب و هوا و اتسمفر زندگی میکنیم. همیشه وظیفه بشر است که برای مشکلات موجود در این سیراه راه حل مناسب را ارائه دهد. حتّی امروزه نمیتوانیم فکر کنیم که برای رهایی از این مشکلات راه حل کافی پیدا کردهایم.[2]

۵) دیدگاه‌ها

در فرایند تحوّلات فراوان در عرصهٔ محیط زیست، نگرش‌های متفاوتی به صورت چگونگی برخورد با مسائل زیست محیطی شکل گرفته است. بیتردید این دیدگاهها کم و بیش متأثر از افکار فلسفی و رویکردهای اخلاقی است. به طور کلی دو دیدگاه دربارهٔ طرز نگرش نسبت به مسائل محیط زیست وجود دارد.[3]

یک) نظریه انسان‌گروانه

در فلسفه انسانگرا، حقوق و تکالیف فقط به جوهر و شخصیت انسان‌ها مربوط است. ممکن است انسان‌ها مایل به رعایت حقوق موجودات و گونههای مختلف حیات باشند امّا سایر موجودات غیر از انسان، هیچ حقّی یا مسئولیتی ندارند. گفتنی این که این نظریه شامل دو مکتب فایدهگرا و آزادیخواه میشود.

الف) مکتب فایده‌گرا

طرفداران مکتب فایدهگرا نظر هیوم و بنتام، رفتار انسان را فقط براساس نقش

۱. ر.ک: کلاتین و مایرز، روان‌شناسی حفاظت از محیط زیست، ترجمه مجید صفارینیا و دیگران.
۲. همان، ص ۲۱.
۳. فراهانیفرد، اقتصاد منابع طبیعی از نظر اسلام، ص ۱۷۹-۱۷۵؛ چرمن، اقتصاد محیط زیست و منابع طبیعی، ترجمه حمیدرضا ارباب، ص ٦٦-٦٣.

آن در میــزان کامیابــی، ارزیابی میکنند. آنان رفاه اجتماعــی را هدف اصل میدانند و بر این باورند که در ارتباط با محیط زیســت باید نقش آن را در کامیابی افراد جامعه بررسی کرد.

رالز با تأثر از اندیشــههای کانت، به انتقاد از مکتب اصالة الفایده پرداخت. از نظر او دو اصل اساسی است؛ هر فرد در وسیعترین حدّ آزادی حقّی برابر آزادی سایر افراد دارد و نابرابری اقتصادی و اجتماعی باید یکســان توضیح شود. اصل دوم درباۀ اقتصاد محیط زیست کاربرد فراوان دارد.

ب) مکتب آزادی‌خواه

آزادیخواهان حقوق انســانی را ذاتاً متعلّق به تک‌تک افراد میدانند. آنان معتقدند که مفاهیمی چون حقوق اجتماعی یا حقّ گروهی بیمعنا اســت. نوزویک که افکارش از عقاید اسمیت و جان لاک متأثر است در زمرۀ آزادیخواهان میباشد. او معتقد است توزیع زمانی عادلانه است که کاملاً ناشی از انتخابهای آزادانه باشد. مکتب آزادی‌خواه بیشتر از سوی کسانی مطرح میشود که به دخالت محدود دولت معتقدند.

دو) نظریه طبیعت گروانه

برعکس انســانگرایان، در نظریه طبیعت گروانه، تقدّم شــخصیت انســان بر سایر موجودات ردّ شده است. در این دیدگاه ملاک فقط حیات موجودات است. فقط چیزی حقّ است که به حیات تعلّق داشته باشد در غیر این‌صورت آن چیز باطل خواهد بود.

گود پاستر با طرح این که تعهدات انسان نسبت به حیوانات گسترش یافته مطرح میکند که هر موجودی در عالم هستی جدا از زنده بودن، دارای حقوقی است که باید از طرف دیگران رعایت شــود. هانت بر این باور اســت که مسأله حقوق را باید به همۀ موجودات گســترش داد و چنین گفت که تمام موجودات هستی، چه مرده، چه زنده، دارای حقوق ذاتی هستند.

۶) محیط زیست در جهان مدرن

ظهــور تکنولــوژی در آغاز برای انســان رفاه نســبی اجتماعی بــه ارمغان آورد. دانشــمندان عصری را بشــارت دادند که ماشــین از عهده انجام هر کاری برمیآید و زندگی بیش از پیش به زندگی آرمانی نزدیک میشــود. کشورهای صنعتی پیشرفته از رونق برخوردار شدند و جهان پلیدی که بعد از دو جنگ جهانی پدید آمده بود، آهسته آهسته جای خود را به عصر زرّین میداد. تغییرات فنی شرائط کار را بهتر کرد و توسعه تکنولوژی به افزایش بهرهوری، کاهش هزینههای تولید و تولید مشــاغل بیشتر منجر شــد. جهان مدرن رضامنــدی از زندگی را افزایش داد، کیفیــت آموزش و پرورش را

بهبود بخشید و بهداشت عمومی را برای انسان‌ها به ارمغان آورد.

امّا با گذشت زمان مخاطرات با تهدیدات جهان مدرن و تکنولوژی پیشرفته خودنمایی کرد. در اوائل دهۀ ۶۰ این احساس قوی پیش آمد که رشد صنعت و تکنولوژی، تأثیرات زیانبار شدیدی بر سلامت جسم و روان انسان دارد. جاک الول به عنوان پیشگام نهضت ضد تکنولوژی در کتابی با نام **جامعه تکنولوژیک** (۱۹۵۴) به بررسی تأثیرات منفی تکنولوژی بر محیط زیست و انسان پرداخت. انتقاد از تکنولوژی از دهۀ ۷۰ به اوج رسید. امروزه مهمترین اثرات تخریبی توسعه صنعت و تکنولوژی بر محیط زیست پدید آمده است.

یک) آلودگی هوا

طی دهۀ ۵۰ توجه دانشمندان بر اثرات تخریبی تکنولوژی بر محیط زیست معطوف شد. از مهمترین آثار زیانبار، مسأله آلودگی است. آلودگی عبارت است از پسماندها و مواد زائد صنعتی که به محیط زیست وارد میشود. مهمترین مصداق آن آلودگی هواست. امروزه آلودگی هوا بیشتر در کلان شهرها و شهرهای صنعتی پدید آمده است. بدیهی است که استنشاق هوای آلوده و سمّی بر سلامت و کارآیی انسان اثرات منفی دارد. پژوهشها نشان میدهد که قرار گرفتن در هوای آلوده موجب اختلالات جسمی و روانی میشود. این عوارض حتّی در افرادی که حدود ده کیلومتری کارخانههای تولید کننده مواد آلاینده زندگی میکنند، دیده میشود. آلایندهها آثار مخرّبی نظیر سوزش حلق و چشم، افزایش برونشیت مزمن، افزایش ذات الریه، کاهش ایمنی بدن، ایجاد اختلالات در سازگاری و افزایش بیماری‌های صعب‌العلاج نظیر سرطان دارد.[۱] کافی است امروزه به شهرهای بزرگ و صنعتی نظیر اراک، اصفهان و تهران بنگریم. این شهرها امروزه در ردیف شهرهای پر آلاینده در جهان قرار گرفته‌اند.[۲]

دو) آلودگی آب

آلودگی آب در اثر مواردی نظیر ورود فاضلابهای شهری و صنعتی، نشت نفت از کشتیها، ضایعات صنعتی و دیگر مواد آلاینده به آب رودخانهها و دریاها ایجاد میشود. تحقیقات نشان میدهد که مواد زائد و پسماندهها جزءِ جداییناپذیر صنعت و فعالیت اقتصادی میباشند و این امر با توسعه فعالیتها رو به افزایش است.[۳]

برخی از متفکران مسیحی کوشیدهاند با رویکرد الهیاتی به بررسی منفی

---

۱. ادینگتون، بیولوژی فعالیت بدنی، ترجمه حجت الله نیکبخت، ص ٤٩٣ و ٤٩٤.
۲. روزنامه رسالت، ۱۱ شهریور ۱۳۷۰، ص ٤.
۳. ادینگتون، کاربرد علم اکولوژی در کاهش اثرات سوء توسعه، ترجمه اسماعیل کهرم، ص ۷۳.

تکنولوژی بر محیط زیست پرداختند و شیوههای اخلاقی جهت مواجه با آن پیشنهاد کردهانـد، ریچارد بایر در **الهیات طبیعت** تأکید میکند که عالم متعلق به خداسـت و با ارزش اسـت و نباید با آن به عنوان ابزار برخورد کنیم. همچنین فیلیپ شـرار در **هتک حرمت بشـر و طبیعت** از نقشـی که علوم طبیعی و ماد در قداست زدایی از انسـان و طبیعت ایفا کردهاند، به انتقاد شـدید پرداخت. الهیدانهای مسیحی امروزه اظهار داشتهاند که گویا رشد اقتصادی از یک سو و حفظ محیط زیست از سوی دیگر، با یکدیگر در تضادند.[۱]

سه) گازهای گلخانهای

رشـد تکنولوژی و افزایش فزاینده فعالیتهای اقتصادی و صنعتی، موجب انتشار گازهای مخرّب و افزایش غلظت گازهای گلخانهای در اتمسـفر شده است. استفاده از واژهٔ «گلخانه» از این روسـت که گازها در جوّ همانند شیشـه، بخار آب و دی اکسید کربن، به صورت جسم شفاف عمل میکنند و نسبت به تشعشعات مادون قرمز برآمده از سطح زمین به مانند جسم کدر عمل مینمایند.

مطالعات نسبتاً جامعی که پیرامون این پدیده انجام گرفته است نشان میدهد که تغییر در مقدار گازهای اتمسفر، حتّی به مقدار کم، میتواند دگرگونیهای مهمی را در زندگی انسان پدید آورد.[۲]

چهار) گرمشدن زمین

افزایش درجه حرارت زمین در اثر رشد فعالیتهای صنعتی و اقتصادی آثار زیانباری را برای بشـر به ارمغان داشته اسـت. یافتههای جدید نشان میدهد که گرمشدن کره زمین اثرات مخرّبی نظیر بالاآمدن سطح آب اقیانوسها، تغییر الگوهای بیماری، کاهش عملکرد انسـان و توسـعه احساساتی نظیر پرخاشگری و اندوه را در پی دارد.[۳] افزایش دمای زمین از سوی دیگر، باعث اختلالاتی در روابط میان انسانها شده است.

با توجه به بحرانهای زیست محیطی در سطح جهان و منطقه، هم اینک ضرورت برنامهریزی کلان برای مهار بحرانها آشـکار شده است. برخی از دانشمندان با طراحی نظریه «توسعه پایدار» بر آن شدهاند با الگوهای مناسبی برای استفاده صحیح از منابع طبیعی پیشنهاد دهند. این نظریه اعلام میکند که لازم است در چارچوب محدودیتها، با زمین و همنوعان همآهنگ شد و در اینصورت زندگی خوب و درستی را پدید آورد. در این منظر پایبندی به اخلاقیات تحقق بهداشـت روانی یک ضرورت تلقّی میشـود.

---

۱. ر.ک: نصر، دین و نظام طبیعت؛ نصر، انسان و طبیعت؛ محقّق داماد، الهیات محیط زیست.
۲. ابوالقاسمی، روانشناسی در اجتماع، ص ۳۸٤.
۳. همان، ص ۳۸۰.

نظریه توسعه پایدار بر توسعه عدالت اجتماعی، نظارت بر فعالیتهای صنعتی، سازه‌گاری سیاستهای توسعه و حل سریع معضلات زیست محیطی تأکید دارد.[۱]

۷) جایگاه محیط زیست از منظر اسلام

یک) دیدگاه قرآن و روایات

الف) زمین

قرآن کریم و رهبران دینی نسبت به زمینه‌های طبیعی و عوامل زیستی حساسیتی بالا و عنایتی ویژه نشان داده‌اند. در آیات با این مضامین مواجه می‌شویم: خداوند زمین را برای انسان بستر استراحت (فراش[۲]) قرار داد،[۳] خداوند زمین را برای انسان آسایش و آرامش (مهد[۴]) آفرید،[۵] خداوند زمین را آرام و مستقر (قرار[۶]) آفرید،[۷] خداوند کسی است که ارض را جایگاه مطمئن و آرام (قرار[۸]) جعل فرمود،[۹] او کسی است که زمین را برای انسان‌ها هموار و رام (ذلول[۱۰]) آفرید،[۱۱] آیا خداوند زمین را محل آرامش (مهاد[۱۲]) قرار نداد؟[۱۳] خداوند ارض را برای آدمیان گستراند[۱۴] (بساط[۱۵]) و ما زمین را گستراندیم[۱۶] (فرش[۱۷]).

آنچه در تعابیر پیش‌گفته مشترک و برجسته است این‌که زمین قرارگاه و آرام‌گاه بشر است. و این خاصیت را خالق آن به زمین داد. می‌دانیم که زمین دارای چندین حرکت است. اگر یکی از این حرکت‌ها را در شرایط آزمایشگاهی با سرعت زیاد بازسازی کنیم یعنی مثلاً کره‌ای را با شتاب به حرکت درآوریم و درون آن چند

۱. سالاری‌فر و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ٤٤٤-٤٤١؛ فراهانیفر، اقتصاد منابع طبیعی از منظر اسلام، ص ١٦٠-١٢٨.
۲. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص۱۸.
۳. بقره/۲۲.
٤. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج۱۳، ص۲۲۲.
٥. طه/٥٣.
٦. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص٥٢٥.
۷. نمل/٦١.
۸. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج۳، ص۱۵۸.
۹. غافر/٦٤.
۱۰. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ٢٤، ص٣٣٧.
۱۱. ملک/١٥.
۱۲. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج٢٦، ص١٦.
۱۳. نباء/٦.
١٤. نوح/١٩.
١٥. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج٢٥، ص٧٨.
١٦. ذاریات/٤٨.
١٧. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج٢٢، ص٣٧٢.

شـــیء کوچک قرار دهیم، خواهیم دید که اشـــیاء دائم به اطراف پرتاب می‌شـــوند امّا هیچ شـــیئی از زمین کنده نشده به آســـمان پرتاب نمی‌شود. خداوند تدبیری نمود و آن این‌که میان کرات با محاســـبه‌ای بســـیار دقیق نیروی جاذبه گذارد تا ضمن عدم دفع یکدیگر، تنظیم روز و شب و تنظیم فصول، اشیاء روی زمین و از جمله انسان به این طرف و آن طرف پرتاب نشـــوند. علی‌رغم این‌که ســـیاره بزرگ و منجمدی به نام زمین دارای حرکت‌های متداخل با سرعت بسیار زیاد است، هیچ انسان در تمام طول عمـــرش از زمین، ناآرامی و بی‌قراری نمی‌بیند و به اذن خدا حتّی احســـاس نمی‌کند. به همین دلیل نســـبت به آرام و رام بودن زمین بســـیار تأکید و این یکی از نعمت‌ها و نشـــانه‌های بزرگ خدا دانسته شده اســـت. علی۷ در فرمایشی نسبت به آرام و همراه بودن زمین توجّه نشان داد:

اللَّهُـمّ رَبَّ السَّـقفِ المَرفـوعِ... وَ رَبَّ هـذِهِ الأرْضِ الَّـتي جَعَلْتَها قَراراً لِلْأَنام؛[1] ای خدای آســـمان برافراشته... وای پروردگار این زمینی که آن را جایگاه آرامش مردمان قرار دادی.

خداوند تا بدان اندازه نســـبت به اوضاع روانی و روحی انســـان عنایت نشان داده است که می‌فرماید در زمین، انواع گیاهان و درختان را به صورت شادی‌بخش و مفرّح آفریدیم:

وَأَنبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ؛[2] و از هر نوع [رستنی‌های] نیکو می‌رویاند.

کلمه «بهیج» از ریشـــه «بهج» و «بهجت» مشتق شده به معنای شادی، سرور و آرامشـــی است که از زیبایی چیزی ناشـــی شود.[3] خداوند می‌توانست باغ‌ها، درختان و گیاهان را به گونه‌ای بیافریند که برای انســـان شادی‌بخش و نشاط آفرین نباشد امّا با ملاحظه ویژگی‌های روانی انسان، پدیده‌های زمینی را به گونه‌ای خلق نمود که انسان با ملاحظه آن شاد شود، آرام گیرد و لذّت دریافت نماید.

آرامش‌بخشـــی طبیعت در زمین و تأثیرات محیط زیســـت بر ســـلامت روانی به گونه‌های مختلف قابل طرح و بررســـی اســـت. عوامل محیطی کارکرد روانی داشته بر رفتار و بهزیســـتی انسان تأثیر مســـتقیم دارند. مطالعه متون دینی حکایت از آن دارد که انواع متعددی از عوامل زیســـتی و طبیعی در صفا، شـــادابی، لذّت و آرامش انسان

---

۱. ابن طاووس، مهج الدعوات، ص۱۰۲؛ مجلســـی، بحارالانوار، ج۳۲، ص۶۰۷؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۱، ص۱۰۸.

۲. حج/۵.

۳. کاشـــانی، زبدة التفاســـیر، ج ٤، ص۳۷۲؛ شـــبّر، الجوهر الثمین، ج ٤، ص۲۲٦؛ فیضی دکنی، سواطع الالهام، ج۳، ص۵۰۷؛ طبرسی، مجمع البیان، ج۷، ص۱۱٤.

تأثیر مستقیم و شگرف دارد.[1]

ب) گیاهان و درختان

گیاهان و درختان از عناصر محسوس محیط طبیعی محسوب می‌شوند و آثاری خیره‌کننده و مؤثر بر روان انسان و آرامش‌بخشی او ایفا می‌کنند. آثار درختان و گیاهان منحصر به کاهش فشار روانی در انسان نیست بلکه آنها در تعادل دمای زمین، حفاظت از خاک، تأمینِ بخشی از مواد غذایی و لطافت‌بخشی به هوا دخالت مؤثر دارند.

نمونه‌های مختلفی در قرآن به چشم می‌خورد که جنبه‌های استحسانی یا زیباشناختی و نشاط‌زایی طبیعت، باغ‌ها، سبزه‌ها و گیاهان را بیان نموده‌اند. از جمله تأکید بر واژه «خضر» به معنای سبزه می‌باشد. در آیه‌ای با تفصیل به عوامل زیستی و طبیعی این‌گونه اشاره شده است: از آسمان آبی نازل شد، گیاهان با باران‌های آسمانی روئیدند، سبزه‌ها پدید آمدند، دانه‌های متراکم شکفته شدند، از شکوفه‌ها گیاهان و درختان پدید آمدند، باغ‌های انگور، زیتون و انار میوه دادند، این میوه‌ها به گونه‌های مختلف رنگ‌آمیزی شدند و تمامی این امور نشانه است. خداوند با انگشت نهادن بر مفاهیمی چون گیاهان، میوه‌های رنگین، شکوفه‌های زیبا، گیاهان و سبزه‌ها حسّ زیبا شناختی انسان را ارضا می‌نماید:

فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا؛[2] پس به وسیله آن از هرگونه گیاه برآوردیم و از آن [گیاه] جوانه سبزی خارج ساختیم.

واژه دیگری که به جهت شادی‌بخشی و لذّت‌آفرینی بر روح و روان انسان مدنظر قرار گرفته لفظ «بهجت» به معنای سرور، خرسندی و آرامش است:

فَأَنبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ؛[3] پس به وسیله آن باغ‌های بهجت‌انگیز رویانیدیم.

امام صادق۷ به تأثیرات مثبت گیاهان و درختان در قرار و آرامش روانی انسان اشاره نموده است:

نگاه به گل‌های رنگارنگ و درختان سرسبز و خرّم، چنان لذّتی می‌بخشد که هیچ لذّتی را با آن برابر نمی‌توان کرد.[4]

---

۱. سالاری‌فر و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص۴۲۲ ـ ۴۱۵.
۲. انعام/۹۹.
۳. نمل/۶۰.
۴. مجلسی، بحارالانوار، ج۳، ص۱۲۹.

امام صادق۷ بیان فرمود که چهار چیز چهرهٔ انسان را روشن می‌کند؛ یکی از آنها تماشای گیاهان سرسبز است و دیگری نگاه به زلال آب جاری.[۱] از حضرت علی۷ نقل شـــده است که اموری باعث نشاط، شادی و آرامش است. در روایت ذیل واژه «نُشرَه» به معنای چیزی است که موجب راحتی و آرامش شده افسردگی و استرس را برطرف می‌کند:[۲]

الطِّيبُ نُشْرَةٌ وَ الْعَسَـلُ نُشْرَةٌ وَ الرُّكُوبُ نُشْرَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ؛[۳]
بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه‌کردن به مناظر سرسبز باعث نشاط و شادی می‌شود.

پیامبر اکرم۶ به استشمام گل سرخ توصیه فرمود:

مَنْ أَرَادَ أَنْ يَشَـمَّ رِيحِي فَلْيَشَمَّ الْوَرْدَ الْأَحْمَرَ؛[۴] کسی که بخواهد بوی من را استشمام بکند، گل سرخ را استشمام نماید.

همچنین نبی مکرم اســلام۶ بوئیدن گل نرگس را توصیه نمود و آثار جســمی و روانی برای آن بیان کرد:

شَمُّوا النَّرْجِسَ وَ لَوْ فِي الْيَوْمِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي الْأُسْبُوعِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي الشَّهْرِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي السَّنَةِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي الدَّهْرِ مَرَّةً؛[۵] گل نرگس را استشمام کنید هرچند یک بار در روز یا در هفته یا در ماه یا در سال یا در طول عمرتان.

رفتــن به دامان طبیعت و نگاه کرن به گیاهان و ســبزه‌زاران از بروز بیماری‌های روانی پیشگیری نماید چنان‌که در کاستن فشارهای روانی مؤثر است. تماشای گیاهان و درختان خرّم، نگریســتن به گلبرگ‌های رنگارنگ، خیره‌شــدن به غنچه‌های زیبا و باطراوت و از زیر نظر گذراندن ترکیب موزون برگ‌ها و حرکات رقص‌آهنگ شــاخه‌ها زیر نور زرّین خورشید، انسان را غرق در شادی و آرامش می‌کند. بارش باران زمین را زنده و شــکفتن گیاهان انسان را مسرور می‌نماید. سبزی وخرّمی چشم هر بیننده‌ای را می‌نوازد و روح هر ناظری را به شعف، نشاط و آرامش می‌رساند.

به راســتی آیا تاکنون فکر کرده‌اید چرا دوســتان، همســر و خصوصاً خانم‌ها از گرفتن گل زیبا خوشحال می‌شوند؟ یا اگر به استقبال کسی رفتید به او گل می‌دهید؟ یــا حتّی در مراســم تشــییع جنازه جهت تســلی دادن به افراد داغدیــده گل تقدیم

---

۱. همان، ج۷۳، ص۹٤.
۲. ابن منظور، لسان العرب، ج۱٤، ص۱٤۲.
۳. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج۲، ص۱٤۳.
٤. مجلسی، بحارالانوار، ج۷٦، ص۱٤۷.
۵. همان، ۵۹، ص ۲۹۹.

می‌کنید؟ هرگاه مردی برای همســرش گلی هدیه دهد با تقدیم آن گل تمام عشق و احساس خویش را به همسرش اهدا نموده است.

آیا به راســتی می‌دانید چرا راه رفتن با پای برهنه بر روی چمن یا ســاحل دریا کارســاز است؟ اگر بتوانید پابرهنه روی سبزه‌ها، چمن‌ها و ساحل دریا قدم بزنید و با پوســت خویش طراوت گیاهان را لمس کنید، آرامــش خویش را تضمین نموده‌اید و به راســتی آیا می‌دانید چرا پیاده‌روی در جنگل و مراتع سرســبز روح آدمی را نوازش می‌دهد؟

تمامــی موارد مزبور حکایت از رازی دارد و آن این‌که گل، گیاه، درخت و ســبزه اثری فوق‌العاده در آرام‌بخشــی بشــر ایفا می‌کند و این نقش را خدایشان به آنها داده اســت. آنها واقعاً با روان انســان کاری می‌کنند و تأثیری بر فکر و روح ما می‌نهند. این تأثیرگذاری را سبب‌سازِ عالم به آنها عطا نمود.

ج) زلال آب

آب، از مهمترین عنصر در چرخه حیات موجود زنده است. شکل‌گیری و استقرار تمامی موجودات زنده به آب بســتگی دارد. آب در حیات گیاه، حیوان و انســان و هر موجود زنده‌ای نقشی تعیین‌کننده و سرنوشت‌ساز دارد:

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاء كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ؛[1] و هر چیز زنده‌ای را از آب پدید آوردیم.

زلال آب در تعیین سلامت روح و روان انسان تأثیری چشم‌گیر دارد و به منظور تأمین ســلامت روانی، شرایطی دلپذیر را برای انســان فراهم می‌سازد. خداوند چنان قدرتی در آب نهاده اســت که حتّی نگریســتن به آن می‌توانــد روح‌بخش و آرامش‌زا باشد. پیامبر اکرم۶ نگاه کردن به آب روان را بسیار دوست می‌داشت.[2] تفریح با آب به هر شکلی که باشد در روحیه‌بخشی به انسان تأثیر مستقیمی دارد.[3] شنا، قایق سواری، ماهیگیری، اســکی روی آب، نگاه به آب جاری و آبشــار و غوطه‌ور شدن درون آب از جمله اموری است که سبب فراهم آوردن فراغت، شادی و توانمندی روح می‌شود.

هرگونه اســتفاده از آب ســالم و زلال به انســان صفای درون، نشــاط و شادابی می‌بخشــد. برخــی از دردهای عصبی، خســتگی اعصــاب، ســردردهای عصبی و نیز افسردگی با آب درمان می‌شود. در احادیث توصیه شده که روی بدن مریض آب سرد بریزند.[4] و نیز استفاده از آب سرد به عنوان یکی از ابزارهای درمان بیماری‌های جسمی

---

۱. انبیاء/۳۰.
۲. شوکانی، الفوائد المجموعه، ص۲٤۱.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۱۰۱، ص٤٥.
٤. همان، ج٦٦، ص٤٥٠.

و روانی یاد شده است.[۱]

در روایات آمده است که آب زمزم انسان را از آلام و ترس‌ها می‌رهاند،[۲] آب زمزم شفابخش دردها است،[۳] آب باران پاک کنندهٔ بدن و زداینده بیماری‌ها و رنج‌ها است.[۴] این‌گونه توصیه‌ها بر زبان اهل‌بیت: جاری شده است. امروزه سخن از آب‌درمانی به میان می‌آید و برای آن ویژگی‌ها و کارکردهای فراوانی در نظر گرفته می‌شود. امّا درمان با آب از پیش در کلمات امامان و رهبران ترغیب شده است.

آیا می‌دانید چرا دوش گرفتن با آب سرد، جریان دادن آب بر تمام بدن، در کنار دریا قدم زدن، کنار آبشاری آرمیدن، در رودخانه یا دریا یا اقیانوس غوطه‌ورشدن و حتّی در وان حمام یا تشتی پر از آب نشستن یا حتّی روزی هشت لیوان آب خوردن، همه و همه در کاستن فشارهای روحی و پدید آمدن حالت شیرین آرامش تأثیرگذار است؟ رمز آن را باید در آفرینش آب جستجو نمود. خداوند خلقت آب را به گونه‌ای رقم زد که سبب پاکی و قدرت درون (ربط قلب) و نیز آرامش می‌شود:[۵]

وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّن السَّمَاء مَاء لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَي قُلُوبِكُمْ؛[۶] و از آسمان بارانی بر شما فرو ریزانید تا شما را با آن پاک گرداند و وسوسه شیطان را از شما بزداید و دل‌هایتان را محکم سازد.

د) هوای پاک

از دیگر عناصر مهمی که در چرخه حیات زمین نقش‌آفرینی می‌کند و تمامی موجودات زنده از آن سود می‌جویند، هوای پاک می‌باشد. خداوند زمین را به گونه‌ای خلق نمود که از میلیاردها سال پیش تاکنون و از هم اکنون تا پایان زمین برای موجودات زنده هوای پاک به صورت کافی وجود دارد. و این یکی از نشانه‌های مهم و معجزات بزرگ خلقت است. از سوی دیگر سازوکار و ارگانیزم بدن موجودات زنده را به گونه‌ای آفرید که با آن تنظیم می‌شود. تنفس در هوای پاک سبب تن‌درستی، سلامت جسمی و آرامش عصبی و روحی انسان می‌گردد. مضامین جالبی در ارتباط با هوا، نسیم و تنفس و نیز ارتباط آنها با آرامش روانی وجود دارد. امام صادق۷ در

---

۱. قمی، سفینهٔ البحار، ج۸، ص۱۴۲.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ٦٦، ص٤٠٥.
۳. همان، ص٤٤٨.
٤. کلینی، الکافی، ج٦، ص٣٨٧.
٥. مجمع البیان، ج٤، ص٨٠٩؛ فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج١٥، ص٤٦٢؛ مغنیه، الکاشف، ج٣، ص٤٥٨؛ مغنیه، التفسیر المبین، ج١، ص٢٢٨؛ طبرسی.
٦. انفال/١١.

گفتگو با مفضّل سودمندی و کارسازی هوا را این‌گونه بیان می‌کند:

باید از این نسیمی که به نام هوا دریافت می‌کنی، شناخت کافی داشته باشی و بدانی که چه فوایدی برای این بدن‌ها دارد. این هواست که بدن با استنشاق آن حفظ می‌شود و بر روحیه و رفتار انسان تأثیر می‌گذارد.[۱]

همچنین ششمین امام۷ تأثیرات مثبت باد و هوا را در حیات موجودات زنده تبیین نمود:

بادها محیط زیست را عطرآگین نموده و ابرها را از جایی به جای دیگر منتقل می‌کنند، تا سود آن به عموم مردم برسد و نیز موجب بارور شدن گیاهان و درختان و حرکت کشتی‌ها می‌شود... باد باعث زنده شدن چیزهای روی زمین می‌شود. پس اگر باد نبود، همه چیز فاسد شده و حیوانات می‌مردند.[۲]

آن امام همام با بیانی دیگر به اهمیت باد اشاره می‌کند:

أُنَبِّهُكَ يَا مُفَضَّلُ عَلَى الرِّيحِ وَ مَا فِيهَا أَ لَسْتَ تَرَى رُكُودَهَا إِذَا رَكَدَتْ كَيْفَ يُحْدِثُ الْكَرْبَ الَّذِي يَكَادُ أَنْ يَأْتِيَ عَلَى النُّفُوسِ وَ يُمْرِضُ الْأَصِحَّاءَ وَ يَنْهَكُ الْمَرْضَى؛[۳] نمی‌نگری که هنگام خاموش‌شدن باد چگونه مصیبت برپا می‌شود و جان‌ها در معرض نابودی قرار می‌گیرند. افراد سالم به بیماری مبتلا شده و بیماران در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرند.

امام رضا۷ ارتباط مستقیم میان وضعیت جسمی و روانی انسان از یکسو و اوضاع آب و هوا برقرار نموده است:

پایداری و نیرومندی روانی افراد تابع سلامت مزاجی آنهاست و سلامت مزاجی افراد خود متأثر از اوضاع آب و هوایی است.[۴]

نظام زمین با آب و هوا ارتباط تنگاتنگی دارد. نظام زیست محیطی جهان می‌کوشد تا برای موجودات زنده و از جمله انسان آسایش و رفاه تأمین نماید. این محیط زیست است که با جریان دادن هوا یعنی نسیم سبب لقاح می‌شود، بسیاری از بیماری‌ها و حتّی امراض مهلک را پیشگیری می‌نماید، خستگی و افسردگی را از انسان می‌زداید و سبب تقویت روحیه، شادی، نشاط و آرامش درون انسان‌ها می‌گردد.

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چرا با تنفس عمیق و استفاده از هوای پاک، جسم و

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۳، ص۱۲۰.
۲. همان، ج۵۷، ص۷.
۳. همان، ج۶۰، ص۶.
۴. همان، ج۵۹، ص۳۱۶.

روان انسان راحت می‌شود؟ آیا تاکنون تأمل نموده‌اید که چرا به هنگامی که رخسارهٔ شما با نسیم ملایم هوا نوازش داده می‌شود، تا چه حد لذّت می‌برید؟ و آیا تاکنون درنگ نموده‌اید که اگر در شهرها مخصوصاً شهرهای بزرگ باد نمی‌وزید، چه اتفاقی رخ می‌داد؟ پاسخ تمامی این پرسش‌ها را می‌توان در آفرینش زمین پیدا کرد:

اللَّهُ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَاحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَيَبْسُطُهُ فِي السَّمَاءِ كَيْفَ يَشَاءُ وَيَجْعَلُهُ كِسَفًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهِ فَإِذَا أَصَابَ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ؛[1] خدا همان کسی است که بادها را می‌فرستد و ابری بر می‌انگیزد و آن را در آسمان هرگونه بخواهد می‌گستراند و انبوهش می‌گرداند پس می‌بینی باران از لابلای آن بیرون می‌آید و چون آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد رسانید بناگاه آنان شادمانی می‌کنند.

اجازه دهید نکته مهمی بیان شود؛ طبیعت و زمین برای همیشه به انسان «خدمات رفاهی» عرضه می‌کند. جهان پیرامون ما لحظه به لحظه مواهب و برکات خود را در خدمت بشر می‌نهد و از این طریق «اصل تسخیر»[2] را تفسیر می‌نماید. رفتن به کنار سبزه‌ها و آرمیدن در آن، تنفس در هوای مطبوع، آرام‌گرفتن در کنار ساحل، دامنه کوه‌ها، سبزی گیاهان و گل‌ها، استواری و بلندی کوه‌ها و صدها پدیده دیگر، همه و همه دست به دست هم داده‌اند تا به آدمی «خدمت» رسانند و «بخشش» را معنا نمایند. این مطلب از دو زاویه قابل تأمل است.

زاویه نخست: خداوند جهان هستی را از اسماء جمال و نام زیبای «رحمان» آفرید. خداوندِ رحمان، در عالم جلوه‌گری کرده هر لحظه عالم را تازه و خرّم در اختیار بشر نهاد. خداوند از این طریق عشق خویش را به انسان نشان داد تا آدمی علاوه بر تماشای زیبایی‌های جهان به عظمت، قدرت و کبریایی آفریننده عالم توجه کند و به یاد او باشد.

زیبایی‌های هستی، شرح و بسط رحمت رحمان است.

---

۱. روم/۴۸.
۲. لقمان/۲۰. (أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ).

زاویه دوم: چون نیک بنگریم نظام هستی و نظام طبیعت دائماً به انسان سرویس و خدمت می‌رساند و در این راستا رایگان عمل کرده از انسان چیزی نمی‌ستاند.

نظام کائنات بدون چشم‌داشت و بی‌آزار عطا می‌کند و عالم خدا همانند خدا، خاموش می‌بخشد.

پرسش مهم این‌که اگر جهان با انسان این‌گونه است، انسان با جهان، طبیعت و زمین تاکنون چگونه رفتار کرده است؟ و نیز هم اکنون چگونه رفتار می‌کند؟

اگر گاهی زمین از خود خسّت و بی‌تابی نشان می‌دهد، سرّ آن را باید در رفتار انسان با طبیعت و زمین جستجو نمود.

ه) شب

یکی از پدیده‌های طبیعی که ارتباط مستقیم با روح و روان انسان دارد، پدیده شب می‌باشد. شب به همراه روز، شبانه‌روز و تکرار شبانه‌روز ماه‌ها و تکرار ماه‌ها، سال‌ها و در نهایت عمر انسان را تشکیل می‌دهند. هر کدام از شب یا روز نقش‌ها و کارکردهای مختص به خود را دارند. حالات انسان در روز و شب متفاوت است. انسان‌ها معمولاً در شب راحت‌تر و آرام‌ترند، توگویی شب را برای استراحت و روز را برای فعالیت ساخته‌اند. قرآن کریم در چند آیه به مسأله مهم آرام‌بخشی شب اشاره می‌کند و می‌فرماید: از نشانه‌های رحمت الهی این است که شب، وسیله سکونت و روز، زمان جمع نعمت است:

> وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ؛[1] و از رحمتش برایتان شب و روز را قرار داد تا در این [یک] بیارامید و [در آن یک] از فزون‌بخشی او [روزی خود] بجویید باشد که سپاس بدارید.

تفاسیر عمدتاً به کارکرد مهم شب یعنی استراحت و جبران نیروهای از دست

۱. قصص/۷۳.

رفته اشاره کرده‌اند؛[۱] انسان‌ها معمولاً به هنگام روشنایی روز، به امر معیشت و کسب و کار می‌پردازند. آنان تلاش می‌کنند تا روزی خود و خانواده خویش را فراهم سازند و از این طریق به رفاه نسبی دست یابند. کار و تلاش روزانه از یک طرف سبب کاهش قوای بدن می‌شود و از سوی دیگر باعث رنج و خستگی فکر و روان انسان. از این‌رو ضرورت یافت که بخشی از شبانه‌روز به استراحت اختصاص یابد تا نیروهای از دست‌رفته جبران شده فکر و روح انسان راحت گردد. دست خلقت زمانی را در شبانه‌روز برای استراحت و بازگشت قوا فراهم نمود. براین اساس کارکرد شب، استراحت و تجمیع قوا می‌باشد. مساله مزبور در آیه‌ای دیگر بیان شده است:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُواْ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ؛[۲] اوست کسی که برای شما شب را قرار داد تا در آن بیارامید و روز را روشن [گردانید] بی‌گمان در این [امر] برای مردمی که می‌شنوند نشانه‌هایی است.

خداوند کسی است که شب را به نفع انسان‌ها آفرید تا در آن سکونت و آرامش یابند و از رنج روز، آسایش پذیرند. شامگاهان کار روزانه، راکد شده آدمیان ادامه تأمین معاش را به روز بعد موکول می‌کنند. تدبیر عام خلقت این بود[۳] که با ظهور تاریکی شب انسان‌ها از کار باز ایستند، تحرّکات خویش را تقلیل دهند واصلاح امور خویش را به زمانی دیگر واگذارند.

بجز استراحت و جبرانِ نیروهای از دست رفتهٔ جسمی، فکری و روانی، کارکردهای دیگری برای شب بیان شده است؛[۴] شب برای انس با خانواده است، شب برای کاستن از ناراحتی‌های دیگران است، شب برای تمتع است.

نقش مهم دیگری که در میانهٔ شب محقّق می‌گردد این‌که مشتاقان، شب را عبادتگاه خویش و روزنه رفتن به آسمان می‌دانند. شب زمان گفتگو با خداست، شب سید اهل وصال است و سیاهی اهل فراق. اهل قرب با شب سازگارند و طولانی‌شدن شب آروزی آنان. مضامین پیش‌گفته در آیات دیگری هم بیان شده است: غافر / ۶۱، قصص / ۷۲ و نمل / ۸۶.

پرسشی نمایان می‌گردد؛ شب مهمتر است یا روز؟ نگاه خالق به ما می‌گوید شب

---

۱. نخجوانی، الفواتح الالهیه، ج۲، ص۹۰؛ مراغی، تفسیر مراغی، ج۲۰، ص۸۹؛ حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج٤، ص١٧٤.
۲. یونس/٦٧.
۳. طباطبایی، المیزان، ج۱۰، ص٩٤.
٤. فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج۱۷، ص۲۸۰؛ ابن عاشور، التحریر و التنویر، ج۱۱، ص۱۳۱؛ طباطبایی، المیزان، ج۱۰، ص٩٤.

اصالت داشته از روز بهتر است. ویژگی‌های شب را مرور کنیم:

¢ **شب زنده‌داری:** در قرآن تنها یک آیه حاوی واژه «تهجّد» است:

وَمِـنَ اللَّيْـلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّک عَسَي أَن يَبْعَثَـک رَبُّک مَقَامًا مَّحْمُودًا؛[1]
و پاســی از شب را زنده‌بدار تا برای تو [به منزله] نافله‌ای باشد امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برساند.

تهجّد به معنای تیقظ و شــب‌زنده‌داری یا احیا اســت. در این آیه یکی از وظایف انحصاری پیامبر۶ بیان شــده که آن احیای بخشــی از شب می‌باشــد و باید همراه با تلاوت قرآن و نماز گذاردن باشــد. این امر برای دیگران به عنوان یک سنّت مستحبّی تلقی می‌گردد.

یکی از ویژگی‌های اختصاصی شب، تهجّد است. در قرآن احیای روز مطرح نیست بلکه زنده داشــتن شب مطرح است. بجز این‌که در شب مزاحمت‌ها و ارتباطات کمتر بوده طبعاً آرامش خاصی در شــب حاکم است، شــب دارای خاصیتی است که در آن مناجات، دعا و نیایش بهتر صورت می‌گیرد.

در پایان آیه به پاداش تهجّد بر می‌خوریم؛ تهجّد در شــب موجب نیل به «مقام محمود» می‌شــود. از آنجا که برای مقام، وصف «محمود» به صورت مطلق بیان شده اســت، نشــان از آن دارد که این مقام، منزلتی است که مورد ستایش همگان است و هیچ مقامی مورد ستایش همگان قرار نمی‌گیرد مگر آن‌که همه از آن بهره‌مند باشند و مقامی که نفع آن به همه می‌رســد، مقام شفاعت کبری در قیامت است. این مطلب را روایات هم تأیید می‌کنند.[2]

ویژگی «مقام محمود» در موارد اندکی بیان شــده اســت؛ یکی از این موارد در زیارت عاشوراســت؛ جایی که انسان از خدا می‌خواهد که او را به مقام محمود برساند. با توجه به جملهٔ بعد که درخواست مقام شهادت است، «**و اَسأَلَهُ أن يُبَلِّغنی المَقامَ المَحمُــودَ لَکُم عِندَاللهِ وَ أن يَرزقَنی طَلَبَ ثارِی**»،[3] شــاید بتوان گفت که مراد از مقام محمود، مقام شهادت است. از سوی دیگر می‌دانیم که شهید، حق شفاعت دارد.

¢ **روزنه‌ای به آســمان:** شب پدیده‌ای است که دارای دو خصوصیت است؛ یکی «اشد وطئا». این تعبیر کنایه از این است که در شب ثبات قدم بیشتر است یا صفای باطن افزون‌تر یا این‌که در شب زبان بیشتر قلب را همراهی می‌کند.[4]

---

۱. اسراء/۷۹.
۲. طباطبایی، المیزان، ج۱۳، ص۱۸۰ ـ ۱۷۶.
۳. قمی، مفاتیح الجنان، زیارت عاشورای معروفه.
٤. طباطبایی، المیزان، ج۲۰، ص٦٤.

شـــاخصهٔ دیگر شب «اقوم قیلاً» اســـت. این ویژگی کنایه از آن دارد که در شب، حضور قلب و انقطاع انســـان بیشـــتر اســـت.[۱] بنابراین شـــب خاصیتی دارد که در روز نیست؛ حضور قلب در شب بیشتر است، انقطاع در شب بیشتر است، صفای باطن در شب افزون است و ارتباط انسان با آسمان در شب فزونی می‌گیرد:

إِنَّ نَاشِـئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَـدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيـلا؛[۲] قطعاً برخاستن شب رنجش بیشتر و گفتار [در آن هنگام] راستین‌تر است.

¢ **میقات:** بی‌جهت نیست که میقات موسی۷ در چهل شب به انجام رسید:

فَتَمَّ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً؛[۳] تا آن‌که وقت معین پروردگارش در چهل شب به سر آمد.

¢ **معراج:** معراج پیامبر۶ در شب صورت گرفت:

سُـبْحَانَ الَّذِي أَسْرَي بِعَبْدِهِ لَيْلاً؛[۴] منزّه اســـت آن [خدایی] که بنده‌اش را شبانگاهی.

¢ **مقدّرات جهان و نزول قرآن:** بی‌دلیل نیســـت که مقدّرات انسان و جهان در شبی با نام «لیلهٔ القدر» صورت می‌گیرد و در همان شب قرآن نازل می‌شود:

إِنَّا أَنزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ؛[۵] ما [قرآن را] در شب قدر نازل کردیم.

¦ **پوشـــاندن و دویدن:** از ویژگی‌های شب، پوشـــش و پوشاندن است. اگر شب «لباس» اســـت از این‌روست که شـــب تاریکی را بر زمین می‌پوشاند و این تقدیر الهی است:

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا؛[۶] و شب را [برای شما] پوششی قرار دادیم.

تعبیر پوشـــاندن «یغشی» در قرآن با صراحت در چند آیه بیان شده است نظیر: شمس/۴، لیل/۱ و اعراف/۵۴. بنابراین شب خصیصه‌ای دارد و آن این‌که تاریکی خود را بر زمین یا خورشـــید می‌گستراند و با ظلمت خود زمین را می‌پوشاند و این یکی از افعال الهی است:

---

۱. همان.
۲. مزمل/٦.
۳. اعراف/١٤٢.
٤. اسراء/١.
٥. قدر/١.
٦. نباء/١٠.

وَأَغْطَشَ لَيْلَهَا؛[1] و شبش را تیره گردانید.

نکته جالبی که در یکی از آیات مربوط به شب وجود دارد این‌که شب طالب روز است و این طلب به سرعت محقّق می‌شود:

يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا؛[2] روز را به شب که شتابان آن را می‌طلبد می‌پوشاند.

مرحوم علامه طباطبایی از این آیه استفاده‌ای کرده است[3] و آن این‌که اصل برای زمین ظلمت است امّا روز که از درخشش خورشید پدید می‌آید امر عارضی است. توگویی شب به دنبال روز می‌دود، روز را تعقیب می‌کند، بر آن هجوم می‌آورد، آن را می‌پوشاند و خود را چون لباسی بر تن آن می‌افکند.

¢ **عبادتگاه:** در آیات مختلف سخن از عبادت و بندگی خدا در شب به میان آمده است. هرچند بیشتر این آیات مربوط به پیامبر اکرم۶ می‌باشد امّا به عنوان یک الگو و روش می‌توان گفت که شب زمان گفتگو با خداست:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأَدْبَارَ السُّجُودِ؛[4] و پاره‌ای از شب و به دنبال سجود [به صورت تعقیب و نافله] او را تسبیح گوی.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَارَ النُّجُومِ؛[5] و [نیز] پاره‌ای از شب و در فروشدن ستارگان تسبیح‌گوی او باش.

قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا؛[6] به پا خیز شب را مگر اندکی.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا؛[7] و بخشی از شب را در برابر او سجده کن و شب [های] دراز او را به پاکی بستای.

همچنین از ویژگی خوبان یکی این‌که در میانه شب به راز و نیاز با خدا مشغولند و نامهٔ او می‌خوانند:

يَتْلُونَ آيَاتِ اللهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ؛[8] آیات الهی را در دل شب

---

۱. نازعات/۲۹.
۲. اعراف/٥٤.
۳. طباطبایی، المیزان، ج۸، ص۱۵۰.
٤. ق/٤٠.
٥. طور/٤٩.
٦. مزمل/۲.
۷. انسان/۲٦.
۸. آل‌عمران/۱۱۳.

می‌خوانند و سر به سجده می‌نهند.

اهل تقوا و احسان، اندکی از شب را می‌خوابند و سحرگاهان از خدا طلب آمرزش می‌کنند:

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ؛[1] و از شب اندکی را می‌خوابیدند و در سحرگاهان [از خدا] طلب آمرزش می‌کردند.

¢ **نشانه:** فرشتگان به زکریا۷ از غیب خبر دادند که او فرزندی به نام یحیی۷ خواهد داشت. وی از خدا نشانه خواست و خداوند نشانه او را چنین معرفی فرمود: سه شب با مردم سخن نگو:

قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا؛[2] فرمود نشانه تو این است که سه شبانه [روز] با این‌که سالمی با مردم سخن نمی‌گویی.

قرآن در پایان به مهمترین نقش شب باز می‌گردد و شب را وسیله آرامش‌زایی انسان معرفی می‌کند:

وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى؛[3] سوگند به شب چون آرام گیرد.

واژه سجی از ریشه «سَجو» به معنای سکونت و آرامش می‌باشد. لذا شب از دیدگاه خالقش، آرامش‌بخش بشر می‌باشد.[4]

از مباحث پیش‌گفته به دست می‌آید که شب دارای کارکردها و نقش‌آفرینی‌های فراوانی است؛ نقش‌ها و آثاری نظیر: جبران نیروهای از دست رفته، راحتی فکر و روح، انس با خانواده، کاستن از ناراحتی‌ها، تمتّع، شب‌زنده‌داری، روزنه‌ای به آسمان، میقات، معراج، تنظیم مقدّرات جهان، نزول قرآن، پوشاندن روز، دویدن در پی روز، عبادتگاه و نشانه.

در این میان، خالق جهان نقشی مهم به شب واگذار نمود و آن این‌که شب، اهل خود را به آرامش می‌رساند. ذهن، فکر، روان و روح آنها را تسکین می‌بخشد، رنج‌ها، خستگی‌ها و سستی‌های آنها را کاهش می‌دهد.

---

۱. ذاریات/۱۸ ـ ۱۷.
۲. مریم/۱۰.
۳. ضحی/۲.
٤. شوکانی، فتح القدیر، ج۵، ص۵۵۷؛ طباطبایی، المیزان، ج۲۰، ص۳۱۰؛ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج۲۷، ص۹۷.

توگویی شب رنج‌های بشر را به جان می‌خرد و آرامش و راحتی به او می‌بخشد.

شب به مانند دستگاه شارژکننده بشر عمل می‌کند، آن زمان که انسان به شب وارد شد، این پدیده وظیفه خود می‌داند که روح انسان را شارژ کرده تقویت نماید.

انسان عاقل تمام شب نمی‌خوابد و بخشی از آن را به گفتگو با عزیز عالم و یار دیرین در زیر آسمان پرستاره می‌گذراند.

خواجه عبدالله انصاری در بیانی زیبا و دلنشین گفتگوی روز و شب را این‌گونه به تصویر می‌کشد:[1]

در عالم معنا روز عالم افروز بر شب شکسته دل مفاخرت می‌نمود که ای شب مرا خورشید درخشان است و تاب آفتاب نور افشان است. ای شب مرا صفت تصرّفات زر و سیم است، معاملات شور و بیم است، ای شب مرا صفت جماعت جمعه و پنج وقت نماز است. روزهٔ سی روزهٔ اهل نیاز است. ای شب جهاد و حج در من است. تکبیرات عیدین بر من است. ای شب من معدن کرامتم. دمندهٔ قیامتم، کوکبه‌ای که من دارم کرّاست؟ علم عالم افروز من راستِ آیت و النهار مبصراً است.

شب به حضرت عزّت بنالید که الهی اگر روز بندهٔ رومی درگاهست، بجاه نبیِّ قرشی که این حبشی را بر رومی روز فیروز گردان.

باری عز اسمه خطاب کرد که ای روز بعد از این بر شب شکسته دل مفاخرت منمای که شب پردهٔ عصمت است. جذبه رحمت است. شب باغ یقین است. چمن آذان المتقین است. شب پناه انبیاست. خلوتگاه اولیا است. شب سجده‌گاه عبّادست، خلوتگاه زهّاد است. شب خزینه اسرار است. سفینه ابرار است. شب خزان احسان برّ است، سرمهٔ روشنایی چشم سرّ است.

خواجه در گفتگوی روز و شب بعد از آن‌که روز، روشنایی خود و سیاهی شب را به رخ شب می‌کشد، پاسخ شب را این‌گونه به تصویر می‌کشد:[2]

---

۱. انصاری، ارکان عرفان، ص۷۷ ـ ۷۶.
۲. همان، ص۸۳ ـ ۸۲.

ای روز اگر من سیاهم باکی نیست جامهٔ کعبه سیاه است و بیت الله است. حجرالاسود سیاه است و یمین الله است. ای روز اگر من سیاهم باکی نیست مداد سیاه است و مدد اُدباست. اطلس سیاه است و زینت خطباست. ای روز اگر من سیاهم باکی نیست سنگ محک سیاه است و عزت صرّافان است. ای روز اگر من سیاهم باکی نیست. زیت سیاه است و شفای بیماران است. نرگس چشم سیاه است و غارت‌گر قلب مشتاقان است. هلیله سیاه است و دوای دردمندان است. علم عید سیاه است و زیبا می‌نماید. زلف و ابرو سیاه است و دل‌ها می‌رباید. ای روز اگر من سیاهم باکی نیست، خال مهوشان سیاه است و مرغوب است. گیسوی دلبران سیاه است و به غایت محبوب است.

و) خواب

یکی از نیازهای طبیعی و فیزیولوژیک بدن خواب است. در صورت بروز هرگونه اختلالی در خواب، جسم و روان انسان با پریشانی و تنیدگی مواجه می‌گردد. بهره‌مندی از خواب درست، باعث بالا رفتن آستانه تحمّل شخص و به دنبال آن افزایش توانایی در مواجه با محرّک‌های تنش‌زا می‌شود. اهمیت خوابیدن تا بدان جا است که می‌توان گفت خواب خود، روشی برای درمان است و می‌تواند درمان‌گر باشد. بدخوابی در همهٔ افراد باعث بروز مشکلات ارگانیک مانند رنجوری، خستگی و تنبلی می‌شود. از سوی دیگر هرگونه ناآرامی و نگرانی می‌تواند مانع خوابیدن شود. لذا نسبت خواب و آرامش، متقابل است. بدین معنا که ناآرامی منشأ بدخوابی است و خوابِ بد باعث بروز نگرانی. پریشان‌خوابی حتّی می‌تواند منشأ بروز اختلالات مغزی، دیدنِ رؤیاهای ترسناک، از خواب پریدن‌های مکرر و فشار خون گردد. تمامی ابعاد وجود انسان اعم از جسم، مغز، ذهن، روان و روح نیازمند خواب است و خداوند خواب را سبب آرامش جسم و روح انسان قرار داد. روز برای جنبش، شب برای پوشش و خواب برای آرامش است:

> وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا؛[1] و اوست کسی که شب را برای شما پوششی قرار داد و خواب را [مایه] آرامشی و روز را زمان برخاستن [شما] گردانید.

ز) اصل تسخیر

یکی از مضامین جالبی که در قرآن مطرح شده «اصل تسخیر» زمین، آسمان‌ها و عناصر آن دو برای بشر می‌باشد. طرح این مسأله در میان آیات به دو صورت است؛ گاهی به صورت جزئی و موردی و گاهی به صورت کلی و عمومی.

---

۱. فرقان/۴۷.

اول: موارد جزئی

نمونه‌هایی از موارد جزئی به شرح ذیل است؛

تسخیر کشتی:

وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ؛[1] و کشتی را برای شما رام گردانید تا به فرمان او در دریا روان شود.

تسخیر آب‌ها:

وَسَخَّرَ لَكُمُ الأَنْهَارَ؛[2] و رودها را برای شما مسخّر کرد.

تسخیر خورشید و ماه:

وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ؛[3] و خورشید و ماه را که پیوسته روانند برای شما رام گردانید.

تسخیر شب و روز:

وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيلَ وَالنَّهَارَ؛[4] و شب و روز را [نیز] مسخّر شما ساخت.

تسخیر دریاها و ماهی‌ها:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِياً؛[5] و اوست کسی که دریا را مسخّر گردانید تا از آن گوشت تازه بخورید.

تسخیر باد برای سلیمان ۷:

فَسَخَّرْنَا لَهُ الرِّيحَ تَجْرِي بِأَمْرِهِ؛[6] پس باد را در اختیار او قرار دادیم.

دوم: موارد کلی

در میان آیات به مواردی بر می‌خوریم که به صورت کلی و عمومی زمین، آسمان و هر آنچه در آنها است را مسخّر بشر معرفی می‌کنند:

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ

---

۱. ابراهیم/۳۲.
۲. همان.
۳. ابراهیم/۳۳.
٤. همان.
۵. نمل/١٤.
٦. ص/٣٦.

عَلَيكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً؛[1] آیا ندانستهاید که خدا آنچه را که در آسمان‌ها و آنچه را که در زمین است مسخّر شما ساخته و نعمت‌های ظاهر و باطن خود را بر شما تمام کرده است.

گونهٔ اول: معناشناسی

تفاسیر در ارتباط با معنای تسخیر مواردی را مطرح کرده‌اند؛[2] جهان پیرامون به‌گونه‌ای است که انسان می‌تواند در آن دخل و تصرف کند، ستارگان به انسان‌ها یاری می‌رسانند، آدمی از نور خورشید و ماه و حرارت آن بهره می‌برد، ابر و باران سبب احیای زمین و روییدن گیاهان می‌شوند، زمین رام بشر است، خاک منافع بی‌شماری برای آدمی دارد، سنگ‌ها در اختیار انسان هستند و آدمی از منافع بی‌شمار کائنات منتفع می‌گردد.

تسخیر در اصطلاح بدین معنا است؛[3] فاعل فعل خویش را به‌گونه‌ای قرار دهد که اوامر او را امتثال کند. مثلاً هرگاه قلم مسخّر نویسنده باشد بدین معنا است که نویسنده می‌تواند قلم را به ارادهٔ خویش به حرکت درآورد یا هرگاه فردی خدمتگذاری را تسخیر می‌کند بدین معنا است که طبق اراده و خواست او خدمت‌رسانی می‌کند. بر این اساس، تسخیر کائنات بدین معنا خواهد بود که خالقشان، کائنات را به‌گونه‌ای آفرید که طبق فرمان او عمل کنند.

خداوند، جهان را آفرید. جهانی که مخلوق اوست، مملوک و فرمانبر او نیز هست. عالم هستی به‌گونه‌ای آفریده شده که از مشیت و ارادهٔ خداوند تبعیت می‌کند. و خداوند کائنات را فرمان داد تا در «خدمت» بشر باشند و اجازه دهند آدمیان در آن دخل و تصرّف نمایند و از «منافع» زمین و آسمان انتفاع برند.

بدست می‌آید که اولاً کائنات قبل از آنکه مسخّر انسان باشند، مسخّر خالقشان هستند. این خداست که به مخلوقاتش فرمان می‌دهد تا در اختیار و در خدمت بشر باشند.

ثانیاً نکته مهم اینکه مسخّربودن زمین و آسمان برای بشر معنایی جز خدمتگذاری و امکان بهره‌برداری ندارد و هرگز تسخیر بدین معنا نیست که انسان مالک زمین و آسمان باشد و در آن هرگونه بخواهد تصرّف نماید. ارتباط کائنات با انسان فقط در

---

۱. لقمان/۲۰.

۲. طوسی، التبیان، ج۸، ص۲۸۱؛ روض الجنان، ج۱۵، ص۲۹۶؛ مفاتیح الغیب، ج۲۵، ص۱۲۴؛ بیضاوی، انوار التنزیل، ج۴، ص۲۱۵؛رازی، فیضی دکنی، سواطع الالهام، ج۴، ص۲۹۶؛ نخجوانی، الفواتح الالهیه، ج۲، ص۱۳۴؛ آلوسی، روح المعانی، ج۱۱، ص۹۲؛ فخر رازی؛ مغنیه، التفسیر المبین، ج۱، ص۵۴۲؛ ابن عاشور، التحریر و التنویر، ج۲۱، ص۱۱۶.

۳. طباطبایی، المیزان، ج۱۶، ص۲۳۰.

قالــب «خدمت و نفع» قرار می‌گیرد. لذا تمام اجزای ســیارۀ منجمد از خالق خویش فرمانی دریافت کرده‌اند.

فرمان خداوند به زمین و آسمان: بر اساس مصالح کل جهان، به انسان اجازه بهره‌وری و استفاده دهند، و این است معنای تسخیر.

گونۀ دوم: اهداف

خداونــد جهانــی با عظمت خلق نمود و آن را در اختیار بشــر قــرار داد تا از آن نفع برد و از منافع آن اســتفاده کند. تســخیر جهان برای انسان اهداف و غایاتی دارد. خداوند به آنها در خلال آیاتش اشاره کرده است:

£ خداوند جهان را مســخّر انســان قرار داد تا آدمی «شکر» کند. شکر درجات و مراتبی دارد که یکی از آنها شــکر عملی است. شکر در مقام عمل بدین معنا است که انســان از تک‌تک اجزاء عالم در راســتای مصالح واقعی و رضایت خالق بهره برد. اگر آدمی از ابرها، بادها، گیاهان، دریاها و خشکی‌ها استفاده می‌کند و امکان این استفاده را خداوند به انسان داده است، این بهره‌بری علّتی دارد و آن اینکه انسان تمام بهره‌ها و نفع‌بری‌های خویش را در قالب قوانین الهی و قواعد کائنات محقّق سازد:

كَذَلِكَ سَـخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْـكُرُونَ؛[4] این‌گونه آنها را برای شما رام کردیم امید که شکرگزار باشید.

£ از دیگر غایات تسخیر جهان، «تسبیح» است. خداوند جهان را برای بشر مسخّر نمود تا آدمی به همراه جهان هستی تنزیه و تسبیح خدا کند:

إِنَّـا سَـخَّرْنَا الْجِبَالَ مَعَـهُ يُسَـبِّحْنَ بِالْعَـشِيِّ وَالْإِشْرَاقِ؛[5] ما کوه‌ها را با او مسخر ساختیم [که] شامگاهان و بامدادان خداوند را نیایش می‌کردند.

£ خداوند از رام کردن جهان برای انسان مقصود دیگری نیز دارد. اگر جهان رام انســان شده است بدین دلیل اســت که وی راه یابد، هدایت شود و به بزرگی، جلالت و عزّت الهی نائل گردد:

---

٤. حج/٢٦
٥. ص /١٨.

كَذَلِكَ سَخَّرَهَا لَكُمْ لِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ؛[1] این‌گونه [خداوند] آنها را برای شما رام کرد تا خدا را به پاس آنکه شما را هدایت نموده به بزرگی یاد کنید.

حاصل آنکه زمین برای انسان آسایش و آرامش فراهم می‌کند، زمین و عناصر آن رام بشر شده‌اند، سیاره منجمد و بزرگ خاضع بشر گشته است، گیاهان و درختان شادی و سرور برای انسان می‌آفرینند، جهان به‌گونه‌ای خلق شده که انسان از آن شادمان شده لذّت می‌برد، عناصر زیستی از آدمی حفاظت کرده زیبایی را به چشم او می‌نشانند، باغ‌ها میوه می‌دهند، آب‌ها به روح بشر لطافت می‌بخشند، میوه‌ها و سبزه‌ها با رنگ‌های مختلف بوم نقاشی بزرگی برای انسان ساخته‌اند، تماشای گیاهان و نگریستن به گلبرگ‌ها و غنچه‌ها زیر نور زرّین خورشید، انسان را غرق در شادی و آرامش می‌کنند، باران زمین را زنده می‌کند، تفریح با آب روحیه‌بخش است، تنفس در هوای پاک سبب تندرستی و آرامش روحی می‌شود، دست خلقت روز و شب را به نفع انسان قرار داده است و کوه‌ها و آسمان‌ها دست به دست هم داده‌اند تا استمرار حیات بشر را ممکن سازند. در یک جمله خداوند کائنات را در خدمت بشر قرار داده مسخّر او ساخت. جهان هستی به انسان‌ها خدمت می‌کند و در این خدمت هیچ از انسان نمی‌ستاند.

تمام اجزای کائنات بی‌چشم‌داشت، سهل و رایگان همه چیز خود را به انسان‌ها می‌بخشند و این بخشندگی صفتی است که از خداوند رحمانشان به ارث برده‌اند تا به انسان‌ها بیاموزند که بخشنده باشند.

دو) در سیره رضوی

پدیده‌های طبیعی و نحوه مواجهه با آنها در سخنان حضرت ثامن الحجج۷ جایگاه ویژه‌ای دارند. امام هشتم شیعیان۷ برای اشیاءِ، گیاهان و حیوانات اهمیت قائل بود و در برخورد با آنها همواره با نگاه احترام و رویکرد معنوی مواجه میشد. در این رابطه میتوان نمونههایی را بیان کرد.

---

۱. حج/۳۷.

نمونه نخســت: یکی از توصیههای حضرت رضا۷ این اســت که به هنگام خوردن غذا، باقیمانده آن را دور نریزیم بلکه آن را برای پرندگان یا حیوانات وحشی نگه داریم. معمّر بن خلاّد از امام رضا۷ روایتی نقل میکند:

مَـنْ أَكَـلَ فِي مَـنْزِلِهِ طَعَامـاً فَسَـقَطَ مِنْـهُ شَيْءٌ فَلْيَتَنَـاوَلْهُ وَ مَـنْ أَكَلَ فِي الصَّحْـرَاءِ أَوْ خَارِجاً فَلْيَتْرُكْهُ لِطَائِرٍ أَوْ سَـبُعٍ؛[1] هر که در خانهاش چیزی بخورد ریزهاش را]هم[بخورد و اگر در بیابان یا بیرون خانه باشد، ریزه را برای پرنده یا درندهای واگذارد.

نمونه دوم: داســتانی از حضرت رضا۷ در ارتباط با رامکردن اســب و دعا برای آن حیوان نقل شده است:

امام رضا۷ در برابر اسب سرکشی بود و در آنجا چند رام کننده اسب بودند و هیچ کدام جرأت نداشتند سوارش شوند و اگر سوار میشدند از ترس این که بجهد و آنها را به زمین اندازد و با سم لگدکوب کند جرأت نداشتند آن را برانند در همان محل پسر هفت ســالهای بود. گفت یا ابن رسول الله به من اجازه میدهی سوارش بشوم و رامش کنم. فرمود: تو؟ گفت: آری. فرمود: چگونه؟ گفت برای این که پیش از ســوار شدن از او مطمئن شوم، صد صلوات بر محمد و خاندان طیب و طاهرش و تجدید عهد ولایت شما خاندان میفرستم. فرمود: سوار شو. کودک سوار شد. حضرت فرمود: بران. کودک بتاختش انداخت و پیاپی دواندش تا او را به رنج و ســختی کشــاند و فریاد اسب بلند شد که یا ابن رسول الله امروز دم مرا دردناک کرده مرا از او معاف دار یا مرا زیر پایش شکیبا کن. آن پسرک گفت درخواست کن آنچه برایت بهتر است و آن شکیبایی زیر پای یک مؤمن است. آن حضرت فرمود: راست گفت بار خدایا او را شکیبا ساز و اسب نرم شد و رام گردش کرد.[2]

نمونه سوم: امام رضا۷ در جواب پرسشی از سلیمان جعفری اینگونه فرمود:

قُمری را نکشــید و گوشت آن را نخورید؛ زیرا این حیوان بسیار تسبیح میگوید.[3]

نمونــه چهــارم: در کلمات حضرت ثامن الحجج۷ داســتان بوی خــوش گلها به اینصورت آمده است:

آن زمان که رســول خدا۶ برای معراج به آسمان رفت، قطرهای از عرق آن بزرگوار بر زمین افتاد. از آن مکان گلی رویید و آن گل خوشبو شد.

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰۰.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۲، ص ٤١٦.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۲۲۵؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦١، ص ۳۰۰.

پس هر کس که بخواهد بوی رسـول خدا۶ را استشـمام کند گل را بو نماید.[1]

نمونه پنجم: حضرت رضا۷ داستان آوای خروس را به زیبایی اینگونه بیان میکند:

رسـول خدا۶ فرمود: خداوند عزّوجلّ را خروسی است که تاجش در زیر عرش و پایش در مرکز طبقه هفتمین زمین است. و چون ثلث آخر شب شـود آن خروس به صدا درآید و خدا را تسبیح کند به آواز و صوتی که همهٔ خلائق جز جن و انس بشـنوند و خروسـان این جهان و به نوای او به صدا درآیند.[2]

۸) شیوه‌های تعامل با محیط زیست از منظر امام رضا۷

حضرت ثامن الحجج۷ در ارتباط با عوامل زیسـت محیطی برخوردها و رفتارهای زیبایی از خود نشـان میدادنـد. آن بزرگوار برای مخلوقات خدا احتـرام قائل بود، به حیوانات و گیاهان توجه داشت و در برابر دستگاه خلقت مؤدب بود. جلوههای رفتاری هشتمین پیشوای شیعیان در ارتباط با محیطزیست دیدنی و شنیدنی است.

یک) حیوانات

امام هشـتم۷ در ارتباط با حیوانات اعم از پرندگان، چرندگان و خزندگان شیوه-های رفتاری مثالزدنی را اتخاذ میفرمود. احادیث متعددی در این رابطه از آن حضرت به یادگار مانده است.

£ گفتن بسم الله به هنگام لجام‌زدن

امام رضا۷ فرمود:

عَلَى كُلِّ مَنْخِرٍ مِنَ الدَّوَابِّ شَـيْطَانٌ فَإِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ يُلْجِمَهَا فَلْيُسَـمِّ اللَّهَ عَـزَّ وَ جَـلَّ؛[3] بر بینی هر چهارپایی شـیطانی اسـت، هرکه خواهد حیوانی را لجام زند بسم الله بگوید.

£ منع از کشتن

امام رضا۷ به نقل از حضرت علی۷ فرمود:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص نَهَى عَنْ قَتْلِ خَمْسَةٍ الصُّرَدِ الصُّوَّامِ وَ الْهُدْهُدِ وَ النَّحْلَةِ

---

۱. ابن‌حبان، المجروحین، ص ۱۰۶.
۲. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۷۲؛ حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج ۵، ص ۱۹۴؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۶، ص ۱۷۸ و ج ۸۴، ص ۱۱۱.
۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۴۶.

وَ النَّمْلَةِ وَ الضِّفْدِعِ؛[1] رسـول خدا از کشتن پنج چیز نهی فرمود: مرغی که دارای سر بزرگ و منقار بزرگ می‌باشد]و گنجشک‌ها را شکار می‌کند[، شانه به سر، زنبورعسل، مورچه و وزغ.

امام رضا۷ فرمود:

قمری را نکشید و گوشـت آن را نخورید؛ زیرا این حیوان بسیار تسبیح گوید.[2]

£ یاری رسانی

امام رضا۷ فرمود:

هر که در خانهاش چیزی بخورد ریزهاش را]هم[بخورد و اگر در بیابان یا بیرون خانه باشد، ریزه را برای پرنده یا درندهای واگذارد.[3]

£ علّت مرگ چهار پایان

امام رضا۷ فرمود:

چون زمامداران دروغ پردازند باران قطع میشـود و چون سـلطان ستم کند پایههای دولتش سست میگردد (و دولتش از چشم مردم میافتد) و چون زکات داده نشود چهار پایان میمیرند.[4]

£ آوای خروس

حضرت رضا۷ از جدّش رسول خدا۶ چنین روایت میکند:

خداوند عزّوجلّ را خروسـی است که تاجش در زیر عرش و پایش در مرکز طبقهٔ هفتمین زمین اسـت. و چون ثلث آخر شب شـود آن خروس به صدا درآید و خدا را تسـبیح کند به آواز و صوتی که همهٔ خلائق جز جن و انس بشـنوند و خروسـان این جهان و به نوای او به صدا درآیند.[5]

£ محافظت از مار و عقرب

حضرت رضا۷ هر گاه به سـتارگان بنات العش و سـها[6] نگاه میکرد میفرمود: ای

۱. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۱، ص ۲۷۷.
۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۲۲۵؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٦١، ص ۳۰۰.
۳. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰۰.
٤. مفید، الامالی، ص ۳۱۰؛ طوسی، الامالی، ص ۷۹؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۳۷۳.
۵. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۲، ص ۷۲؛ حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج ۵، ص ۱۹٤؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ٥٦، ص ۱۷۸ و ج ٨٤، ص ۷۱۱.
٦. سـها سـتارهای کمنور و نزدیک به ستاره وسطی از سه ستاره بنات العش میباشد که مردم دید چشم خود را با آن امتحان میکند. طبرسی، مکارم الاخلاق، ترجمه ابراهیم میرباقری، ج ۲، ص ۵۲.

خداوند هوذ بن آسیه مرا از شر هر مار و عقربی پناه ده و میفرمود:

هر که در شب به آنها نگاه کند و سه بار این دعا را بگوید هیچ عقرب و ماری به او اذیّت نرساند.[۱]

£ حیوانات بهشتی

امام رضا۷ فرمود:

از چهارپایان فقط سه حیوان وارد بهشت میگردد؛ الاغ بلعم باعورا، سگ اصحاب کهف و گرگ. سبب این که گرگ وارد بهشت میگردد به خاطر این است که حاکم ظالمی مردی را به عنوان پاسبان خود قرار داد که این پاسبان جماعتی از مؤمنین را مورد اذیّت قرار دهد. این پاسبان فرزندی داشت که به او علاقهمند بود گرگ آمد و فرزندش را خورد. او ناراحت و محزون شد. خداوند به خاطر این که گرگ موجب حزن و ناراحتی پاسبان شد او را وارد بهشت می‌نماید.[۲]

£ یادگیری از کلاغ

امام رضا۷ از رسول الله۶ نقل میکند:

تَعَلَّمُوا مِنَ الْغُرَابِ ثَلَاثَ خِصَالٍ اسْتِتَارَهُ بِالسِّفَادِ وَ بُكُورَهُ فِي طَلَبِ الرِّزْقِ وَ حَذَرَهُ؛[۳] سه خصلت را از کلاغ بیاموزید؛ آمیزش در نهان، صبح زود به طلب رزق رفتن و احتیاط.

£ سوارشدن بر حیوان

امام رضا۷ به نقل از نبی مکرم اسلام۶ نقل میفرمایند:

بر حیوانی (الاغی) سوار میشوم که پالان داشته باشد.[۴]

£ حیوانات مسخ شده

محمد بن حسن بن ذعلان میگوید در مورد حیوانات مسخ شده از امام رضا۷ سؤال کردم، حضرت فرمود:

فیل مسخ شده است؛ زیرا که پادشاهی زناکار بود. گرگ مسخ شده است؛ زیرا که اعرابی بیغیرت بود. خرگوش مسخ شده است؛ زیرا مسخ

---

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۹۱.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۳، ص ۳۷۷.
۳. صدوق، عیون اخبار الرضا۷، ج ۱، ص ۲۵۷.
٤. همان، ج ۲، ص ۱۸۱.

که زنی بود که به شــوهرش خیانت میکرد و از حیض و جنابت غســل نمیکرد و شــب پره شده است؛ زیرا که فردی بود که خرماهای مردم را میدزدید. میمون و خوکها، قومی از بنیاســرائیل بودند که در روز شنبه از حقوق خود تجاوز نمودند. امّا سوســمار گروهی از بنیاســرائیل بودند که چون مائده عیســی۷ فرود آمد ایمان نیاوردند و گم شدند، دستهای در دریا افتادند و دســتهای در خشــکی. عقرب سخن چین بود و زنبور گوشت فروشی بود که در ترازو دزدی میکرد.[1]

حســین بن خالد میگوید که از امام ابالحســن الرضا۷ سؤال کردم که آیا خوردن گوشــت فیل حلال اســت. حضرت فرمود: خیر. ســؤال کردم: چرا؟ حضرت در پاسخ فرمود:

زیرا این حیوان مماثل فیل اســت و حق تعالی گوشــت ممســوخات و گوشت آنچه که مثل آنها هستند را حرام فرموده است.[2]

امام رضا۷ فرمود:

خفاش زنی بود که رقیب خود را سحر کرد لذا حقّ تعالی او را به صورت خفّاش مسخ نمود. و موش یکی از اسباط یهود بود که مورد غضب خدا واقع شــدند و آنها را به صورت موش مســخ فرمود و پشه مردی بود که انبیاء۷ را مســخره میکرد و ناسزا به ایشان میگفت و با ایشان رو ترشی نموده و در مقابلشــان کف میزد حقّ تعالی او را به صورت پشــه مســخ فرمود. و شپش حیوانی است که منشأ ایجاد و هستی آن جسد میباشد و شــرح مسخ‌شــدن آن این اســت که پیامبری از پیامبران بنی‌اسرائیل ایســتاده بود و نماز میگزارد در این هنگام نادانی از نادانان بنی‌اسرائیل جلو آمد و او را به اســتهزاء گرفــت و رو به آن جناب ترش کرد، پس از جایش برنخاست مگر آن که حقّ سبحانه و تعالی او را به صورت شپش مسخ فرمود. و مارمولک سبطی از اسباط بنی‌اسرائیل بود که اولاد انبیاء را ســبّ و نفرین کرده و ایشان را مورد غضب و کینه قرار میدادند، پس حــق تعالی آنها را به صورت مارمولک مســخ فرمــود. امّا عنقاء از ناحیه غضــب خداوند تعالی به این صورت در آمد و حق تعالی این مبغوض را مثل عنقاء و به صورت آن مســخ فرمود، پنــاه میبرم به خدا از غضب و سخط او.[3]

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ٢٤٦.
۲. صدوق، علل الشرائع، ج ۲، ص ٤٨٥.
۳. همان، ص ٤٨٧.

دو) گیاهان

حضـرت ثامن الحجـج۷ در ارتباط با گیاهان نـکات و توصیههای جالبی مطرح کردهاند.

£ کاشتن درخت

احمد بن محمد بن ابی‌نصر روایت کرده اسـت که روزی امام رضا۷ درخت سدر خشکیدهای را از زمین کند و به جای آن درخت انگوری کاشت و آن را آبیاری نمود.[۱]

£ بوی خوش گل

امام رضا۷ ماجرای بوی خوش گل را با عرق پیامبر۶ ربط میدهند و میفرمایند:

> آن زمان که رسـول خدا۶ برای معراج به آسمان رفت، قطرهای از عرق آن بزرگوار بر زمین افتاد. از آن مکان گلی رویید و آن گل خوشبو شد. پس هر کس که بخواهد بوی رسـول خدا۶ را استشـمام کند، گل را بو نماید.[۲]

سه) جمادات

در ارتباط با اشیاء و پدیده‌های زمینی و شیوهٔ تعامل با آنها حضرت رضا۷ نکته-هایی را بیان فرمودهاند.

£ تأثیر خاک بر انسان

امام رضا۷ از جدش رسـول خدا۶ در ارتباط با خاک مصر به نکتهای زیبا اشـاره میکند: سـرزمین مصر محل سـکونت قومی لجباز و ناسـپاس یعنی بنی‌اسرائیل بود. خداوند بر این قوم غضب نمود و گوشهای از غضب او خاک مصر را نیز فرا گرفت. آن بزرگوار چنین نقل میکند:

> لَا تَغْسِـلُوا رُءُوسَـكُمْ بِطِينِهَا وَ لَا تَشْرَبُوا فِي فَخَّارِهَا فَإِنَّهُ يُورِثُ الذِّلَّةَ وَ يَذْهَبُ بِالْغَيْرَة؛[۳] با گلش سـر خود را مشویید و از کوزهاش آب ننوشید که مایهٔ خواری است و غیرت را ببرد.

£ حرمت خوردن خاک

امام رضا۷ فرمود:

---

۱. کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۲۶۳.
۲. ابن جان، المجروحین، ص ۱۰۶.
۳. نور الثقلین، ج ٤، ص ۵۹۵؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۷۳.

كُلُّ طِـينٍ حَـرَامٌ مِثْلُ الْمَيْتَـةِ وَ الدَّمِ وَ لَحْمِ الْخِنْزِيرِ إِلَّا طِينَ قَبْرِ الْحُسَـيْنِ ۷ فَإِنَّ فِيهِ شِـفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ؛[1] هر خاکی خوردنش حرام است مانند مردار، خون و گوشت خوک، مگر خاک قبر حسین۷؛ زیرا که در او شفاء از هر بیماری میباشد.

£ نان را با چاقو نبرید

امام رضا۷ فرمود:

لَا تَقْطَعُوا الْخُبْزَ بِالسِّكِّينِ وَ لَكِنِ اكْسِرُوهُ بِالْيَدِ وَ لْيُكْسَرْ لَكُمْ خَالِفُوا الْعَجَمَ؛[2] نان را با چاقو نبرید. آن را با دســت بشکنید و با عجم مخالفت نمایید.

£ بهترین آب‌ها

امام رضا۷ در رسالهٔ ذهبیه دربارهٔ آب گوارا اینگونه فرمود:

آبی گوارا و شــفاف است که از سمت مشــرق جریان دارد. این آب شفاف، زلال، درخشــنده و سبک اســت. چنین آبی به ســرعت تحت تأثیر حرارت قرار می‌گیرد و دلالت بر سبکی آب میکند.[3]

از مجموع احادیث پیش گفته به دســت میآید که عوامل زیست محیطی در نگاه اهــل بیت: از جایگاه ویــژه‌ای برخوردار بودهاند. حضرت ثامــن الحجج۷ در ارتباط با محیط زیســت اینگونه عمل میکرد؛ در برخورد با حیوانات بسم الله میگفت، از کشتن آنها منع مینمود، به آنها یاری میرساند، خود را با دعا از آزار حیوانات مصون میداشت، حیوانات را معلّم بشر میدانست، در استفاده از حیوانات اصول اخلاقی را رعایت میکرد، درخت میکاشت و به اشیاء آزار نمیرساند.

نتیجه‌گیری

بی‌شــک بهداشت و ســلامت افراد جامعه اهمیّت بسزایی دارد. مسأله بهداشت و ســلامت گرچه امروزه جایگاه مهمی یافته است امّا آیات و احادیث به صورت گسترده در ایــن زمینه آموزه‌های جامعــی را مطرح کرده‌اند. واژه بهداشــت از دو کلمه «به» به معنای نیک و «داشــت» به معنای نگه‌داری آمده اســت. سازمان بهداشت جهانی

---

۱. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۷۸؛ مجلســی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۲۳٦ و ج ٦۳، ص ٤۳۵؛ حرّعاملی، وســائل الشیعه، ج ٤، ص ٤۲۸.

۲. کلینی، الکافی، ج ٦، ص ۳۰٤؛ مجلســی، بحارالانوار، ج ٦۳، ص ۲۷٤؛ حرّعاملی، وســائل الشیعه، ج ۲٤، ص ۳۹۲.

۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۵ .

تعریفی از بهداشـــت با مؤلفه‌های مختلف ارائه کرده اســـت. ســـلامتی به معنای عدم وجود بیماری اســـت و بیماری به اختلال‌ها یا آسیب‌هایی اطلاق می‌گردد که در بدن یا روان پدید آید.

مسأله سلامت و بهداشت پیشینه‌ای طولانی در جهان دارد. ریشه‌های مسأله یاد شـــده را می‌توان در ایران به ویژه بعد از اســـلام ملاحظه کـــرد. قرآن کریم و احادیث معتبر طیف گسترده‌ای از مفاهیم مرتبط با بهداشت را نظیر طهارت، سلامت، عافیت، شـــفا، نظافت، قوّت و مرض را پیش کشـــیده است. از سوی دیگر بسیاری ازروایات در باب فلســـفه احکام و نیز نســـخه‌های تجویزی در حوزه خوردنی‌ها و آشـــامیدنی‌ها با مسأله تندرستی ارتباط دارد.

تأمّـــل در روایات رضـــوی به ما می‌گوید بدن جایگاه مهمّی دارد. از ســـوی دیگر در جهـــان مدرن با اهمیّت بدن مواجه می‌شـــویم. ناگفته نمانـــد که میان این دو نگاه تفاوت‌های ظریف و دقیقی وجود دارد. جهان مدرن با پیش‌کشـــیدن نگرش مدیریت بدن و نیز جامعه‌شناســـی بدن، از بُعد روحانی غفلت ورزید و نگاهی تک ســـاحتی به انســـان نمود. شایان گفتن است می‌توان تمام مسائل بهداشت را در دو بخش فردی و عمومـــی خلاصه کرد. این نکته را نیز باید افزود کـــه مفهوم و نیز تعبیر مدیریت بدن در جهان اسلام برای نخستین بار در کلمات نورانی حضرت رضا۷ مطرح شده است.

یکی از متون گران‌ســـنگ طبی، رســـالۀ ذهبیه یا زرین نامه رضوی اســـت که از حضرت ثامن الحجج۷ به یادگار مانده اســـت. این رســـاله در باب تندرســـتی و رعایت صحت بدن خطاب به مأمون نگاشـــته شده و به شـــکلی کاملاً تخصصی و دقیق ابلاغ گردیده اســـت. امروزه نسخه‌های متعددی از این رساله شـــریفه در اختیار ماست که مهمترین آن روایتی اســـت که علامه مجلســـی در جلد ۵۹ بحارالانوار عرضه داشـــته است.

بهداشـــت فردی دو گونه اســـت؛ بهداشت اندام و بهداشـــت ظاهر. بهداشت اندام شامل موارد ذیل است؛ بهداشت مو، بهداشت پوست، بهداشت ناخن، بهداشت چشم، بهداشـــت دهان و دندان، بهداشت پا، بهداشت گوش، بهداشت قلب و عروق، بهداشت دســـتگاه گوارش، بهداشت اســـتخوان، بهداشت زبان، بهداشت نشـــیمنگاه، بهداشت طحال، بهداشـــت اعصاب، بهداشت ذهن و بهداشت سلامت جسم. امام بهداشت ظاهر شـــامل آراســـتگی لباس، بوی خوش، زینت با انگشـــتر، زینت با رنگ، سرمه کشیدن، حمام کردن، استراحت و بهداشت جنسی می‌باشد.

روایات رضوی و ملاحظۀ سیرۀ حضرت رضا۷ به ما نشان می‌دهد که آن حضرت در ارتباط با عوامل زیست محیطی رفتاری زیبا داشت. تعاملات امام رضا۷ با طبیعت همراه با احترام و معنویت است.

کتابنـــــــــــامه

۱. ابن اثیر جزری، مبارک بن محمد، النهایهٔ فی غریب الحدیث و الأثر، تحقق محمود محمد طناحی، قم، موسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، چ چهارم، ۱۳٦۷.

۲. ابن اثیر، أبو الحسن علی بن محمد الجزری، أسد الغابهٔ فی معرفهٔ الصحابهٔ، بیروت، دار الفکر، ۱۹۸۹/۱٤۰۹.

۳. ابن حبان، محمد بن احمد، المجروحین من المحدثین و الضعفاء و المتروکین، تحقیق محمودابراهیم زاید، بیروت، دارالمعرفهٔ، ۱٤۱۲ق.

٤. ابن‌ابی‌جمهور، محمدبن زین‌الدین، عوالی اللئالی العزیزیهٔ فی الأحادیث الدینیهٔ، تحقیق مجتبی عراقی، قم، دارالسیدالشهداء†، چ اول، ۱٤۰۵ق.

۵. ابن‌حیّون، نعمان بن محمدمغربی، دعائم الإسلام، تحقیق آصف فیضی، قم، مؤسسهٔ آل‌البیت(ع)، چ دوم، ۱۳۸۵ق.

٦. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله، الإشارات و التنبیهات، تهران، دفتر نشر کتاب، ۱٤۰۳ ق.

۷. ابن‌شعبه حرّانی، حسن بن علی، تحف العقول، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین، چ دوم، ۱٤۰٤ ق.

۸. ابن‌شهرآشوب مازندرانی، محمد بن علی، مناقب آل أبی‌طالب (ع)، قم، علامه، چ اول، ۱۳۷۹ ق.

۹. ابن‌صبّاغ، علی بن محمد، الفصول المهمهٔ فی معرفهٔ الائمهٔ(ع)، بیروت، مؤسسهٔ الاعلمی للمطبوعات، ۱٤۰۸ق.

۱۰. ابن‌طاوس، علی بن موسی، مهج الدعوات و منهج العبادات، تحقیق ابوطالب کرمانی و محمد حسن محرّر، دار الذخائر، چ اول ۱٤۱۱ هـق.

۱۱. ابن‌عاشور، محمد بن طاهر، التحریر و التنویر، بی‌جا، بی‌تا.

۱۲. ابن‌عجیبه، احمد بن محمد، بحر المدید فی تفسیر القرآن المجید، تحقیق احمد عبدالله قرشی رسلان، قاهره، حسن عباسی زکی، ۱٤۱۹ ق.

۱۳. ابن‌کثیر الدمشقی، اسماعیل بن عمرو، تفسیر القرآن العظیم(ابن کثیر)، تحقیق محمد حسین شمس‌الدین، بیروت، دارالکتب العلمیهٔ، منشورات محمدعلی بیضون، چ اول، ۱٤۱۹ ق.

۱٤. ابن‌منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دارصادر، ۱٤۱٤ق.

۱۵. ابوالفتوح رازی، حسین بن علی، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، تحقیق محمد جعفر یاحقی و محمد مهدی ناصح، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱٤۰۸ق.

۱٦. ابوالقاسمی، عباس، روان‌شناسی در اجتماع، اردبیل، رهرو دانش، ۱۳۸٤.

۱۷. ادینگتون، آرتور استنلی، بیولوژی فعالیت بدنی، ترجمه حجت‌الله نیک بخت، تهران، سمت، ۱۳۸۰.

۱۸. ادینگتون، جان، کاربرد علم اکولوژی در کاهش اثرات سوء توسعه و تأثیرات عمرانی بر محیط زیست، ترجمه اسماعیل کهرم، تهران، انتشارات سازمان حفاظت محیط زیست، ۱۳۷٦.

۱۹. آل‌غازی، ملاحویش عبدالقادر، بیان المعانی، دمشق، مطبعهٔ الترقی، چ اول، ۱۳۸۲ ق.

۲۰. آلوسی، سید محمود، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، تحقیق علی عبدالباری عطیه، بیروت، دارالکتب العلمیهٔ، چ اول، ۱٤۱۵ق.

۲۱. انصاری، عبدالله بن محمد، ارکان عرفان، تهران، نور فاطمه، ۱۳٦۱.

۲۲. انیس، ابراهیم و دیگران، المعجم الوسیط، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۳۹۲ق/۱۹۷۲م.

۲۳. بارو، کریستوف- جی، اصول و روش‌های مدیریت محیط زیست، ترجمه مهرداد اندرودی، تهران، نشر کنگره، ۱۳۸۰.

۲٤. بجلی، محمد بن قیس، مسند بن قیس البجلی، قم، المرکز العالمی للدراسات الاسلامیهٔ، ۱٤۰۹ق.

۲۵. بحرانی، سید هاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، تحقیق الدراسات الاسلامیهٔ مؤسسهٔ البعثهٔ، تهران، بنیاد بعثت، چ اول، ۱٤۱٦ق.

۲٦. بحرانی، سید هاشم، حلیهٔالأبرارفیأحوال محمّد□وآله الأطهار (ع)، قم، مؤسسهٔ المعارف الإسلامیهٔ، چ اول، ۱٤۱۱ق

۲۷. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، تحقیق جلال الدین محدث، قم، دار الکتب الإسلامیة،چ دوم،۱۳۷۱ق.

۲۸.

۲۹. بغدادی، علاءالدین علی بن محمد، لباب التأویل فی معانی التنزیل، تصحیح محمدعلی شاهین، بیروت، دارالکتب العلمیة، چ اول، ۱٤۱٥ق

۳۰. بهشتی، محمد، فرهنگ صبا، تهران، صبا، ۱۳۷۰.

۳۱. بیضاوی، عبدالله بن عمر، انوارالتنزیل و اسرارالتأویل، تحقیق محمد عبدالرحمان المرعشی، بیروت، داراحیاء التراث العربی، چ اول، ۱٤۱۸ق.

۳۲. بیهقی، احمد بن حسین، شعب الإیمان، تحقیق محمد سعید بن بسیونی زغلول، بیروت، دارالکتب العلمیة، ۱٤۱۰ق.

۳۳. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول)ص))، تهران، دنیای دانش، چ چهارم، ۱۳۸۲.

۳٤. پرمن، یوما راجر و مک گیل، جیمز، اقتصاد محیط زیست و منابع طبیعی، ترجمه حمیدرضا ارباب، تهران، نی، ۱۳۸۲.

۳٥. ترمذی، أبوعیسی محمد بن عیسی، الجامع الصحیح (سنن الترمذی)، تحقیق أحمد محمد شاکر، بیروت، دارإحیاء التراث العربی، بی‌تا.

۳٦. جر، خلیل، فرهنگ لاروس، ترجمه سید حمید طبیبیان، تهران، امیرکبیر، ۱۳٦٥.

۳۷. جوهری، اسماعیل بن حماد، الصحاح اللغة، تحقیق احمدعبدالغفور عطار، تهران، امیری، ۱۳٦۸.

۳۸. حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تحقیق مؤسسة آل البیت (ع)، قم، مؤسسة آل‌البیت (ع)، چ اول، ۱٤۰۹ ق.

۳۹. حرّعاملی، محمد بن حسن، الفصول المهمة فی أصول الأئمة، تحقیق محمد بن محمد الحسین‌القائینی، قم، مؤسسة معارف اسلامی امام رضا (ع)، چ اول، ۱۳۷٦.

٤۰. حسنلو، امیرعلی، پوشش و تغذیه در سیره معصومان (ع)، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۲.

٤۱. حسینی زبیدی، محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، تحقیق علی هلالی و علی سیری، بیروت، دارالفکر، چ اول، ۱٤۱٤ق.

٤۲. حسینی شیرازی، سید محمد، تقریب القرآن الی الاذهان، بیروت، دار العلوم، چ اول، ۱٤۲٤ق.

٤۳. حقّی بروسوی، اسماعیل، تفسیر روح البیان، بیروت، دارالفکر، بی‌تا.

٤٤. حویزی، عبدالعلی بن جمعه عروسی، تفسیر نورالثقلین، تحقیق سید هاشم رسولی

محلاتی، قم، اسماعیلیان، چ چهارم، ۱٤۱٥ق.

٤٥. خیاطـی، فریبا و صابری، محمدهادی، «مراقبت‌های بهداشـتی اولیه»، فصلنامه مدیریت سلامت، دوره ۱۲، شماره ٥، بهار ۱۳۸۸.

٤٦. دریایی، محمد رسول، نامه زرّین سلامت، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۹.

٤۷. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، چ اول، ۱۳۷۲

٤۸. دیرباز، عسـکر و دادگر، حسن، نگاهی به اسلام و توسعه پایدار، تهران، دانش و اندیشه معاصر، ۱۳۸۰.

٤۹. دیلمی، حسـن بن محمد، أعلام الدین فی صفات المؤمنین، تحقیق مؤسسهٔ آل‌البیت(ع)، قم، مؤسسهٔ آل‌البیت(ع)، چ اول، ۱٤۰۸ ق

٥۰. ذهبی، شمس الدین محمد بن احمد، تاریخ الاسلام و وفیات المشاهیر و الأعلام، تحقیق عمر عبد السلام تدمری، بیروت، دار الکتاب العربی، چ دوم، ۱٤۱۳ق/۱۹۹۳م.

٥۱. رازی، محمد بن زکریا، المنصوری فی الطب، ترجمه محمدابراهیم ذاکر، تهران، دانشکده علوم پزشکی تهران، چ اول، ۱۳۸۷.

٥۲. راغب اصفهانی، حسـین بن محمد، المفردات فی غریـب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، بیروت/دمشق، دار القلم/الدار الشامیهٔ، چ اول، ۱٤۱۲ ق.

٥۳. رواندی، قطب‌الدین، الدعوات، قم، مدرسهٔ الامام المهدی (ع)†، چ اول، ۱٤۰۷ق.

٥٤. زمخشـری، محمود بن عمر، الکشّـاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الاتاویل فی وجوه التنزیل، بیروت دارالکتب العربی، چ سوم، ۱٤۰۷ ق.

٥٥. زیدان، جرجی، تاریخ تمدن اسلامی، قاهره، دارالهلال، ۱۹٥۸م.

٥٦. سالاریفر، محمدرضا و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چ اول، ۱۳۸۹.

٥۷. سمرقندی، نصر بن محمد بن احمد، بحرالعلوم، بی‌جا، بی‌تا.

٥۸. سـید امامی، کاووس، اخلاق و محیط زیسـت، تهران، دانشگاه امام صادق (ع)، چ اول، ۱۳۸۹.

٥۹. شبّر، سید عبدالله، الجواهر الثمین فی تفسیر الکتاب المبین، کویت، مکتبهٔ الالفین، ۱٤۰۷ ق.

٦۰. شبّر، عبداللّه، طب الأئمهٔ (ع)، بیروت، دار الإرشاد، چ سوم، ۱٤۲۸ ق.

٦۱. شجاعی تهرانی، حسین و عبادی فردآذر، فربد، اصول خدمات بهداشتی، تهران، سماط، ۱۳۸٤.

٦۲. شـریف لاهیجی، محمد بن علی، تفسیر شریف لاهیجی، تحقیق میرجلال‌الدین حسینی

ارموی، تهران، دفتر نشر داد، چ اول، ۱۳۷۳.

۶۳. شریفی، احمد حسین، سبک زندگی اسلامی ایرانی، تهران، آفتاب توسعه، چ‌اول، ۱۳۹۲.

۶۴. شعیری، تاج‌الدین، جامع الاخبار، قم، انتشارات رضی، ۱۳۶۳.

۶۵. شهیدی، شهریار و حمدیه، مصطفی، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، سمت، ۱۳۸۹.

۶۶. شوکانی، محمد بن علی، الفوائد المجموعة فی الاحادیث الضعیفة و الموضوعة، تحقیق رضوان جامع رضوان، مکه مکرمه، مکتبة نزار مصطفی الباز، ۱۴۱۵ق.

۶۷. شوکانی، محمد بن علی، فتح القدیر، دمشق/ بیروت، دارابن‌کثیر/ دارالکلم الطیب، چ اول، ۱۴۱۴ ق.

۶۸. صالحی شامی، محمد بن یوسف، سبل الهدی و الرشاد فی سیرة خیر العباد، تحقیق عادل احمد عبد الموجود و علی محمد معوض، بیروت، دار الکتب العلمیة، چ اول، ۱۹۹۳/۱۴۱۴.

۶۹. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، الأمالی، تهران، کتابچی، چ ششم، ۱۳۷۶.

۷۰. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، الخصال، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چ اول، ۱۳۶۲.

۷۱. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، قم، دارالشریف الرضی للنشر، چ دوم، ۱۴۰۶ق.

۷۲. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، علل الشرائع، قم، کتاب فروشی داوری، چ اول، ۱۳۸۵.

۷۳. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، عیون اخبار الرضا(ع)، تحقیق مهدی لاجوردی، تهران، نشر جهان، چ اول، ۱۳۷۸ق.

۷۴. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، من لایحضره الفقیه، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چ دوم، ۱۴۱۳ ق.

۷۵. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چ پنجم، ۱۴۱۷ ق

۷۶. طباطبایی، سیدمحمدحسین، سنن النبی (ص)، تهران، پیام آزادی، ۱۳۷۹.

۷۷. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، قم، الشریف الرضی، چ چهارم، ۱۴۱۲ق.

۷۸. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان لعلوم القرآن، مقدمه محمد جواد بلاغی، تهران، ناصر خسرو، چ سوم، ۱۳۷۲ ق.

۷۹. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ترجمه ابراهیم میرباقری، تهران، فراهانی، چ دوم، ۱۳۶۵.

۸۰. طبری، بن سهل، فردوس الحکمة فی الطب، بیروت، دارالکتب العلمیة، چ اول، ۱۴۲۳ق.

۸۱. طریحی، فخرالدین بن محمد، مجمع البحرین، تحقیق احمد حسینی اشکوری، تهران، مرتضوی، چ سوم، ۱۳۷۵.

۸۲. طوسی، محمد بن الحسن، الأمالی، تحقیق مؤسسهٔ البعثهٔ، قم، دارالثقافهٔ، چ اول، ۱٤۱٤ق.

۸۳. طوسی، محمد بن الحسن، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.

۸٤. طوسی، محمد بن الحسن، تهذیب الأحکام، تحقیق حسن الموسوی خرسان، تهران، دار الکتب الإسلامیهٔ، چ چهارم، ۱٤۰۷ق.

۸۵. عسکری، مرتضی، عبدالله بن سبأ، قاهره، النجاح، ۱۳۸۱ ق.

۸٦. علی بن موسی، امام هشتم (ع)، صحیفهٔ الإمام الرضا (ع)، تحقیق محمد مهدی نجف، مشهد، کنگره جهانی امام رضا (ع)، چ اول، ۱٤۰٦ق.

۸۷. علی بن موسی، امام هشتم (ع)، طب الامام الرضا (ع)، تحقیق محمد مهدی نجف، قم، دارالخیام، چ اول، ۱٤۰۲ق.

۸۸. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، تهران، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۵.

۸۹. غزالی، ابوحامد محمد، احیاء العلوم الدین، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، چ دوم، بی‌تا.

۹۰. فخررازی، فخر الدین محمد بن عمر، مفاتیح الغیب، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱٤۲۰ ق.

۹۱. فراهانیفرد، سعید، اقتصاد منابع طبیعی از منظر اسلام، تهران، سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، چ اول، ۱۳۸۹.

۹۲. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی، بی‌جا، دار و مکتبهٔ الهلال، بی‌تا.

۹۳. فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، الوافی، اصفهان، کتابخانه امام أمیرالمؤمنین علی†، چ اول، ۱٤۰٦ق.

۹٤. فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، تفسیر الصافی، تحقیق حسین اعلمی، تهران، مؤسسهٔ النشر الاسلامی، چ دوم، ۱٤۱۵ق.

۹۵. فیضی دکنی، ابوالفضل، سواطع الالهام فی تفسیر القرآن، تحقیق سید مرتضی آیت الله زاده شیرازی، دارالمنار، چ اول، ۱٤۱۷ق.

۹٦. فیومی، احمد بن محمد، المصباح المنیر، قم، دارالهجرهٔ، ۱٤۱٤ق.

۹۷. قاسمی، محمد جمال الدین، محاسن التأویل، تحقیق محمد باسل عیون السود، بیروت، دارالکتب العلمیهٔ، چ اول، ۱٤۱۸ق.

۹۸. قرشی بنایی، علی‌اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیهٔ، چ‌ششم، ۱٤۱۲ق.

۹۹. قرطبی، محمد بن احمد، الجامع لأحکام القرآن، تهران، ناصرخسرو، چ اول، ۱۳٦٤.

۱۰۰. قمی، عباس، سفینة البحار و مذیته الحکم و الآثار، تهران، دارالاسوة للطباعة و النشر، ۱۳۷۳.

۱۰۱. قمی، عباس، مفاتیح الجنان، تهران، جوف، چ اول، ۱۳۸۲.

۱۰۲. قمی، عباس، هدیة الاحباب فی ذکر المعروفین بالکنی و الالقاب و الانساب، نجف، مطبعة المرتضویة، ۱۳٤۹ق.

۱۰۳. کاشانی، محمد بن مرتضی، تفسیر المعین، تحقیق حسین درگاهی، قم، کتابخانه آیةالله مرعشی نجفی، چ اول، ۱٤۱۰ق.

۱۰٤. کاشانی، ملا فتح‌الله، زبدة التفاسیر، تحقیق بنیاد معارف اسلامی، قم، بنیاد معارف اسلامی، چ اول، ۱٤۲۳ق.

۱۰۵. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی، تهران، دارالکتب الإسلامیة، چچهارم، ۱٤۰۷ ق.

۱۰٦. کاویانی، محمد، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱.

۱۰۷. کلاتین و مایرز، روان‌شناسی حفاظت از محیط زیست، ترجمه مجید صفاری¬نیا و دیگران.

۱۰۸. متقی هندی، علاءالدین علی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، حیدرآباد، المعارف العثمانیة، بی‌تا.

۱۰۹. مجلسی، محمد باقر بن محمدتقی، بحار الأنوارالجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار‰، بیروت، دارإحیاء التراث العربی، چ دوم، ۱٤۰۳ ق.

۱۱۰. مجلسی، محمد باقر بن محمدتقی، مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول ˆ، تحقیق هاشم رسولی محلاتی، تهران، دارالکتب الإسلامیة، چ دوم، ۱٤۰٤ق.

۱۱۱. مجوسی، علی بن عباس، کامل الصناعة الطبیة، تحقیق مؤسسه احیاء طب طبیعی، جلال الدین، چ اول، ۱۳۸۷.

۱۱۲. محسنی، منوچهر، مبانی آموزش بهداشت، تهران، پژوهش‌یار، ۱۳٦۳.

۱۱۳. محقق داماد، سید مصطفی، الهیات محیط زیست، تهران، مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران، چ اول، ۱۳۹۳.

۱۱٤. مراغی، احمد بن مصطفی، تفسیر المراغی، بیروت، داراحیاء التراث العربی، بی‌تا.

۱۱۵. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چ اول، ۱۳٦۸.

۱۱٦. معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، بزاد، چ دوم، ۱۳۸۹.

۱۱۷. مغنیه، محمد جواد، التفسیر المبین، قم، بنیاد بعثت، بی‌تا.

۱۱۸. مغنیه، محمد جواد، تفسیر الکاشف، تهران، دار الکتب الاسلامیة، چ اول، ١٤٢٤ق.

۱۱۹. مفید، محمد بن محمد، الأمالی، تحقیق حسین استاد ولی و علی اکبر غفاری، قم، کنگره شیخ مفید، چ اول، ١٤١٥ق.

۱۲۰. مقریزی، تقی‌الدین أحمد بن علی، إمتاع الأسماع بما للنبی من الأحوال و الأموال و الحفدة و المتاع، تحقیق محمد عبد الحمید النمیسی، بیروت، دارالکتب العلمیة، چ اول، ١٤٢٠ق.

۱۲۱. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الإسلامیة، چ اول، ١٣٧٤.

۱۲۲. مناوی، محمد عبدالرووف بن تاج العارفین، شرح جامع الصغیر، بیروت، دارلفکر، چ دوم، ۱۳۹۸ق.

۱۲۳. میبدی، رشیدالدین، کشف الاسرار وعدة الابرار، تحقیق علی‌اصغر حکمت، تهران، انتشارات امیرکبیر، چ پنجم، ۱۳۷۱.

۱۲٤. نخجوانی، نعمت الله بن محمود، فواتح الالهیة و المفاتیح الغیبیة، مصر، داررکابی للنشر، چ اول، ۱۹۹۹ م.

۱۲۵. نصر، سید حسین، انسان و طبیعت؛ بحران معنوی انسان متعدد، ترجمه عبدالرحیم گواهی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چ پنجم، ۱۳۹۲.

۱۲٦. نصر، سید حسین، دین و نظم طبیعت، ترجمه انشاء الله رحمتی، تهران، نشر نی، چ پنجم، ۱۳۹۳.

۱۲۷. نورانی، مصطفی، دائرة المعارف بزرگ طب اسلامی، قم، ارمغان یوسف، چ اول، ١٣٨٤.

۱۲۸. نوری، حسین بن محمّدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، تحقیق مؤسسة آل‌البیت (ع)، قم، مؤسسة آل‌البیت (ع)، چ اول، ١٤٠٨ ق.

۱۲۹. یعقوبی، احمد بن أبی یعقوب بن جعفر بن وهب، تاریخ الیعقوبی، بیروت، دار صادر، بی‌تا.