

نظام بهداشت و سلامت در اسلام

غلامرضا اسم حسینی^۱

دانشجوی دکتری دانشگاه معارف اسلامی

چکیده

قرآن کریم و توصیه‌های پیامبران و ائمه اطهار در قالب آیات و احادیث و سیره، بر ضرورت و اهمیت موضوع سلامتی، بهداشت و تأثیر آن در زندگی دنیوی و آخروی اشاره فراوان دارند. بر این اساس در مبانی بهداشت اسلامی، رعایت و حفظ سلامتی از مصالح عمومی نظام اجتماعی و بخشی از مسئولیت همگانی شمرده می‌شود که ایمان و فطرت بزرگ‌ترین خاستگاه و انگیزه‌اش می‌باشند از این رو جامعیت دارد.

در نظام بهداشت و سلامتی اسلام، بهره‌مندی انسان از نعمت‌های الهی برای رسیدن به تکامل و خشنودی خداوند ضروری است و مواظبت و پیشگیری از آسیب‌ها و آلودگی‌ها واجب دانسته می‌شود؛ به گونه‌ای که برای رسیدن به این ضرورت در ابعاد جسمانی و معنوی - در سه حیطه شناختی، رفتاری و عاطفی - نظامی مدون و اصول و قواعدی برای حفظ سلامتی انسان و رستگاری او ارائه می‌دهد و برنامه زندگی‌اش را از آغاز شکل‌گیری تا رسیدن به روز رستاخیز، در ابعاد مختلف فردی - اجتماعی، در قالب وظایفی مثل رعایت بهداشت تغذیه، سلامتی جسمی، روحی و جنسی، تنظیم می‌کند و در اختیار جامعه بشری قرار می‌دهد.

واژه‌های اصلی: بهداشت، سلامت، اسلام، نظام.

مقدمه

قرآن و سنت بر اهمیت و تأثیر بهداشت در زندگی دنیوی و اخروی اشاره فراوان دارد، برای نمونه می‌توان به استناد، یکی از مصادیق آیه شریفه «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»؛ (بقره/ ۱۹۵) ضرورت رعایت بهداشت را برای پیشگیری از هلاکت استنباط کرد و چون مقدمه واجب، واجب است، رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها برای حفظ جان مسلمانان واجب خواهد بود و اگر آگاهانه و از روی عمد در حفظ جان مسلمانان کوتاهی شود، کاری بسیار ناپسند و شایسته عقوبت خواهد بود.

اسلام چون سلامتی را نیاز اساسی و ضامن بقای نسل آدمی می‌داند، راهکارهای فراوانی برای حفظ و تأمین آن پیش روی بشر قرار می‌دهد. در آموزه‌های دینی به صدها رهنمود در زمینه تغذیه، خواب، آمیزش جنسی، کار و محیط برمی‌خوریم که پی‌کشاندن انسان به سوی سلامتی فردی می‌باشند. علاوه بر این، رهنمودهای فراوانی درباره سلامت روانی، روحی، خانوادگی، اجتماعی و... وجود دارد که گویای جامع‌نگری اسلام به موضوع سلامت می‌باشد.

در این نوشته ضمن طرح و تحقیق این موضوعات، مبانی، اصول و قواعد

بهداشت و سلامتی، نظام بهداشتی اسلام تبیین و بررسی می‌گردد.

تعریف سلامت

معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می‌نامند؛ در حالی که تعریف سلامت گسترده‌تر از این است. سازمان جهانی بهداشت در تعریف سلامت معتقد است:

«سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو» (شجاعی تهرانی، حسین، کلیات خدمات بهداشتی، ۲۹).

به این ترتیب کسی را که بیماری جسمی ندارد، نمی‌توان سالم دانست؛ بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار و از نظر اجتماعی در آسایش باشد؛ زیرا پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که ممکن است ریشه بسیاری از ناتوانی‌های جسمی، نابسامانی فکری و عاطفی باشد. مثلاً دلهره‌ها و ناراحتی‌های فکری می‌تواند عامل مهمی در ایجاد زخم‌های معده باشد و چون دلهره و بسیاری از احساسات عاطفی انسان در اثر زندگی با مردم و به علت فرهنگ جامعه به وجود می‌آید، سلامت جسم تا حد زیادی به سلامت فکر و شرایط فرهنگی و اجتماعی مربوط می‌شود و به عبارت دیگر تندرستی یا سلامت سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی دارد (کتاب بهداشت حوزه).

تعریف بهداشت

بهداشت، به معنای حفظ صحت است و در اصطلاح به مجموعه فعالیت‌ها و اقداماتی که برای بهبود و ارتقای تندرستی و توانایی فرد یا جامعه انجام شود، بهداشت می‌گویند و شامل همه دانش‌ها و روش‌هایی است که به حفظ سلامت فرد و جامعه کمک می‌کنند. در قرآن کریم برای این معنا از واژه‌های «طیبات»، «طهارت» و مشتقات آن استفاده شده است.

بهداشت به طور کلی عبارت است از: «ایجاد کامل تندرستی بدنی، روانی، اجتماعی؛ نبود هر نوع ناتوانی جسمانی؛ مبارزه با بیماری‌های همه‌گیر؛ بالا بردن سطح زندگی؛ اصلاح محیط؛ کشف داروهای تازه برای نابودی امراض؛ پاک‌سازی محیط روستایی و آلودگی آب‌ها؛ مبارزه با عوامل مزاحم تمدن، مانند: سر و صدا، ازدحام و غیره» (مولوی و گیتی ثمر، بهداشت همگانی، ص ۳).

مبانی نظام بهداشت و سلامتی در اسلام

الف) بناگذاری نظام سلامتی و بهداشت بر فطرت انسان

خداوند یکتا خداپرستی، طلب خیر و پاکی، بیزاری از ناپاکی را در فطرت آدمی به ودیعت نهاده است. «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا»؛ (روم / ۳۰) «پس روی (وجود) خود را به دین، حق‌گرایانه، راست دار؛ (و پیروی کن از) سرشت الهی که (خدا) مردم را بر (اساس) آن آفرید، که هیچ تغییری در آفرینش الهی نیست».

بر این اساس قوانین اسلام بر مبنای فطرت بنا شده است و مصلحت انسان در آن چه که از حلال و حرام و امر و نهی می‌بینیم، به دقت لحاظ شده است. امام محمد باقر علیه السلام فرمود:

«ان الله تبارک و تعالی لم یحرم ذالک علی عباده واحل لهم ما سوی ذالک من رغبتہ فیها احل لهم ولا زهد فیها حرمه علیهم ولکنه تعالی خلق الخلق فعلم ما یقوم به ابدانهم وما یصلحهم واحله لهم و اباحه وعلم ما یضرهم فنہاهم و حرمه علیهم»؛ (شیخ صدوق، علل الشرایع، ۲، ۴۸۳).

آنچه در باب بهداشت و تغذیه در تعالیم اسلامی می‌بینیم، این خصوصیت را دارد و چون نیاز به سلامت، نیازی فطری و ضامن بقای نسل آدمی است، اسلام با تحریم خبائث و پلیدی‌ها و حلال کردن پاکیزگی و پاکیزه‌ها و مطرح کردن قاعده حفظ اعتدال، راه وصول به این مقصود را فراهم ساخته است.

قوانین بهداشتی اسلام با ظرافتی خاص طراحی و بیان گردیده است تا با طبیعت و فطرت انسان سازگار باشد. شاید قراردادادن بهداشت و پاکیزگی در بطن دین، به این جهت باشد که خداوند طلب پاکی و بیزاری از ناپاکی (اعم از جسمی، روانی، روحی و...) یا میل و گرایش به پاکیزگی و تنفر از ناپاکی‌ها را در فطرت آدمی به ودیعت نهاده است. توصیه‌های مطرح در آموزه‌های دینی نیز بیانگر این امر فطری می‌باشند.

ب) ارتباط مسئولیت همگانی در اسلام با بهداشت

در اسلام همه کارها با توجه به فلسفه و هدف آفرینش انسان طراحی می‌شوند و چون آفرینش بیهوده نیست. «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ»؛ (مؤمنون / ۱۱۵) همه در برابر وظایف الهی، یک‌دیگر و جامعه اسلامی مسئول هستند.

سخنان رسول خدا: «من اصبح ولم يهتم به امور مالمسلمين فليس بمسلم» (ری شهری، همان، ۴، ۵۳۰) و «كلکم راع و کلکم مسئول عن رعیتة»، (همان، ۴، ۳۲۷) این تکلیف همگانی را در برابر جامعه مشخص می‌کنند. بخشی از امر به معروف و نهی از منکر، اموری را که در ارتباط با سلامت فرد و جامعه است، در بر می‌گیرد و همان‌گونه که می‌دانیم این دو از واجبات و لازم‌الاجرا هستند؛ لذا اداره امور بهداشتی، شناسایی عوامل بیماری و کنترل و آموزش آن‌ها به همه مردم، بخشی از تکالیفی است که دست‌کم گروهی از انسان‌ها دارند تا جلوی اتلاف جان‌ها را بگیرند.

پزشکی و حرفه‌های وابسته به آن که امروزه خدمات بهداشتی را نیز به طور ویژه انجام می‌دهند، از نیازهای اولیه جامعه انسانی است و با این که اسلام هدفی فراتر از تأمین بخشی از نیاز جامعه دارد، مسائل بسیاری در زمینه بهداشت، تغذیه و ... به انسان می‌آموزد.

ج) اصل تقدم مصلحت عمومی بر منافع شخصی

رعایت مصلحت جامعه اسلامی در همه زمینه‌ها بر همه مسلمانان لازم است و ایجاد آمادگی در همه زمینه‌ها، مطابق آیه «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ»؛ (انفال / ۶۰) بر همه واجب می‌باشد. ایجاد امنیت جانی، اجتماعی و همچنین سلامتی در جامعه از مهم‌ترین مصالح مسلمانان است و تأثیر بسزائی در رشد، آرامش و رفاه عمومی دارد. بر اساس این بینش باید هر جا که ضرورت ایجاب کرد در امور بهداشتی سرمایه‌گذاری شود. پربارترین و شاید کم خرج‌ترین سرمایه‌گذاری، گسترش آموزش بهداشت و دانش بهداشتی مردم است و این میسر نمی‌گردد، مگر این که ضرورت آگاهی از اصول بهداشت، در کنار دیگر مسائل ضروری دینی و سیاسی مطرح شود.

د) اصل تکلیف

نگاهی گذرا به آموزه‌های دینی نشان می‌دهد که بخش زیادی از نظام آموزشی اسلام در قالب احکام شرعی (وجوب، استحباب، حرمت و کراهت) بیان شده است. این گونه بیان، می‌تواند برای فرد مسلمان، به عنوان یک تکلیف مطرح باشد و او خود را ملزم به رعایت آن بداند. به عبارتی دیگر، قرار دادن مسائل بهداشتی در برنامه عبادی مسلمان، انگیزه لازم را برای اجرای آن ایجاد می‌نماید و این در حقیقت نوعی ضمانت اجرا است.

آیه مبارکه «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى»؛ (علق / ۱۴) همان ضمانت اجرایی که در احکام دین بر فکر و عمل مسلمان حاکم است و او را از گناه در خلوت و خیانت به مسلمانان باز می‌دارد، آن جایی هم که رعایت اصول بهداشتی با الزام شرعی همراه باشد، مسلمان را از زیر پا گذاشتن آن اصول در خلوت و آشکار باز خواهد داشت. در این صورت ریختن فضولات آلوده در معابر و آلوده کردن

آب‌ها، ایجاد کانون‌های آلودگی و عفونت و آماده ساختن محیط برای رشد و فعالیت حشرات که عوامل توسعه آلودگی‌اند و نظایر این اعمال، توسط پاسبان درونی و ایمان هر شخص منع خواهد شد.

از این گذشته مسلمانی که بداند هر کاری که باعث آسایش مسلمانان و حفظ سلامت آن‌ها باشد خدمتی در جهت رضای خدا است، از پاک‌سازی محیط و کمک به حفظ بهداشت عمومی به عنوان عمل خیر استقبال خواهد کرد. برای نمونه در باب وقف و خدمات عامه، با تکیه بر این حدیث معروف «اذا مات ابن آدم انقطع عمله الاّ من ثلاث صدقة جاریه، او علم ینتفع به، او ولد صالح یدعو له» (دیلمی، ارشادالقلوب، ۱، ۱۴)، بسیاری از بناها و اعمال بهداشتی نظیر بهسازی محیط، ایجاد حمام، آب لوله کشی، مرکز بهداشت و آموزش بهداشت، از مصادیق روش و مسلم صدقه جاریه «و علم ینتفع به» خواهد بود. به همین دلیل مسلمانان انگیزه‌ای قوی برای توسعه بهداشت خواهند یافت.

ح) ایمان بزرگ‌ترین انگیزه حفظ سلامتی و رعایت بهداشت

اسلام بر بهداشت و نظافت تأکید فراوان کرده و آن را بخشی از ایمان و لازمه آن معرفی نموده است. در واقع یکی از ویژگی‌های اسلام، تشویق به رعایت پاکی در ابعاد گوناگون زندگی است؛ زیرا دوری از آلودگی جسمی و روحی خواسته فطری هر انسان است. اسلام با قراردادن نظافت در برنامه عبادی فرد مسلمان، انگیزه لازم برای رعایت بهداشت و پاکیزگی را در او ایجاد نموده است. پیامبر اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید:

«تنظفوا بکل ما استطعتم فان الله تعالی بنی الاسلام علی النظافه ولن یدخل الجنه الا کل نظیف»؛ (کنز العمال، ح ۲۶۰۰۲) «به هر مقدار که می‌توانید

نظافت را رعایت کنید؛ زیرا خداوند متعال اسلام را برپایه نظافت بنا نهاده است و هرگز کسی وارد بهشت نمی‌گردد؛ مگر این که پاکیزه باشد».

بنابراین نظافت و بهداشت در اسلام، نظام خاصی دارد؛ به گونه‌ای که فرد مسلمان خود را ملزم می‌داند بهداشت را امری شرعی و دینی بداند و آن را در هر حال و به طور مستمر رعایت نماید.

هـ) جامعیت نظام بهداشتی و سلامتی در اسلام

نظام بهداشتی اسلام، برنامه‌ای فراگیر است که از بهداشت فردی در بعد جسمی (شامل: بهداشت اعضای بدن و ابزار و لوازم فردی) و روانی آغاز می‌گردد و آن‌گاه به ارتباط فرد با دیگران می‌پردازد و با عنوان بهداشت خانوادگی، اجتماعی، حرفه‌ای، محیط، مسکن، تغذیه، اقتصادی و...، می‌توان آموزه‌های فراوانی در دین اسلام یافت.

اهداف نظام بهداشت و سلامتی در اسلام

۱. قرب الهی بزرگ‌ترین هدف نظام سلامت و بهداشت در اسلام

در اسلام مسائل به صورت انتزاعی مطرح نمی‌شود. آن‌جا که صحبت از بهداشت و طهارت است، نیت و انجام اعمال قربة الی الله نیز هم زمان مطرح است. عمل صالح در کنار ایمان ارزش می‌یابد و چه بسیار اعمال به ظاهر نیکی که به علت ریا و نیت غیر خدا، بی‌ارزش می‌گردد و انسان‌ساز نمی‌شود به همین دلیل در همه کارها و عبادات، هدفی (قرب الهی و جلب رضای) هست و نتیجه این هم سویی و هدف‌داری، سیر تکاملی انسان است و این ویژگی است که اعتبار و ارزش کارها را مشخص می‌کند.

اسلام با تکیه بر وحی، عالی‌ترین رهنمودهای بهداشتی را در اختیار مسلمانان قرار داده است. برای مثال وقتی قرآن با لفظ «يَا أَيُّهَا النَّاسُ» پیام «كُلُوا

مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا»؛ (بقره / ۱۶۹) را به گوش مردم می‌رساند یا می‌فرماید «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»؛ (عبس / ۲۴)، همه انسان‌ها را به دقت در غذای خود - اعم از غذای جسم یا بنا به قول معصوم علیه السلام حتی غذای روح و دانشی که می‌آموزد - فرا می‌خواند تا انسان به دقت، همه چیز را در غذایی که می‌خورد، مطالعه کند و ببیند آیا آن چه می‌خورد با نیاز بدنش مطابقت دارد؟ آیا حلال و حرام خدا و حقوق جامعه در آن رعایت شده برای او نوش است یا نیش، حق است یا ناحق، بد است یا خوب؟

۲. بهره‌مندی از نعمت‌های الهی و ارتباط آن با بهداشت و سلامتی

«قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا»؛ [ای پیامبر!] بگو: چه کسی زیور الهی را که برای بندگانش پدید آورد، و روزی‌های پاکیزه را، حرام کرده است؟! بگو: «این [ها] در زندگی پست (دنیا)، برای کسانی است که ایمان آورده‌اند (اگر چه دیگران نیز از آن‌ها استفاده می‌کنند)»؛ (اعراف / ۳۲).

بهره بردن از نعمت‌های خدا که پروردگار یکتا برای استفاده بندگان آفریده است، جایگاه ویژه‌ای در سلامت و رفاه انسان دارد و انسان باید در برابر استفاده از نعمت‌های پروردگار شاکر باشد و توانی را که از آن کسب کرده است در جهت نافرمانی او به کار نبرد.

«اقل ما يلزمكم لله ان لا تستعينوا بنعمه على معاصيه»؛ (نهج البلاغه، ص ۳۳۰).

این حداقل الزامی است که آدمی در برابر پروردگار دارد و اگر این نعمت را در جای خود و به نفع تکامل معنوی و جسمی خود و دیگران به کار برد، در واقع شکر نعمت را به جای آورده است.

اگر هدف آفرینش، انسان کامل است؛ چنانکه در «لولاک لما خلقت الافلاک»

(مجلسی، بحارالانوار، ۵۴، ۱۹۹) خطاب به رسول اکرم می‌بینیم، آیا کسی شایسته‌تر از انسان با ایمان و صالح برای بهره بردن از نعمت‌های خدا وجود دارد؟ در این صورت، شایسته است انسان رو به کمال از نعمت ارزنده و ناشناخته سلامت «نعمتان مجهولتان، الصحه و الامان»؛ (گنج حکمت، احادیث منظومه، ۱۹۶) کاملاً بهره ببرد و نیز از دیگر نعمت‌ها در حدود تعیین شده‌اش استفاده کند، زیرا «ان الله تعالی اذا انعم علی عبد نعمه احب ان یری علیه اثرها»؛ (مجلسی، ۴۷، ۳۶۱) خدا ظاهر شدن آثار نعمتش را بر مؤمن می‌پسندد.

۳. دوستی خدا

مراعات بهداشت و پاکیزگی، باعث جلب دوستی خدا می‌شود.
 ﴿... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾؛ (بقره/۲۲۲) «... خداوند توبه‌کاران را دوست دارد، و پاکان را (نیز) دوست دارد».

۴. رستگاری در روز قیامت

در قرآن کریم پرهیز از آلودگی‌ها، زمینه دستیابی به رستگاری و آسایش روز قیامت معرفی شده است.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾؛ (مائده / ۹۰) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! شراب و قمار و بت‌ها و چوب‌های شرط‌بندی، فقط پلیدند [و] از کار شیطان‌اند؛ پس، از آن‌ها [دوری کنید، باشد که شما رستگار شوید».

﴿قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾؛ (مائده / ۱۰۰) «بگو: [پلید و پاک] [نیکی و نیکو] مساوی نیستند، هر چند فزونی پلید [ها] تو را به شگفتی اندازد؛ پس ای خردمندان! خودتان را از [عذاب] خدا ننگه دارید، باشد که شما رستگار شوید».

در این آیه خبثت در مقابل پاکیزگی قرار دارد. با توجه به معنای خبثت و تأکید قرآن بر رعایت تقوی و تفکر اهل نظر و اندیشه، روشن می‌شود که بهداشت و سلامتی در اسلام فقط در گستره جسمانی نیست، بلکه روح و روان انسان را نیز شامل می‌شود.

روش‌های تأمین بهداشت و سلامتی اسلام

اول: بخش روانی

تعالیم اسلامی روش‌هایی برای رویارویی مقابله با ناکامی‌ها و شیوه‌های سازگاری با سختی‌ها ذکر کرده‌اند. ما آن‌ها را در سه بخش «روش‌های شناختی» «روش‌های رفتاری» و «روش‌های عاطفی» بررسی می‌کنیم.

۱. روش‌های شناختی

در این روش‌ها که بر شناخت فرد نسبت به جهان و زندگی فردی و اجتماعی تأکید می‌شود، فرد با استفاده از شناخت‌ها در پی مقابله با تنیدگی‌ها بر می‌آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل برخورد می‌کند. از جمله روش‌های شناختی می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

الف) ایمان به خدا: باعث می‌شود فرد بر موجودی تکیه کند که علم، قدرت و خیر خواهی بی‌نهایت دارد، لذا ترس، دلهره، اضطراب و تزلزل در او ایجاد نمی‌شود و احساس بی‌نیازی و آرامش به او دست می‌دهد.

﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...﴾؛ (فتح / ۴) «او (خدا) کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد...».

ب) بینش فرد نسبت به وقوع سختی‌ها و مشکلات: در تعالیم اسلامی تأکید شده است که طبیعت زندگی، آمیخته با سختی‌هاست.

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾. (بلد / ۴) «به یقین، انسان را در رنج و مشقت آفریدیم».

اگر انسان وقوع سختی‌ها را اجتناب‌ناپذیر بداند، خود را برای رویارویی با آن‌ها آماده می‌کند.

ج) توکل به خدا: پشتیبان قدرتمندی برای انسان در حل مشکلات است. اهل توکل ناامید نمی‌شوند و از انجام تکالیف باز نمی‌مانند و نگران آینده نیستند، چون در هر صورت به وظیفه عمل می‌کنند.

«... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...»؛ (طلاق / ۳) «و هرکس بر خدا توکل کند، پس او برایش کافی است».

د) اعتقاد به مقدرات الهی: چنین اعتقادی از مراتب بالای ایمان و مورد تأکید است، چرا که سازگاری فرد را با تبعات حوادث آسان‌تر می‌سازد.

«قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا...»؛ (توبه / ۵۱) «بگو: جز آن چه خدا بر ما مقرر داشت، به ما نمی‌رسد؛ او سرپرست ماست؛ و مؤمنان، پس باید تنها بر خدا توکل کنند».

۲. روش‌های رفتاری

در روش‌های رفتاری، دستورات و توصیه‌های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل، مورد نظر است. برخی از این روش‌ها چنین است:

الف) خویشن‌داری: آموزه‌های قرآنی، افراد را در برابر تضادهای اجتماعی و مشکلات، به صبر و عکس‌العمل منطقی دعوت می‌کند، چون اگر فرد واکنش‌های عجولانه و حساب نشده نشان ندهد، دچار استرس کمتری خواهد شد.

ب) تفریحات سالم: فعالیت و کار مداوم، فشار جسمی و روحی بر فرد وارد می‌آورد، پس باید تفریحات سالمی باشد که به او روحیه و آرامش بخشد، مانند: بازی (یوسف / ۱۲)، هم‌نشینی، شوخی با دوستان، ورزش، مسافرت «سیرُوا فِي الْأَرْضِ...» و

ج) ازدواج و روابط خانوادگی: اسلام به ازدواج و روابط خانوادگی بسیار اهمیت می‌دهد و از تنهایی و گوشه‌گیری نهی می‌کند و این گویای تأثیر عمیق دینی، اجتماعی و روانی آن بر فرد است.

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا...» (روم / ۲۱) «و از نشانه‌های او این است که همسرانی از (جنس) خودتان برای شما آفرید، تا بدان‌ها آرامش یابید».

د) حمایت اجتماعی: گستره حمایت اجتماعی در اسلام، از محدوده کوچک خانواده آغاز می‌شود و خویشاوندان، همسایگان، شهروندان، و حتی به گونه‌ای کل جامعه بشری را در بر می‌گیرد.

«إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ...» (حجرات / ۱۰) «مؤمنان فقط برادران یک‌دیگرند».

۳. روش‌های معنوی - عاطفی

در این روش‌ها فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می‌کند؛ به گونه‌ای که این روابط او را در مواجهه با مشکلات و حل آن‌ها یاری می‌رساند.

الف) یاد خدا: یکی از اموری است که به انسان آرامش می‌بخشد.

«... أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ (رعد / ۲۸) «آگاه باشید، که تنها با یاد خدا

دل‌ها آرامش می‌یابد».

این موضوع باعث ایجاد آرامش در روان و جسم فرد می‌شود.

«... ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ...»؛ (زمر / ۲۳) «... سپس

پوست‌هایشان و دل‌هایشان به یاد خدا نرم می‌شود...».

در مقابل، دوری از یاد خدا، زندگی را دشوار می‌سازد، «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن

ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا...»؛ (بقره / ۴۵) «و هر کس از یاد من روی گرداند،

پس حتماً زندگی (سخت و) تنگی برای اوست».

ب) دعا: یاری خواستن از قدرت بی‌نهایت خداوند نوعی رابطه بین انسان و پروردگار برقرار می‌سازد:

«أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ ...»؛ (نمل / ۶۲) «بلکه آیا (معبودان شما بهترند یا) کسی که درمانده را، به هنگامی که او را می‌خواند، اجابت می‌کند و (گرفتاری) بد را برطرف می‌سازد».

ج) نماز: راز و نیاز با خدا با آداب مخصوص، به صورت منظم می‌باشد.
 «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ...»؛ (بقره / ۴۵) «و به وسیله‌ی شکیبایی و نماز یاری بجوئید».

د) توسل: اتصال به ائمه معصوم و اولیای خدا، برقراری ارتباط با کسانی است که قدرت تصرفی بیش از سایر انسان‌ها در نظام هستی دارند و دارای صفات والای اخلاقی هستند. از همین‌رو فرد به نیرویی ماورای طبیعی دل می‌بندد که به طور دو طرفه به فرد توجه و عنایت فراوان دارد، لذا احساس تنهایی و درماندگی نمی‌کند.

دوم: بخش جسمانی

در بخش جسمانی نیز آیات زیادی داریم که به رعایت و فواید موارد بهداشتی اشاره دارند در این بخش به مهم‌ترین روش‌ها اشاره می‌شود.

الف) روش‌های عام

۱. اصل پیشگیری بهتر از درمان

امیر مؤمنان علیه السلام در بیان اهمیت پیشگیری از بیماری فرمود: «لاوقایة امنع من السلامة» (مجلسی، بحارالانوار، ۷۴، ۲۸۲).

اسلام با بیان قانون کلی «پیشگیری بهتر از درمان است»، همگان را به حفظ سلامتی دعوت می‌کند تا از بروز بیماری پیشگیری نماید.

توصیه‌های طبی قرآن گاه در شکل نهی مخاطب از برخی امور است که در حقیقت نقش «پیشگیری» دارد، مانند نهی از پرخوری و اسراف.

۲. اصل رعایت اعتدال در امور

قرآن در توصیه‌ای فراگیر، مخاطبان را از «اسراف» برحذر می‌دارد و می‌فرماید؛ «اسراف کاران برادران شیطان هستند» اسراف شامل همه گونه زیاده‌روی در خوردن، خوابیدن، پوشیدن و... می‌گردد.

آیات قرآن در توصیه‌ای خاص تر انگشت تأکید بر نهی از اسراف در خوردن و آشامیدن می‌گذارند:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾؛ (اعراف / ۳۱) «وبخورید و

بیشامید، و [لی] زیاده‌روی نکنید».

در روایات نیز چنین تأکیدی دیده می‌شود، لذا اگر تغذیه از حالت اعتدال خارج شود، برای سلامتی انسان مضر است؛ البته این مسئله تنها به تغذیه مربوط نیست و شامل تمام فعالیت‌های فردی و جمعی می‌شود.

ب) اصول و قواعد خاص

بخشی از اصول و قواعد اسلامی مورد نظر است که می‌تواند در موارد و مسائل مربوط به بهداشت روان و سلامتی ارتباطات اجتماعی، از جمله نهاد خانواده، نهادهای مدنی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی تأثیرگذار باشد و به تعبیر دیگر این اصول (اصل طهارت، براءت، حلیت، عسر و حرج، اضطراب و...) می‌تواند در بهداشت روابط اجتماعی و حفظ سلامتی جامعه و از بین بردن یا کنترل ذهنیت مسموم و کدورت‌های قلبی نسبت به هم از جمله سؤطن، انتقام جویی، جدل، مشاجره و آسیب به خود و دیگران، زیاده روی و تفریط، فقدان آرامش و اضطراب، استرس و تجاوز در حقوق دیگران و موارد دیگری که بیشتر

به قلمرو بهداشت روان مربوط می‌باشد، مؤثر باشد و در مقابل باعث می‌شود شور نشاط، آرامش، اطمینان خاطر، عزت نفس، تفاهم، اعتدال در امور رضایتمندی، انتظام اجتماعی، حسن روابط و معاشرت و ... در دو قلمرو فردی و جمعی به وجود بیاید.

۱. قاعده طهارت

هرگاه دلیل و نشانه‌ای برحکم واقعی در مسئله‌ای وجود نداشته باشد، باید به قواعد عام فقهی یا اصول عملیه و احکام ظاهری آن رجوع شود. «قاعده طهارت» از قواعد مسلم فقهی شیعه است و مهم‌ترین سند آن موثقه عمار می‌باشد:

«موثقة عمار عن ابی عبدالله علیه السلام فی حدیث، قال: «کل شی نظیف حتی تعلم انه قدر، فاذا علمت فقد قدر، و ما لم تعلم فلیس علیک»؛ (صدوق، من لایحضره الفقیه، ۱، ۵) «هر چیزی اصولاً پاکیزه است؛ مگر آن که بدانی که نجس است. آن‌گاه که علم به نجاست آن پیدا کردی، نجس خواهد بود، و تا وقتی علم پیدا نکرده‌ای، هیچ باکی بر تو نیست».

این قاعده موارد کاربردی زیادی در نظام بهداشتی و سلامتی دارد که یک مسلمان می‌تواند مطابق آن رفتار کند و آن را در رعایت بهداشت فردی، جمعی، محیطی، و تغذیه به کار ببندد.

۲. اصالت برائت

برائت یعنی این که ذمه انسان بدون تکلیف باشد. اصالت برائت هنگامی جاری می‌شود که هیچ دلیل و اماره‌ای بر حکم خاص یا عام آن مورد، موجود نباشد. ادله اصالت برائت و مفهوم و موارد به کارگیری آن در کتب اصول فقه بحث شده است. معروف‌ترین اسناد آن عبارت‌اند از:

الف) آیه شریفه «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا...»؛ (طلاق / ۷) «خدا هیچ

کس را، جز به آن چه به او داده، تکلیف نمی‌کند؛ خدا به زودی بعد از دشواری آسانی قرار خواهد داد».

ب) آیه شریفه «وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّى نَبْعَثَ رَسُولًا»؛ (اسراء / ۱۵) «و (ما) عذاب کننده (ی کسی) نیستیم، تا این که فرستاده‌ای برانگیزیم».

ج) حدیث صحیح کتاب خصال و توحید صدوق:

قال النبي ﷺ: «رفع عن امتي تسعة: الخطاء والنسيان وما اكرهوا عليه و ما لا يطيقون و ما لا يعلمون و ما اضطروا اليه و الحسد و الطيره و التفكر في الوسوسة في الخلق ما لم ينطق بشفتيه»؛ (مجلسی، ۲، ۲۷۴) «پیامبر اکرم فرمود: [تکلیف و مؤاخذه درباره] نه چیز از امت من برداشته شده است: خطا و فراموشی و آن چه بر آن اکراه شوند و آن چه را نمی‌دانند و ...».

۳ - حکم عقل به قبیح مؤاخذه و عقاب بدون بیان: اگر خداوند انسان را به موجب تخلف وی از تکلیفی که به او ابلاغ نشده بود، مؤاخذه و عقاب کند، عقل انسان آن را قبیح می‌داند و خداوند حکیم به دور از انجام هرگونه کار قبیح است. براین اساس، در مورد هر آن چه خداوند حکم و تکلیف درباره آن به ما نرسانده است، آزاد و مجاز خواهیم بود.

انسان‌ها به موجب این اصل از مصونیت و تأمین اجتماعی، سیاسی و فرهنگی کافی برخوردار می‌شوند.

این اصل نه تنها در مرافعات معمولی، بلکه جایی که عرصه حقوق الله است، کاربرد بسیار دارد. موضوع هم‌غذایی با اهل کتاب، استفاده از ظرف‌های آنان، مصافحه با دست‌تر با آنان، استفاده از آب نیم‌خورده آن‌ها، شست‌وشو یا استحمام با آنان در یک حمام و امثال آن چون - طبق فرض - هیچ حکمی (حرمت و نجاست یا جواز و طهارت) برای آن‌ها نیامده است، به موجب این چهار دلیل، محکوم به برائت و طهارت خواهند بود.

در مورد مسائل مربوط بهداشت روان و سلامتی ارتباطات اجتماعی از جمله در نهاد خانواده و نهادهای مدنی و اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و به طور کلی هر آن چه انسان یا انسانها در ذهن و روان یا در عمل نسبت به هم احساس تکلیف می‌کنند - که ملازم با پیامدهای بعدی از جمله پیامد حقوقی، ارزشی ارتباطی و انجام امور تکلیفی نسبت به افراد مقابل خواهد بود - اگر علم به تکلیف نباشد، اصالت برائت جاری خواهد شد.

به تعبیر دیگر این اصل می‌تواند در بهداشت روابط اجتماعی و حفظ سلامتی جامعه و از بین بردن ذهنیت مسموم و کدورت‌های قلبی نسبت به هم، از جمله سوءظن، انتقام، جدل و موارد دیگری که بیشتر به قلمرو بهداشت روان مربوط می‌باشد، مؤثر واقع شود.

۴. اصالة الحلیة (حلال بودن چیزها)

انسان نسبت به اشیای موجود در خارج هرگونه دخل و تصرفی می‌تواند بکند؛ مگر در مواردی که دلیل بر منع آن وارد شده باشد. پس هرگاه در حلال یا حرام بودن چیزی شک کردیم و دلیلی نداشتیم، با اجرای اصل حلیت، به حلال بودن آن حکم می‌کنیم، مثلاً نمی‌دانیم استعمال دخانیات حرام است یا حلال و دلیلی هم نداریم، با اجرای اصالة الحلیة به حلیت آن حکم می‌کنیم. اصالة الحلیة مترادف با اصل اباحه است. دلیل این اصل آیات و روایاتی است که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

الف) خداوند در قرآن می‌فرماید: «او کسی است که تمام آن چه را که روی زمین هست، برای شما خلق کرده است» (بقره/ ۲۹).

این آیه در مقام امتنان است و آن زمانی مفهوم خواهد داشت که نعمت‌های الهی از هر جهت حلال باشد؛ مگر موارد استثنایی که با ادله تبیین می‌شود.

﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً﴾؛ (بقره / ۲۹) «او کسی است که همه

آن چه را در زمین است، برای شما آفرید».

ب) در روایات آمده است تمام موارد برتو حلال است؛ مگر آن که به حرمت آن علم پیدا کنی. یا در تمام امور آزادی عمل هست مگر جایی که نهی وارد گردد، و یا آن چه را که خدا حلال کرده است، حلال است و آن چه حرام کرده است، حرام است، اما در مورد آن چه درباره اش سکوت کرده است، شما را از تکلیف و تعهد نسبت به آن معاف کرده است، آن را به همین صورت بپذیرید. قال الصادق عليه السلام: «كل شي لك حلال حتى تعلم انه حرام» (کلینی، الکافی ۵، ۳۰۴).

۵. قاعده نفی عسر و حرج

یکی از قواعد مهمی که در بهداشت و سلامتی فرد و جامعه و رعایت توان و استعداد افراد تأثیر بسزائی دارد، قاعده عسر و حرج است. حرج در لغت به معنای ضیق، محدودیت، تنگی و در تنگنا قرار گرفتن است. موارد استعمال آن هم به همین معنا است و گاهی به معنای جایی که درختان انبوه باشد و نیز به معنای کلفت و دشواری و گناه به کار می‌رود.

منظور از این قاعده در فقه و حقوق این است که هرگاه تکلیفی دشوار و مشقت‌بار باشد، ساقط می‌شود؛ اما حد و اندازه دشواری و مشقت که موجب سقوط تکلیف می‌شود، چقدر است؟ قدر مسلم این است که باید اقتضای نمود بر حد و اندازه و تعریف عسر و حرج شدید که تحمل آن عادتاً سخت دشوار باشد. با توجه به این معنا و این فتاوا برخی در بیان حد و اندازه و تعریف عسر و حرج نوشته‌اند: عسر و حرج آن است که مستلزم مشقت شدیدی باشد که مردم عادتاً آن را تحمل نمی‌کنند.

۶. قاعده لاضرر و لاضرار و اضطرار

اضطرار به معنای احتیاج، ناچاری، ناگزیری و درماندگی است، یعنی آن چه که نمی‌توان تحمل کرد. در اضطرار حکم موضوع از مکلف رفع می‌شود. در حقوق نیز حکم موضوع و مجازاتش ساقط می‌شود. با توجه به این که در اسلام ضرر رساندن به خود و دیگران نهی شده است، به مسلمانان اجازه داده نمی‌شود در محیط زندگی آلودگی ایجاد کنند و خود در برابر ضروریات بهداشت فردی و در محیط اجتماعی بی‌اعتنا باقی بمانند، لذا بار عظیمی از دشواری‌های جامعه را در تأمین بهداشت عمومی برمی‌دارد. اگر در تنگنای مشکلات، اتخاذ شیوه‌های اضطراری برای حفظ جان مسلمانان ضرورت پیدا کند، جامعه اسلامی بر اساس رهنمودهای قرآنی راه خروج از اضطرار را خواهد یافت، مانند:

- الف) «مَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ»؛ (حج / ۷۸) «او شما را برگزید و در دین (اسلام) بر شما هیچ تنگنایی قرار نداد».
- ب) «يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ»؛ (بقره / ۱۸۵) «پس تعدادی از روزهای دیگر (روزه بدارد). خدا آسانی شما را می‌خواهد، و دشواری شما را نمی‌خواهد».
- ج) «فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ»؛ (بقره / ۱۷۳) «و [لی] کسی که ناچار شود، در صورتی که ستمگر و متجاوز نباشد، پس گناهی بر او نیست».
- د) «إِلَّا مَا اضْطُرُّرْتُمْ إِلَيْهِ»؛ (انعام / ۱۱۹) «مگر آن چه را که به (خوردن) آن ناچار شدید (که در این صورت حرام نیست)».
- ه) حدیث نبوی: «ما من شیء حرمه الله الا وقد احله لمن اضطر اليه»، (مجلسی، ۲، ۲۷۲).

ابعاد نظام بهداشت و سلامتی در اسلام

انسان (مادی معنوی) قرآن به هر دو بعد توجه دارد و می‌خواهد هر دو را شفا دهد. با همین نگاه آیات مرتبط با پزشکی و بهداشت را می‌توان در دو دسته کلی (جسمانی و روحانی) تقسیم کرد و برای مثال به ابعاد روان، خانوادگی، جنسی، اقتصادی، اجتماعی، تغذیه، کار، محیط زیست، اماکن عمومی، آب‌ها، بانوان، طهارت و پاکیزگی از انواع نجاست‌ها و ... اشاره کرد.

۱. بهداشت تغذیه

الف) استفاده از نعمت‌های پاکیزه، سالم و سازگار با طبع

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾؛ (بقره/ ۱۶۸) «ای مردم! از آن چه در زمین، حلال و پاکیزه است بخورید و از گام‌های شیطان پیروی نکنید؛ که او، دشمنی آشکار برای شماست».

ب) حکم به حلال بودن چیزهای پاکیزه و سالم و سازگار با طبع انسان و

تحریم ناپاک‌ها، از وظایف پیامبر

﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ...﴾؛ (اعراف/ ۱۵۷) «کسانی که از فرستاده (خدا)، پیامبر درس‌نخوانده، پیروی می‌کنند؛ آن (پیامبری) که (صفات) او را نزدشان در تورات و انجیل نوشته می‌یابند؛ در حالی که آنان را به [کار] پسندیده فرمان می‌دهد، و آنان را از [کار] ناپسند منع می‌کند و برایشان [خوارکی‌های] پاکیزه را حلال می‌شمرد و پلیدی‌ها را بر آنان حرام می‌کند...».

پ) زیاده‌روی در خوردنی‌ها (پرخوری) و آشامیدنی‌ها، زمینه غضب خداوند
 ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي ...﴾ (طه / ۸۱)
 «(و گفتیم:) از پاکیزه‌ها (از) آن چه به شما روزی داده‌ایم، بخورید و در (مورد)
 آن طغیان نکنید؛ که خشم من بر شما روا می‌شود».

ت) حرمت خوردن هر چیز کثیف و ناسازگار با طبع
 ﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي ... وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ...﴾ (اعراف /
 ۱۵۷) «کسانی که از فرستاده‌ی (خدا)، پیامبر درس‌نخوانده، پیروی می‌کنند؛ آن
 (پیامبری) که (صفات) او را نزدشان در تورات و انجیل نوشته می‌یابند؛ در حالی که
 آنان را به [کار] پسندیده فرمان می‌دهد، و آنان را از [کار] ناپسند منع می‌کند و
 برایشان [خوارکی‌های] پاکیزه را حلال می‌شمرد و پلیدی‌ها را بر آنان حرام می‌کند».

ث) مردار، خون و گوشت خوک از غذاهای ناپاک و غیرسالم و مضر به
 سلامت و بهداشت بدن

﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ ...﴾ (بقره / ۱۷۳) «[خدا] تنها
 (خوردن) مردار و خون و گوشت خوک و آنچه [به هنگام سربریدن، نام] غیر
 خدا بر آن بانگ زده شده را بر شما حرام کرده است؛ و [لی] کسی که ناچار شود،
 در صورتی که ستمگر و متجاوز نباشد، پس گناهی بر او نیست؛ [چرا] که خدا
 بسیار آمرزنده‌ی مهرورز است».

ج) شیر، نوشیدنی سالم و گوارا
 ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا
 سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (نحل / ۶۶) «و قطعاً، در (وجود) دام‌ها، برای شما عبرتی است،
 از آنچه در شکم آنهاست؛ از میان غذاهای هضم شده و خون، شیری خالص به
 شما می‌نوشانیم که برای نوشندگان گواراست».

چ) میوه درختان خرما و انگور، از مفیدترین و سالم‌ترین غذاها

﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا...﴾ (همان / ۶۷)

«و از محصولات درختان خرما و انگورها، [شراب] مستی‌بخش و روزی نیکو از آن می‌گیرید».

ح) عسل طبیعی، از نوشیدنی‌های سالم و شفا بخش

﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ

مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ...﴾؛ (نحل / ۶۹) «سپس از همه محصولات بخور و راه‌های پروردگارت را فروتنانه بییما. از شکم‌هایشان نوشیدنی (= عسل) بیرون می‌آید که رنگ‌هایش متفاوت است [و] در آن برای مردم درمانی است».

د) بهتر بودن شیر مادر برای تغذیه فرزند، نسبت به شیر دیگر زنان و

تغذیه‌های دیگر

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةَ... وَإِنْ

أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ...﴾؛ (بقره / ۲۳۳) «و مادران فرزندان‌شان را دو سال کامل شیر می‌دهند. (این) برای کسی است که بخواهد [دوران] شیر دادن را به اتمام رساند و بر کسی که نوزاد برایش متولد شده، لازم است خوراک آن (مادر)ان و پوشاک آنان به طور پسندیده [در دوران شیر دادن فراهم آورد]. هیچ کس، جز به اندازه‌ی توانایی‌اش، تکلیف نمی‌شود. هیچ مادری به واسطه فرزندش ضرر نبیند (و به او زیان نرساند)؛ و نه کسی که فرزند برایش متولد شده به واسطه فرزندش (ضرر ببیند و به او زیان رساند) و بر وارث مانند این (احکام، واجب) است. و اگر آن دو، با رضایت و مشورت یک دیگر، بخواهند [کودک را زودتر] از شیر باز گیرند، پس هیچ گناهی بر آن دو نیست».

۲. بهداشت و سلامتی فردی

الف) ضرورت پاک نگاه داشتن لباس و تطهیر آن از آلودگی

﴿وَتَيَابِغَكَ فَطَهِّرْ﴾؛ (مدثر / ۴) «و لباست را پاک کن».

ب) مطلوبیت شستشوی بدن، با آب خنک و قابل شرب

﴿ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ﴾؛ (مائده / ۶) «(به او گفتیم:) پای

خود را (بر زمین) بکوب؛ این (چشمه) آبی سرد و نوشیدنی است».

پ) لزوم کسب طهارت، برای مس قرآن

﴿لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ﴾؛ (واقعہ / ۷۹) «که جز پاکان با آن تماس نمی گیرند».

ت) لزوم غسل جنابت و تطهیر بدن

﴿... وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ... وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ ...﴾؛ (مائده / ۶) «و اگر

جُنب هستید، پس (با غسل کردن، خود را) پاک کنید؛ و اگر بیمارید، یا در

مسافرت [=] یا یکی از شما، از مکان پست (دست شویی) آمد، یا با زنان تماس

(جنسی) داشتید و آبی (برای وضو یا غسل) نیافتید، پس بر زمین پاک [نیکو]

تیمم کنید و از آن بر چهره‌ها و دست‌هایتان بکشید».

ت) رعایت نکردن پاکیزگی و بهداشت، ظلم و ضرر بر نفس

﴿وَوَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾؛ (بقره / ۵۷) «و ابرها را بر شما سایه‌گستر

کردیم؛ و خوراکی [عسل‌مانند] و مرغان [بلدرچین گونه] را بر شما فرو

فرستادیم؛ (و گفتیم:) از [خوراکی‌های] پاکیزه (از) آن چه به شما روزی داده‌ایم،

بنخورید؛ و [لی آنان با ناسپاسی خود] بر ما ستم نکردند، بلکه همواره بر خودشان

ستم می نمودند».

ج) پاکیزه شدن اهل ایمان، هدف از تشریح غسل جنابت و وضو
 ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا... مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ...﴾؛ (مائده/ ۶) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هنگامی که برای نماز برمی‌خیزید، پس چهره‌هایتان و دست‌هایتان را تا آرنج بشوید و سرهایتان و پاهایتان را تا دو مفصل [یا برآمدگی روی پاها] مسح کنید؛ و اگر جُنُب هستید، پس (با غسل کردن، خود را) پاک کنید؛ و اگر بیمارید، یا در مسافرت [و =] یا یکی از شما، از مکان پست (دست‌شویی) آمد، یا با زنان تماس (جنسی) داشتید و آبی (برای وضو یا غسل) نیافتید، پس بر زمین پاک [نیکو] تیمم کنید و از آن، بر چهره‌ها و دست‌هایتان بکشید. خدا نمی‌خواهد بر شما هیچ تنگ بگیرد، ولی می‌خواهد شما را پاک سازد».

چ) محبوب بودن افراد پاکیزه و تمیز، در درگاه خداوند
 ﴿... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾؛ (بقره/ ۲۲۲) «خدا، توبه‌کاران را دوست دارد، و پاکان را (نیز) دوست دارد».

۳. بهداشت و سلامتی محیط و جامعه

الف) ضرورت دفن و خاکسپاری مردگان، به منظور حفظ سلامت و بهداشت محیط و جامعه

﴿قَبَعَتَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْءَةَ أَخِيهِ قَالَ يَا وَيْلَتَى أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْءَةَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ﴾؛ (مائده/ ۳۱) «و خدا زاغی را برانگیخت که در زمین جست‌وجو (و کند و کاو) کند، تا به او نشان دهد که چگونه [جسد] بد [بوی] برادرش را پنهان کند. [قابیل] گفت:

«ای وای بر من! آیا عاجزم از این که مثل این زاغ باشم و [جسد] بد [بوی] برادرم را پنهان کنم؟!» و (سرانجام) از پشیمانان گردید».

ب) پاکیزگی و بهداشت برخی خاک‌ها

«... فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا»؛ (نساء / ۶۳) «... و آبی (برای وضو یا غسل) نیافتید، پس بر زمین پاک (نیکو) تیمم کنید و بر چهره‌هایتان و دست‌هایتان بکشید؛ به راستی خدا، بسیار بخشنده [و] بسیار آمرزنده است».

پ) پاکیزگی و بهداشت شهر سبأ، نعمتی از طرف خداوند

«لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكَنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَشِمَالٍ كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ»؛ (سبأ / ۱۵) «به یقین، برای (مردم) سبأ، در محل سکونتشان، نشانه‌ای (از قدرت خدا) بود: دو باغستان از راست و چپ، (و به آنان گفتیم:) از روزی پروردگارتان بخورید و سپاس او را به‌جا آورید؛ (این) شهری پاکیزه و پروردگاری بسیار آمرزنده است».

ت) لزوم پاکیزه نگاه داشتن خانه خدا، از هر آلودگی

«... وَعَهْدْنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنْ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ»؛ (بقره / ۱۲۵) «و (گفتیم) از مقام ابراهیم، نمازخانه‌ای (برای خود) برگزینید؛ و با ابراهیم و اسماعیل عهد کردیم که: خانه مرا، برای طواف کنندگان و مجاوران و رکوع کنندگان سجده‌گر، پاک و پاکیزه کنید».

ث) لزوم تطهیر بدن، برای ورود به مسجد الحرام جهت طواف

«ثُمَّ لِيَقْضُوا تَفَثَهُمْ وَلِيُوفُوا نُدُورَهُمْ وَلِيَطَّوَّفُوا بِالْبَيْتِ الْعَتِيقِ»؛ (حج / ۲۹) «سپس، باید آلودگی‌هایشان را برطرف سازند؛ و باید به نذرهایشان وفا کنند؛ و باید بر خانه باستانی (= کعبه) طواف نمایند».

ج) تأثیر آب، در زدودن آلودگی‌ها از بدن

﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ...﴾؛ (انفال / ۱۱) «(به یاد آورید) هنگامی را که [خدا] خواب سبک آرام بخشی را که از جانب او بود، بر شما پوشانید (و مسلط ساخت) و آبی را از آسمان برایتان فرو فرستاد تا شما را بدان پاک سازد و (پلیدی) اضطراب‌آور شیطان را از شما بزدايد».

۴. بهداشت و سلامتی جنسی

الف) لزوم خودداری از مقاربت با همسران، در دوره قاعدگی آنان

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٌّ فَاعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾؛ (بقره / ۲۲۲) «و از تو، درباره عادت ماهانه‌ی [زنان] می‌پرسند؛ بگو: آن رنجی است؛ از این رو، در عادت ماهانه از زنان کناره‌گیری کنید و با آنان نزدیکی ننمایید، تا پاک شوند. و هنگامی که پاک شدند، پس از جایی که خدا به شما فرمان داده، به آنان [در] آئید؛ که خدا، توبه کاران را دوست دارد، و پاکان را (نیز) دوست دارد».

ب) لزوم رعایت بهداشت در آمیزش

﴿... فَاعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ...﴾؛ (همان) «و از تو، در باره‌ی عادت ماهانه‌ی [زنان] می‌پرسند؛ بگو: آن رنجی است؛ از این رو، در عادت ماهانه از زنان کناره‌گیری کنید و با آنان نزدیکی ننمایید، تا پاک شوند. و هنگامی که پاک شدند، پس از جایی که خدا به شما فرمان داده، به آنان [در] آئید».

۵. بهداشت و سلامتی روان

بهداشت روانی عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود که بدان وسیله، ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پشرفت معنوی و مادی انسان‌ها در همه زمینه‌ها فراهم می‌آید» (صانعی مهدی، بهداشت روان در اسلام، ۲۲).

با کمی دقت در آموزه‌های قرآنی می‌توان به دست آورد که آیات زیادی به همراه توصیه‌ها و روایات ائمه اطهار بر این معنا تأکید دارند و مردم را به رعایت بهداشت روان تشویق و ترغیب می‌کنند.

این آیات و توصیه‌ها بیشتر انسان را به حفظ آرامش، حسن ظن، اطمینان و یقین، تواضع و فروتنی، همدلی و همیاری، عزت نفس و قوت قلب و ... می‌کشاند و از مواردی مثل سوءظن، تهمت، غیبت، احساس حقارت، اضطراب، استرس بدبینی و بی اعتمادی ... بر حذر می‌دارند. برای نمونه چند مورد از این آیات را که به عوامل دخیل در بهداشت روانی اشاره دارند، ذکر می‌کنیم.

الف) داشتن توکل، امیدوار بودن به پروردگار متعال

﴿وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَىٰ مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾؛ (ابراهیم / ۱۴) «و حتماً شما را بعد از آنان در زمین سکونت خواهیم داد؛ این برای کسی است که از جایگاه (داوری) من ترس داشته باشد و از تهدید [من] بترسد».

ب) حرمة غیبت کردن

﴿وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ﴾؛ (حجرات / ۱۲) «و برخی از شما برخی [دیگر] را غیبت نکند. آیا یکی از شما دوست دارد که گوشت برادرش را در حالی که مرده است،

بخورد؟! پس آن را ناخوش می‌دارید؛ و خودتان را از [عذاب] خدا حفظ کنید، که خدا بسیار توبه‌پذیر [و] مهرورز است».

پ) دوری از سؤظن

﴿بَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾؛ (همان) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ [چرا] که برخی از گمان‌ها گناه است».

ت) داشتن صبر و دوری از تنازع

﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾؛ (انفال / ۴۶) «و از خدا و فرستاده‌اش اطاعت کنید و با هم دیگر کشمکش نکنید که سست می‌شوید و مهابت شما از بین می‌رود؛ و شکیبایی کنید [چرا] که خدا با شکیبایان است».

ث) اذیت نکردن و بهتان و تهمت نبستن

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا كَتَبْنَا فَتَقَدَّرَ مِنْهُنَّ الْبُهْتَانُ وَإِنَّمَا كُنَّا لَكُمْ فِيهَا حَافِظِينَ فَابْتِغُوا فِيهَا الْحَبْلَ وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا كَتَبْنَا فَتَقَدَّرَ مِنْهُنَّ الْبُهْتَانُ﴾؛ (احزاب / ۵۸) «و کسانی که مردان با ایمان و زنان با ایمان را بدون آن‌که چیز (بد)ی کسب کرده باشند، آزار می‌دهند، به یقین، [بار] تهمت و گناه آشکاری بردوش گرفته‌اند».

ج) تزکیه نفس داشتن

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا﴾؛ (شمس / ۶) «سوگند به نفس و آن‌که آن را مرتب ساخت * و بد کاری‌اش و پارسایی‌اش را به او الهام کرد! * که به یقین، کسی که آن را [پاک کرد و] رشد داد، رستگار (و پیروز) شد».

چ) نفس مطمئنه

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾؛ (فجر / ۲۷) «ای جان آرام یافته! * به سوی پروردگارت بازگرد، در حالی که (تو از او) خشنودی [و] مورد رضایت (او) هستی».

ح) توجه به این که هر عملی نتیجه‌اش به خودمان برمی‌گردد

﴿إِنِ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنِ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾؛ (آل عمران / ۸) «او کسی است که بر تو، [این] کتاب را فرو فرستاد که قسمتی از آن آیات «محکم» اند، که آن‌ها اساس این کتاب هستند».

د) توجه به حضور خداوند متعال

﴿... وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ﴾؛ (انفال / ۲۴) «هنگامی که شما را به سوی چیزی فرا می‌خواند که شما را حیات می‌بخشد؛ و بدانید که خدا میان مرد و دلش حایل می‌شود».

منابع

۱. ری شهری، محمد محمدی (معاصر)، میزان الحكمة، قم، دفتر تبليغات اسلامي، چاپ سوم، ۱۳۶۷ ش، ده جلد.
۲. صدوق، شيخ ابو جعفر محمد بن علي بن حسين بن موسى بن بابويه قمي، علل الشرايع، مكتبة الحيدرية نجف، و مكتبة الداوري، قم.
۳. ديلمی، حسن بن ابی الحسن، ارشاد القلوب الي الصواب، انتشارات شريف رضی، ۱۴۱۲ ق، ج اول.
۴. متقی هندی، كنز العمال، تحقيق شيخ بكرى حياتی، مؤسسة الرسالة، بيروت، ۱۴۰۹ هـ. ق، بی نو.
۵. مجلسی، علامه محمد تقی، بحار الانوار، المكتبة الاسلامية، تهران، ۱۳۸۵ ش.
۶. من لا يحضره الفقيه، التوحيد، شيخ صدوق ابو جعفر، محمد بن علي بن حسين بن موسى بن بابويه قمي، انتشارات جامعه مدرسين حوزه علميه قم، سوم، ۱۴۱۳ قمری.
۷. شيخ صدوق ابو جعفر، محمد بن علي بن حسين بن موسى بن بابويه قمي، التوحيد، انتشارات جامعه مدرسين حوزه علميه قم، ۱۴۱۳ ق، سوم.