

توصیه‌های امام رضا (ع) درباره استحمام

رعایت بهداشت بدن و شستشوی آن از اهمیت خاصی در دین اسلام برخوردار است و حتی در بسیاری موارد از اعمال واجب و گاهی مستحب شمرده شده است. آنچه در این مطلب می‌خوانید توصیه‌های مفید امام رضا علیه السلام در این زمینه است.



بهداشت جسمی یکی از ارکان مهم در سبک زندگی اسلامی است، به طوری که در احادیث و روایات، نظافت شخصی و استحمام بسیار مورد تاکید قرار گرفته و حتی در سیره بزرگان و معصومین (ع)، آداب و ضوابطی در این راستا ارائه شده است.

در دین مبین اسلام، معنویت و نظافت ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و گواه این امر وارد شدن احکام غسل‌های متعدد واجب و مستحبی است که همگی در ارتباط با احکام عبادی مطرح گردیده و بالارفتن ثواب عبادات مختلف مشروط به انجام این فریضه شده است.

امام رضا علیه السلام در سفارشی، استحمام را دارای فواید بسیاری دانسته و می‌فرمایند: حمام منافع زیاد و قابل توجهی دارد. مزاج آدمی را به اعتدال می‌کشاند. چرک و پلیدی را بر طرف می‌کند. رگ‌های تن را از کوچک و بزرگ همه را نرم و ملایم می‌سازد. اعضاء را تقویت می‌کند. فضولات بدن را زایل می‌نماید؛ مواد زاید را ذوب و نابود می‌گرداند و عفونت را از میان می‌برد.

و در سفارشی دیگر برای جلوگیری از ابتلا به برخی از ناراحتی‌ها می‌فرمایند: اگر قبل از حمام در قسمت سر و گردن احساس درد می‌کردید، موقتا از حمام خودداری کنید.

نیز فرمود: هر که غسل کند از آبی که از غسل مردم جمع شده باشد در حمام و خوره به او برسد، ملامت نکند مگر خود را.

امام رضا (ع) همچنین فرموده اند: کسی که می خواهد در پوست بدنش جوش و تاول پیدا نشود، قبل از اینکه داخل گرمابه شود، یا میان آب گرم برود، به بدن خود روغن بنفشه بمالد.

امام رضا علیه السلام در بیانی دیگر افراط در حمام کردن را نهی کرده اند.

“

هرگاه خواستی حمام بروی و در سر خود ناراحتی پیدا نکنی، هنگام ورود به حمام ابتدا پنج جرعه آب گرم بنوش، در این صورت به خواست خدای تعالی، از سردرد و درد شقیقه در امان خواهی بود

سلیمان جعفری می گوید حضرت رضا علیه السلام فرمود: حمام یک روز در میان گوشت بدن را زیاد می کند، و هر روز حمام رفتن، پیه های کلیه را آب می سازد.

امام رضا علیه السلام در سخنانی جامع آداب حمام کردن را برشمرده می فرماید: إِذَا أَرَدْتَ دُخُولَ الْحَمَّامِ وَ أَنْ لَا تَجِدَ فِي رَأْسِكَ مَا يُؤْذِيكَ، فَأَبْدَأْ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَّامِ بِخَمْسِ حَسَوَاتٍ مَاءٍ حَارًّا فَإِنَّكَ تَسَلِّمُ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ وَجَعِ الرَّأْسِ وَالشَّقِيقَةِ. وَ قِيلَ خَمْسَةٌ أَكْفَى مَاءٍ حَارًّا تَضُبُّهَا عَلَى رَأْسِكَ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَّامِ. وَ اعْلَمْ أَنَّ تَزْكِيَةَ الْحَمَّامِ عَلَى تَزْكِيَةِ الْجَسَدِ. لِلْحَمَّامِ أَرْبَعَةٌ أُنْبِيَاتٍ مِثْلُ أَرْبَعِ طَبَائِعٍ. أَلْبَيْتُ الْأَوَّلُ: بَارِدٌ يَابِسٌ، وَالثَّانِي: بَارِدٌ رَطْبٌ، وَالثَّلَاثُ: حَارٌّ رَطْبٌ، وَالرَّابِعُ: حَارٌّ يَابِسٌ.

هرگاه خواستی حمام بروی و در سر خود ناراحتی پیدا نکنی، هنگام ورود به حمام ابتدا پنج جرعه آب گرم بنوش، در این صورت به خواست خدای تعالی، از سردرد و درد شقیقه در امان خواهی بود. بعضی گفته اند هنگام ورود به حمام پنج مشت آب گرم روی سر خود بریز.

بدان که حمام هم ترکیبی مانند ترکیب بدن دارد، یعنی همان طور که بدن دارای چهار طبع است حمام نیز دارای چهار خانه می باشد: خانه اول: سرد و خشک است، خانه دوم: سرد و مرطوب، خانه سوم: گرم و مرطوب، و خانه چهارم: گرم و خشک.

توصیه هایی از سایر امامان درباره استحمام

امام علی (ع) حمام را خانه خوبی می دانند که در آن انسان به یاد آتش دوزخ می افتد و چرک و کثافات را از خود دور می کند.

امام موسی کاظم (ع) نیز فرموده اند: «یک روز در میان به حمام رفتن بر گوشت بدن می افزاید و هر روز حمام رفتن، پیه کلیه ها را آب می کند.»

امام صادق (ع) نیز آدابی برای استحمام قائلند به طوریکه می فرمایند: «پس از خروج از حمام پاها را بشویید که درد سر را برطرف می کند و به هنگام خروج عمامه بگذارید (یعنی سر را بیوشانید).»

همچنین ایشان مصرف روغن برای نظافت و نشاط پوست را توصیه کرده و فرموده اند: «روغن پوست را نرم و عقل را زیاد می کند و مجاری آب بدن را پاک می سازد و آلودگی تن را از بین می برد و رنگ پوست را روشن می گرداند.»

آداب حمام رفتن در دین اسلام

- یک روز در میان حمام کردن
- خواندن اذکار مخصوص
- ریختن آب گرم بر سر و پاها در ابتدای ورود
- خوردن جرعه ای از آب حمام (چرا که رفع ناراحتی مثانه می کند)
- نخوردن آب سرد در حمام
- عدم استحمام با آب سرد (زمانی که ترس بیمار شدن می رود)
- ریختن آب سرد بر روی پاها پس از خروج از حمام (که درد بدن را می برد)
- شانه نزدن و مسواک نزدن در حمام
- در حال گرسنگی حمام نرفتن
- با شکم پر حمام نرفتن
- در حال روزه حمام نرفتن
- زدودن موهای اضافه بدن
- شستن سر با گل ختمی و سدر
- بستن لنگ در حمام
- بستن سر پس از خروج از حمام
- قرآن نخواندن در حمام در حالت عریان
- روغن مالی بدن (ماساژ)
- پس از حمام خواندن دو رکعت نماز مستحب است.

فرآوری : نیره ولدخانی

بخش سلامت تبیان

منابع:

قدس آنلاین

سایت شفقتنا

مطالب مرتبط:

توصیه‌های پیامبر اسلام درباره سلامتی

رساله ذهبیه؛ کتابی پزشکی از امام رضا

امام رضا(ع) درباره سلامت بدن چه فرموده اند؟

توصیه های سلامتی امام رضا برای سفر