

سلامتی در اسلام



www.ketab.ir

الهه عادلپور



سرشناسه : عادلپور، الهه، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : سلامتی در اسلام/الهه عادلپور.
 مشخصات نشر : تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۸۸ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۳-۰۰۴-۸
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی :
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : سلامتی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع : Health -- Religious aspects -- Islam
 موضوع : روان‌شناسی اسلامی
 موضوع : Islam -- Psychology
 موضوع : طهارت (فقه)
 موضوع : (Taharat (Islamic law*)
 موضوع : تغذیه -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع : Nutrition -- Religious aspects -- Islam
 ده بندگی : BPT۲۲۲/۶/ع۲س۸ ۱۳۹۶
 رده بندی دیو : ۲۸۵/۳۹۷
 شمار : ۴۹۱۵۴۲۷
 کتابشناسی :

سلامتی در اسلام



نویسنده : الهه عادلپور
 ناشر : انتشارات چشم انداز قطب
 تیراژ : ۲۰۰۰
 نوبت چاپ : اول
 تاریخ چاپ : ۱۳۹۶
 چاپ : یونا
 قطع : وزیری
 تعداد صفحات : ۸۸
 قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال
 شابک :

۹۷۸	۶۰۰	۴۹۳	۰۰۴	۸
-----	-----	-----	-----	---

آدرس: تربت حیدریه، خیابان رازی، رازی ۳

تلفن: ۰۹۲۱۱۱۴۲۱۲۷ - ۰۹۱۵۳۲۳۸۵۱۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۴	بخش اوّل: مفهوم سلامتی در اسلام
۶	فصل اوّل
۶	مفاهیم و تعاریف
۶	گفتار اوّل: تعریف سلامت
۷	گفتار دوم: سلامت معنوی
۸	۱-۲) تعریف سلامت معنوی:
۹	گفتار سوم: تعریف سلامت روانی
۹	۳-۱) سلامتی روان:
۱۰	۳-۲) داشتن توکل، امیدوار بودن به پروردگار متعال:
۱۰	۳-۳) حرمت غیبت کردن:
۱۰	۳-۴) دوری از سوءظن:
۱۰	۳-۵) داشتن صبر و دوری از تنازع:
۱۰	۳-۶) اذیت نکردن و بهتان و تهمت نیستن:
۱۱	۳-۷) تزکیه نفس داشتن:
۱۱	۳-۸) نفس مطمئنه:
۱۱	۳-۹) توجه به این که هر عملی نتیجه‌اش به خودمان برمی‌گردد:
۱۱	۳-۱۰) توجه به حضور خداوند متعال:
۱۲	فصل دوم
۱۲	سلامت جسم از دیدگاه اسلام

- گفتار اول: روزه ۱۲
- (۱-۱) نظریه دکتر کارل دربارہ روزه: ۱۳
- گفتار دوم: برکات سحرخیزی ۱۴
- گفتار سوم: صعود به آسمان ۱۶
- گفتار چهارم: قرآن و رضاعت ۱۷
- گفتار پنجم: حرمت ازدواج با محارم ۱۹
- گفتار ششم: دستور ضد عفونی در اسلام ۱۹
- گفتار هفتم: رنگ سبز ۲۰
- گفتار هشتم: مسرت و تغییر موقت برنامه زندگی ۲۱
- گفتار نهم: خود ۲۲
- گفتار دهم: مردار ۲۳
- گفتار یازدهم: سنگ ۲۴
- گفتار دوازدهم: گوشت خوک ۲۴
- فصل اول ۲۸
- بهداشت ۲۸
- گفتار اول: اسلام و نظام تندرستی و سلامتی ۲۸
- فصل دوم ۳۰
- نظام بهداشت و سلامت در اسلام ۳۰
- گفتار اول: بهداشت و سلامتی فردی ۳۰
- (۱-۱) ضرورت پاک نگاه داشتن لباس و تطهیر آن از آلودگی: ۳۰
- (۲-۱) مطلوبیت شستشوی بدن، با آب خنک و قابل شرب: ۳۰
- (۳-۱) لزوم کسب طهارت، برای مس قرآن: ۳۰
- (۴-۱) لزوم غسل جنابت و تطهیر بدن: ۳۰
- (۵-۱) رعایت نکردن پاکیزگی و بهداشت، ظلم و ضرر بر نفس: ۳۰

- ۶-۱) پاکیزه شدن اهل ایمان، هدف از تشریح غسل جنابت و وضو: ۳۱
- ۷-۱) محبوب بودن افراد پاکیزه و تمیز، در درگاه خداوند: ۳۱
- گفتار دوم: بهداشت و سلامتی محیط و جامعه ۳۱
- ۱-۲) ضرورت دفن و خاک سپاری مردگان، به منظور حفظ سلامت و بهداشت محیط و جامعه: ۳۱
- ۲-۲) پاکیزگی و بهداشت برخی خاک‌ها: ۳۲
- ۳-۲) پاکیزگی و بهداشت شهر سبأ، نعمتی از طرف خداوند: ۳۲
- ۴-۲) لزوم پاکیزه نگاه داشتن خانه خدا، از هر آلودگی: ۳۲
- ۵-۲) لزوم تطهیر بدن، پس از ورود به مسجدالحرام جهت طواف: ۳۳
- ۶-۲) تأثیر آب، در زدودن آلودگی‌ها از بدن: ۳۳
- گفتار سوم: اهمیت اسلام به سلامت جسم ۳۳
- ۱-۳) بهداشت دندان: ۳۷
- ۲-۳) بهداشت کبد، معده و روده: ۴۰
- بیخ ۴۴
- بخش سوم ۴۴
- فصل اول ۴۵
- میوه ها ۴۵
- گفتار اول: غذا را با میوه آغاز کنید ۴۶
- گفتار دوم: میوه های بهشتی ۴۷
- ۱-۲) انار: ۴۷
- ۲-۲) سیب: ۴۹
- ۳-۲) به: ۴۹
- ۴-۲) انگور: ۵۰
- ۵-۲) خرما: ۵۱
- فصل دوم ۵۳

آب ۵۳

گفتار اول: نوشیدن آب ۵۴

فصل سوم ۵۵

شیر ۵۵

فصل چهارم ۵۷

عسل ۵۷

فصل ششم ۶۲

نمک ۶۲

ش چهارم: اصول عملیه و قواعد فقهی ۶۳

فصل اول ۶۴

اصول عملیه و قواعد فقهی مرتبط با سلامتی ۶۴

گفتار اول: قاعده طهارت ۶۴

گفتار دوم: اصالت برائت ۶۴

گفتار سوم: حکم عقل به قبح مؤاخذه و عتاب بدون بیان ۶۵

گفتار چهارم: اصالة الحلیة (حلال بودن چیزها) ۶۶

گفتار پنجم: قاعده‌ی نفی عسر و حرج ۶۷

گفتار ششم: قاعده لاضرر و لاضرار و اضطرار ۶۷

فصل دوم ۶۹

مبانی نظام سلامتی از منظر فقه ۶۹

گفتار اول: بناگذاری نظام سلامتی و بهداشت بر فطرت انسان ۶۹

گفتار دوم: ارتباط مسؤولیت همگانی در اسلام با بهداشت ۶۹

گفتار سوم: اصل تقدم مصلحت عمومی بر منافع شخصی ۷۰

گفتار چهارم: اصل تکلیف ۷۱

گفتار پنجم: ایمان بزرگ‌ترین انگیزه حفظ سلامتی و رعایت بهداشت ۷۲

- ۷۲..... گفتار ششم: جامعیت نظام بهداشتی و سلامتی در اسلام.
- ۷۳..... فصل سوم
- ۷۳..... اهداف نظام بهداشت و سلامتی از دیدگاه فقه
- ۷۳..... گفتار اول: قرب الهی بزرگترین هدف نظام سلامت و بهداشت در اسلام
- ۷۳..... گفتار دوم: بهره مندی از نعمت‌های الهی و ارتباط آن با بهداشت و سلامتی
- ۷۴..... گفتار سوم: دوستی خدا
- ۷۴..... گفتار چهارم: رستگاری روز قیامت
- ۷۶..... فصل چهارم
- ۷۶..... روش‌های تأمین سلامتی از دیدگاه فقه
- ۷۶..... گفتار اول: بخش روانی
- ۷۶..... (۱-۱) روش‌های شناختی:
- ۷۷..... (۲-۱) روش‌های رفتاری:
- ۷۸..... (۳-۱) روش‌های معنوی - عاطفی:
- ۷۹..... گفتار دوم: بخش جسمانی
- ۷۹..... (۱-۲) اصل پیشگیری بهتر از درمان:
- ۸۰..... (۲-۲) اصل رعایت اعتدال در امور:
- ۸۱..... کتاب نامه

جایگاه والای انسان در نظام آفرینش و استعداد و شایستگی او در احراز مقام خلیفه الهی و ارزش حیات مادی و معنوی او و این که او بیهوده آفریده نشده است و بالاخره هدفمندی خلقت، همه به آدمی این اندیشه را القا می کند که هرگز سزاوار نیست در تأمین سلامت و حیات انسان کوتاهی شود. چنان که قرآن کریم نیز با تأکید «وَلَا تُلْفُوا بِأَنْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» انسان را از این که با دست خود و بی توجهی ها و بی مبالائی ها، خود را به هلاکت افکند نهی می کند.

بنابراین به هیچ عنوان شایسته نیست که اهل ایمان، قصور و تقصیری را در مورد رعایت موازین بهداشتی که ضامن تأمین و حفظ سلامت و حیات انسان است رها دارند. هر کس برای حفظ سلامت خود مسؤولیت دارد و این مسؤولیت را با رعایت پاکیزگی، اجتناب از آلودگی ها، رعایت اعتدال در تغذیه و خودداری از مصرف مواد زیان بخش و خودداری از هر چه که سلامت و حیات او را در معرض خطر قرار می دهد، باید به انجام برساند.

سلامت در فرهنگ متعالی اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی مانند برترین نعمت ها، گواراترین نصیب ما، نعمت قدر ناشناخته و از نظر دور مانده، نعمت دنیا، نعمتی که بدون آن خیری در زندگی نیست، نعمتی که آدمی از سکر آن عاجز است، حسنه دنیا، دارایی مخفی، یعنی در دنیا، سرمایه زندگی و ده ها عنوان دیگر توصیف و اهمیت آن گسترش شده است و بالاخره در قالب ادعیه مختلف، به عنوان یک درخواست مهم از پروردگار، مطرح شده و به اهل این آیین آرزو شده است.

سلامت ایده آل مورد نظر (کمال مطلوب)، سلامت است کامل، همه جانبه، شفافیت و مهم تر از همه رو به تکامل و تزاید و در بردارنده سلامت دنیا و آخرت و طبیعی است تلاش در دستیابی به چنین نعمت ارزشمند و بنیادینی، کاملاً مورد توجه، تأیید و حمایت آیین نیکبختی دو سرای باشد. در تحقق آن راهکارهای ویژه ای خواه در قالب احکام تکلیفی (حلال، حرام، مستحب، مکروه، مباح) و خواه در قالب توصیه ها و رهنمود و خواه در قالب اصول و قواعد فقهی و نظام فکری و زیر بنایی اندیشه اسلام و نظام اجتماعی آن پیش بینی و ارائه شده باشد. همین واقعیت است که بدون هیچ گونه شک و تردیدی، انسان می تواند به صدای بلند و بیان رسا ادعا کند: در هیچ مکتب فکری و هیچ نظام اعتقادی به اندازه اسلام برای سلامت و بهداشت زمینه رشد، شکوفایی، گسترش و تکامل فراهم نیست و پشتوانه ای با قدرت ضمانت اجرایی (درونی و بیرونی و مسؤولیت شرعی و ثواب و عقاب دنیوی و اخروی) وجود ندارد.

در حقیقت اصول و خط سیر کلی حفظ سلامت و درمان به وسیله قرآن و کلام معصومین (علیهم السلام) مشخص شده است و ما باید طبق آن اصول حرکت کنیم.

در مکتب اسلام، بر مبنای «الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ» و «قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي» هر عملی که به نیت اداء وظایف الهی و خدمت به جامعه مسلمین و رفع مشکلی از مشکلات مردم انجام شود، عین عبادت است. مسلمان با این بینش بدن سالم و نیرومند می‌خواهد تا به انجام وظایفش موفق تر باشد.

نیک می‌دانیم که نفس کشیدن، استراحت کردن، غذا خوردن، راه رفتن و هر عملی که در جهت رسیدن به هدف انجام می‌شود، جزئی از عبادات بزرگ نزد خدا محسوب می‌شود. اسلام با تکیه بر این که منبع قیاض و بی نظیر وحی، عالی ترین رهنمودهای بهداشتی را در اختیار مسلمانان و حتی غیرمسلمانان قرار داده است به عنوان مثال وقتی قرآن با لفظ «أَيُّهَا نَاسُ» پیام «كُلُوا مِنَّمَا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا» را به گوش عالمیان می‌رساند و یا می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» همه آدمیان اعم از مسلمان و غیرمسلمان به دقت در غذای خود (اعم از غذای جسم یا بنا به قول صوم (علیهم السلام) حتی غذای روح) فرا می‌خواند تا انسان به دقت همه چیز را در غذایی که می‌خورد مورد ملاحظه قرار دهد تا با نیاز بدن او مطابق بوده و حلال الهی باشد. مصلحت جامعه اسلامی در نیرومندی و توانایی آنست که زمینه هاست به نحوی که موجب ترس و رعب دشمنان اسلام باشد؛ یعنی: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَهَلْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُوهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ» و در این بینش جا دارد آنچه که ضرورت ایجاد می‌کند در امور مربوط سلامتی به نحو صحیح سرمایه گذاری شود. با توجه به این که در اسلام از ضرر رساندن به خود و دیگران نهی شده است، به مسلمانان اجازه داده نمی‌شود در محیط زندگی آلودگی ایجاد کنند و در برابر ضروریات بهداشت فردی و در محیط اجتماعی بی اعتنا بمانند؛ چون بار عظیمی از دشواریهای جامعه در تأمین بهداشت عمومی مراه می‌گردد.

اهمیت توجه به ارزش های بنیادین جامعه و به طور اخص دین، به عنوان رکن غیر قابل انکار این ارزش ها، در نقطه ورود اسلام به مفهوم سلامتی، رخ می‌نماید:

«الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ

عَلِيمٌ»؛ یعنی: شیطان شما را از تهیدستی بیم می‌دهد و شما را به زشتی وامی‌دارد؛ ولی خداوند از

جانب خود به شما وعده آمرزش و بخشش می‌دهد، و خداوند گشایشگر داناست.

عوامل اجتماعی تهدید کننده سلامت مانند فقر، جهل و نادانی، تفرقه، ظلم، خشونت، خیانت، تبعیض جنسی و پیمان شکنی همواره ذخیره سلامتی فرد و جامعه را مورد مخاطره قرار داده اند. چنان که از آیات و روایات به دست می آید، حقیقت خوشبختی را می بایست در آسایش و آرامش دید که همان تندرستی و امنیت به معنای دیگر است. لذا از نظر تمامی اندیشمندان و دانشمندان، مهم ترین دغدغه بشر در زندگی اش را این دو مسأله تشکیل می دهد.

عالی ترین نقش اسلام و ایمان برای مردم بویژه جوانان، امنیت جان و سلامتی روان است؛ انسان نمی تواند به تمام و کمال در زندگی دنیا به این دو نعمت به طور دائمی دست یابد. این جاست که اندیشه بشر به کمک وحی به این جا ختم شد که این خوشبختی را در سرای دیگر جست و جو کند. در روایات اسلامی، بارها با عبارات و تعابیر گوناگون، از نعمت آرامش و آسایش سخن به میان آمده است. در آیت قرآنی «لَئِیْ اِنَّ اِلَهَیْهِمْ اَللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّمَ» نقل شده است که ایشان فرمودند: «نعمت است و امنیت است که قدرشان شناخته نمی شود.»^۱ مهم ترین نعمت ها، دنیا است یابی به آسایش و آرامش است. از این رو امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

«برخورداری و بهره گیری در دنیا، امنیت و تندرستی است.»^۲

این همان مطلبی است که پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) به گونه ای دیگر بیان می کند و می فرماید:

«حسنه و خیر نیک برای بشر در دنیا، تندرستی، عاقبت و امنیت است.»^۳

این دو نعمت همان چیزی است که انسان قدرناشناس، شکر آن را به جا نمی آورد و نسبت به آن به دو طریق زبانی و عملی کفران می ورزد؛ چرا که به زبان، شاکر بسیار گناه خداوند به سبب تندرستی و عاقبت نیست و در زندگی خود به درستی از این دو نعمت برای رشد و کمال و متاه (تعمیر) نمی شنود بهره نمی گیرد. امام صادق (علیه السلام) از پیامبر گرامی (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل می کند که آن حضرت فرمود:

«دو نعمت امنیت و عاقبت است که شکرشان به جا آورده نمی شود.»^۴

۱- «نعمتان مجهولتان الصحة و الامان». (فتال نیشابوری، محمد بن احمد، روضة الواعظین و بصیرة المتعلمین، ج ۲، ص ۲۷۲).

۲- «النعم فی الدنیا الامن و صحه الجسم». (ابن بابویه، محمد بن علی، معانی الأخبار، ص ۳۲، مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۲۱).

۳- «الحسنه فی الدنیا الصحة و العاقبه». (مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۲۷۱).

۴- «نعمتان مکفورتان الامن و العاقبه». (ابن بابویه، محمد بن علی، خصال، ج ۱، ص ۹۱، مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۱۷۰).

عافیت به قرینه آن که در برابر امانت قرار گرفته در این حدیث به معنای صحت و تندرستی است نه به

معنای امانت.

دین سلامتی و امانت (اسلام) و کتاب الهی آن (قرآن کریم) برای هر یک از این مخاطرات، راهکارهای مناسب معرفی کرده که در این پایان نامه به بخش هایی از آنها پرداخته شده و معیارها و نگاه بنیادین اسلام و قرآن کریم به انسان سالم و بهنجار به عنوان سرمایه اجتماعی و عوامل اجتماعی تأثیر گذار بر سلامت را مورد توجه قرار داده است.

www.ketab.ir