

نظام صحی در اسلام و اثر آن در حفظ صحت فرد و جامعه

بقلم: داکتر عبدالصبور فخری
(بخش نخست)

نخست: اهمیت صحت‌مندی و تندرستی در اسلام:

اسلام به صحت و بهداشت درکنار دیگر تعالیم خویش ارج بس بزرگ نهاده است. بل می‌توان گفت: صحت و بهداشت یکی از اهداف عمده اسلام را تشکیل می‌دهد؛ زیرا حفظ و نگهداری نسل انسانی جزء اهداف اسلام بوده و بدون صحت و سلامتی افراد جامعه نمی‌توان به این هدف دست یافت. از همین روی اسلام، از یک سو پیروان خود را به استفاده از ابزار حفظ صحت و بهداشتی که عامل نیرومندی است، فرا می‌خواند، و توجه آنها را به اهمیت تندرستی بدن و نقش آن در ادای رسالت انسانی وی معطوف می‌دارد، از دیگر سوی، توجه به بهداشت و تندرستی و ورزش را جزئی از تربیت فرد مسلمان در زندگی می‌داند. کسی - در کفۀ ترازوی اسلام رجحان دارد و از احترام برخوردار است، که به پاکیزگی جسمی، تهذیب نفس، تقویت بدنی، کسب علم و آگاهی، رعایت اخلاق و خوی نیک، تربیت ذوق و سلیقه خویش بپردازد و در خوراک و پوشاک و شکل ظاهری و باطنی خود از آلودگیهای کدورت آور و احوال نفرتزا به دور باشد.

تندرستی و طهارت جسم تنها مصلحت و خواستگاه مادی نیست بلکه در تزکیه نفس و انجام تکالیف سخت زندگی نیز تأثیر عمیق و بسزای دارد، اسلام بدن انسان را گرمی می‌دارد؛ لذا هر چیزی که اسباب نابودی و بیماری او را فراهم کند نفی و از میان بر می‌دارد و حتی برداشتن و نابود کردن اسباب بیماری را جزئی از عبادات قرار داده و با ایمان هم‌مطراز ساخته است. روی همین ملحوظ است که طهارت و پاکیزگی کامل بدن را اساس و زیربنای هر نمازی قرار داده است، اگر انسان طهارت کامل نداشته باشد، نمازش درست نبوده و به نزد خداوند قابل قبول نمی‌باشد. اسلام خوردن چیزهایی را که به صحت مضر است تحریم نموده و به خوردن خوراکی‌های مفیده تشویق و ترغیب کرده است. در تمام اعمالی که اسلام آن را به عنوان یک وجیبه تلقی نموده فواید صحی نهفته است و بر عکس، در تمام اعمالی که اسلام از کردن آن جلوگیری نموده زیان‌های بهداشتی مضمّر می‌باشد.

دوم: صحت‌مندی و تندرستی نعمتی بزرگ برای فرد و جامعه:

در آیات قرآن کریم و احادیث پیامبر - صلی الله علیه وسلم - نصوصی گاه صریح و گاه غیر صریح به کثرت وارد شده اند که به رعایت اسباب صحت و سلامتی فرا خوانده و تأکید می‌دارند. پیامبر - صلی الله علیه وسلم - در حدیثی صریح صحت‌مندی را نعمت بزرگ می‌داند که از سوی بندگان به فراموشی سپرده شده، و کمتر به حقیقت و اهمیت آن پی می‌برند، و به اقتضای آن عمل می‌کنند، و یا صحت‌مندی را به عنوان یک فرصت مهم مورد استفاده قرار نمی‌دهند، چنانچه آن حضرت فرموده است: «نعمتان مغبونٌ فیهما کثیر من الناس: الصحة والفراغ»¹ (دو نعمت هستند که بسیاری مردم در مورد آنها دچار زیان می‌گردند: صحت‌مندی و فراغت).

¹ - به روایت از بخاری و ترمذی و ابن ماجه و احمد و دارمی.

در حدیث دیگری آمده است که: « اگر بر شخصی- صبح فرا رسد در حالی که بدنش در عافیت بسر برد و امنیت بروی سایه گستر باشد، و خوراک یک روزه اش را در اختیار داشته باشد مانند آن است که همه دارایی های دنیا به وی داده شده باشد»²

در حدیث دیگری وارد شده ، در روز قیامت از اولین چیزی که بنده مورد بازپرس قرار می گیرد صحت مندی اش است و برایش گفته می شود: « آیا بدنت را برای تو سالم نگردانیدیم»³ پس صحت و سلامت جسمی و روانی انسان چیزی است که نباید آن را دست کم گرفت، بل باید از هر کار دیگری به آن توجه بیشتر مبذول داشت. حتی اگر انسان نسبت به تندرستی خود کم توجهی کند، و در حفاظت و بهداشتی آن سعی بلیغ نکند در نزد خداوند مسؤول قرار خواهد گرفت. از همین روی هرکاری که سبب زیان رسیدن به صحت و سلامتی انسان گردد از نظر دین مردود و گناه به شمار می رود.

روایات اسلامی و احادیث نبوی نشان می دهد، بهترین چیزی که از خداوند خواسته شده همانا عافیت و صحت مندی است که در چندین حدیث به آن اشاره شده است.⁴ روح اسلام نشان میدهد که راز توجه آن به صحت و بهداشتی در حفظ قوت و نیرومندی پیروانش نهفته است. اگر فرد مسلمان صحت مند و سرحال نباشد قوت نمی داشته باشد، و در صورتی که از قوت برخوردار نباشد هیچ خیری از وی متصور نمی تواند بود؛ نه عبادات را به شکل درست اداء می تواند کرد، نه از کیان اسلام دفاع می تواند نمود، نه به کار دعوتگری و امر به معروف و نهی از منکر اقدام می تواند کرد، و نه برای برآوردن معاش زندگی و نیازهای شباروزی خود رسیدگی می تواند کرد. بخاطر اهمیت بزرگی که صحت، تندرستی و قوت بدنی از آن برخوردار است پیامبر - صلی الله علیه و سلم - مؤمن قوی را محبوب خدا خوانده و او را بر مؤمن ضعیف و ناتوان برتر دانسته است. وی فرماید: « **المؤمن القوی خیر وأحب إلى الله من المؤمن الضعیف**»⁵. (مؤمن نیرومند در نزد خداوند، از مؤمن ناتوان پسندیده تر و خوشایند تر است).

به این اساس، اهتمام به صحت مندی و بهداشت، هم یک خواست شرعی قرار گرفته است و هم یک خواست ضروری زندگی. از این روی، نصوص دینی توجه به صحت و سلامتی انسان و وقایه آن از آفتها و بیماریها را، جزئی از رسالت شریعت اسلامی می داند. و پیغمبر اکرم - صلی الله علیه و سلم - هم همواره در دعاهای خود این دعاء را زمزمه می کرده: « **اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة**»⁶ (خدایا! از درگاهت، در دنیا و آخرت، بخشایش و تندرستی و سلامتی مسئلت دارم).

سوم: زیان های بیماری از لحاظ اقتصادی و اجتماعی:

زمانی اهمیت صحت مندی را بهتر درک می توان کرد که از آن محروم گردید، انسانی که به بیماری مبتلا میگردد زیان های اقتصادی زیادی را متحمل می گردد؛ چونکه او از کار و فعالیت باز می ماند و درآمد خود را از دست می دهد و از دیگر سوی مجبور می گردد که دارایی های خود را در راه معالجه خود به مصرف رساند و تا اندازه ای که شماری از مردم قرض می گیرند تا بخاطر رفع مریضی- خود به مصرف برسانند. اگر بیمار مربوط به خانواده ای تجارت پیشه و ثروتمند باشد تجارت آنها به ضعف می گراید و اگر انسانی کارمند باشد که شبانه روزکار می کند از کار

2 - ترمذی و ابن ماجه و طب نبوی ابن القیم.

3 - ترمذی و طب نبوی ابن قیم و ابن حبان (2885).

4 - طب نبوی ابن قیم ص 168 و ترمذی کتاب الدعوات.

5 - به روایت از مسلم و ابن ماجه و احمد.

6 - رواه ابن ماجه.

و فعالیت باز مانده نمی تواند که رزق و روزی فرزندان خود را فراهم نماید و همه با مشکلات معیشتی سخت مبتلا می گردند. گذشته از آن تمام خانواده بیمار با وی مصروف شده روح و روان همه آنها را زیر فشار قرار می گیرد، به گونه ای که راحت و خواب را از آنها باز می گیرد، و ایشان نمی توانند که به کار و زندگی خود رسیدگی نمایند.

کوتاه سخن آنکه بیماری هم از لحاظ اقتصادی یک ضربه است و هم از لحاظ اجتماعی و روانی. از دیگر سوی اگر در جامعه ای بیماریها زیاد شود سبب عقب ماندگی کشور نیز می گردد. زیرا اکثر درآمد و بودیجه دولت در راستای درمان و شفاخانه و مبارزه با بیماریها به مصرف می رسد و دولت نمی تواند که برای پیشرفت جامعه فکر کند و دست به ابتکار و اختراع و صنعت یازد. درکل، کشورهایی که به پیشرفتهای اقتصادی و صنعتی دست یافته اند مردم آنها از درجه بلندی از صحت مندی و تندرستی برخوردار می باشند. و کشور ما از دیر باز بدین سو دچار بیماری های جانکاه است، مردم آن نیمی از درآمد خود را در راه معالجه بیماران خود به مصرف می رسانند، بی جا نیست اگر بگوییم افغانستان امروز کشوری بیمار است، هر نوع بیماری در این کشور وجود دارد، بیمارستان های کشور های همسایه مخصوصا پاکستان و هندستان گویای این حقیقت است. این بدان سبب که نه مردم ما به حفظ صحت و بهداشتی خود توجه دارند و نه دولت ما نسبت به بهداشت شهر و مناطق مسکونی احساس مسئولیت می نماید. به یک معنی می توان گفت: در افغانستان، مع الأسف، روح نظافت و بهداشتی و فرهنگ حفظ صحت به چشم دیده نمی شود. همین امر سبب گردیده که بیماری ها از هر سوی ملت ما را مورد تهاجم قرار دهد و میزان مرگ و میر نیز بلند باشد.

ابعاد و شاخصه های صحت و تندرستی:

اسلام برای بشریت رهنمودهای سودمند صحی بی نشاندهی نموده که اگر به آن عمل شود بشریت از شر بیماری های تباهن و کشنده نجات میابد. و این ویژگی مخصوص تعالیم اسلام است که میان شعائر دینی و تعبدی آن، و میان تندرستی و بهداشتی رابطه بی ناگسستی و استوار بوجود آورده است.

تعالیم بهداشتی و نظام صحی اسلام را در ابعاد و شاخصه های ذیل به بررسی و تحقیق می گیریم:

اولا: رعایت طرح های نظام وقایوی:

بهترین راه علاج و رهایی از بیماریها بکارگیری نظام وقایوی است که پیش از واقع شدن در بیماری از شیوع و انتشار آن جلوگیری باید نمود. امروزه در تمام کشورهای متمدن به رعایت نظام وقایوی تأکید صورت می گیرد و برای آن تدابیر گرفته می شود. ولی اسلام از روز نزول قرآن و از زمان بعثت حضرت محمد - صلی الله علیه وسلم - در لابه لای اوامر و دستورات خویش، به رعایت آن تأکید نموده که ذیلا بدان می پردازیم:

1. وقایه از راه رعایت نظافت و پاکیزه گی:

اسلام به نظافت و پاکیزه گی اهتمام و توجه خاص ورزیده و رعایت آن را جزئی از ایمان می پندارد، چنانچه پیامبر - صلی الله علیه وسلم - فرموده اند: «النظافة شطرا لإیمان»، و همچنان دومین بار که قرآن کریم بر پیامبر - صلی الله علیه وسلم - نازل گردید آن حضرت را صریحا به رعایت نظافت و دوری از پلیدی دستور داد «و ثيابك فطهر والرجز فاهجر». یعنی لباسهایت را پاکیزه دار و از پلیدی دوری گزین.

در حدیثی که ابو ایوب انصاری روایت نموده گوید: زمانی که آیت قرآنی « فیه رجال یحبون أن یتطهروا والله یحب المطهرین» {توبه: 108} یعنی در آن مردانی هستند که دوست دارند که

پاکیزه گردند، و خداوند هم پاکیزه شوندگان را دوست می دارد، نازل گردید پیامبر — صلی الله علیه وسلم — فرمودند: «ای مردم انصار خداوند متعال شما را بخاطر داشتن پاکیزگی ستایش کرده، پاکیزگی شما چگونه است؟ گفتند: در این است که برای نماز وضوء می سازیم، و در وقت جنابت غسل می نماییم، و با آب استنجاء می کنیم. آنحضرت فرمودند: «به همین خاطر است، پس بدان التزام نمایید»⁷. و حدیثی را ابو هریره — رضی الله عنه — روایت کرده که پیامبر. صلی الله علیه وسلم — از استنجاء کردن با دست راست منع نموده است.⁸ علم طب ثابت ساخته است که استنجاء با آب وجود انسان را از میکروبهای طفیلی نگه میدارد و حفظ می کند، و مانع انتشار آن در بدن، می گردد. معلوم است که نظافت و پاکیزگی بعنوان یکی از مسائل مهم زندگی فردی و اجتماعی و صحتی به شمار می رود. نظافت در زندگی ما از وجوه مختلف تأثیر دارد، انسان نظیف در نزد همه مردم محبوب بوده و آدمهایی که نظافت را رعایت نمی کنند در نزد همگان ناخوش آیند، و کریه می باشند. البته که نظافت را صد در صد نمی توان منحصر — به بدن و محیط زیست دانست بلکه لازم است نظافت را در بعد اخلاق، در معامله و تجارت، در عقیده و اندیشه، در روابط غریزی و جنسی — و در تمام عرصه های زندگی مراعات کرد.

قرآن مؤمنان را دستور می دهد هنگامی که برای نماز بر می خیزند نخست روی و دستهای خود را تا آرنجها و پاهای شان را تا شتالنگ (بجلك) شستشو دهند. چنانچه می فرماید «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ»⁹. (یعنی ای کسانی که ایمان آورده اند، هرگاه که به نماز برخاستید، پس روی ها تان را، و دستهای تان را تا آرنجها، بشوید، و به سرهای خود مسح نمایید، و همچنان پاهای تان را تا بجلك بشوید).

پس اگر انسان در یک شبانه روز که پنج بار نماز می خواند به همان تعداد بار وضو بگیرد و اندامهای خود را بشوید فکر نمی کنم که در وجود وی چیزی از پلیدی باقی بماند. و از دیگر سوی تکرار وضو و شستشوی روی، چشمها را از اصابت به بیماری نگه میدارد، و همچنان استنشاق بینی با آب، عامل عمده باز دارنده از زکام است، و شستن روی و گوشها و دستها سبب حفاظت بنده از بیماری های جلدی می گردد. زمانی که دستها خوب شسته می شوند میکروب نمی تواند که از این طریق داخل دهن گردد.

و در غسل نیز فوائد زیادی نهفته است. و بین غسل و مسائل دینی رابطه ای تنگاتنگ وجود دارد، گاهی این غسل در دین اسلام بگونه وجیبه ظهور می کند، مانند غسل جنابت، غسل ختم دوره بیماری ماهوار زنان، غسل ختم دوره نفاس (بیماری بعد از ولادت)، و گاهی بگونه امر مستحب، مانند غسل روز جمعه، غسل عیدین و غیره. در هر صورت در غسل فوائد و قایوی زیادی نهفته است که مختصراً بدان می پردازیم:

• دور کردن افرازات عرق و چربی از روی جلد.

• دور نمودن غبار و پلیدیهای چسبیده در روی جلد.

• دور نمودن بوی متعفن عرق از جلد.

• وقایه جلد از میکروبهای سطحی که روی جلد می نشینند.

7 - ابن ماجه (355)، و ابوداود (34).

8 - ابن ماجه (312).

9 - مائده: 6.

وهمچنان زمانی که زن وشوهر باهم همبستری می کنند وجود هردو سست وبی حال می گردد و قسمتی از توانایی خود را از دست می دهند وبا غسل نمودن آن ضعف مرفوع می گردد وتوانایی خود را باز میابند.¹⁰

همچنان در استفاده از مسواک وتنظیف دندانها فوائد عظیمی نهفته است. به همین خاطر است که پیامبر بزرگ اسلام خود همیشه دندان هایش را مسواک می زد وپروان خود را نیز بدان دستور می داد ومی گفت: « اگر بر اتم دشوار نبود به ایشان دستور می دادم که قبل از هر نمازی دندان های خود را مسواک بزنند».¹¹

واضح است که اگر دندانها را مسواک نزنیم در نتیجه تجمع غذا درمیان دندانها، آنها را مبتلا به بیماری می سازد وگذشته از آن از دهن انسان بدبویی وتعفن بیرون می تراود که سبب اذیت وآزار دیگران می گردد.

علاوه برآنچه بیان داشتیم در کوتاه کردن ناخن ها وپاکیزه گی مویها وازاله مویهایی زاید در بدن، فوائد صحی موجود است وپیامبر . صلی الله علیه وسلم . فرموده است: « پنج چیز از کارفطرت وسرشت است: تراشیدن مویهای زیر ناف، ختنه کردن، کوتاه کردن بروتها وکندن مویهای زیربغل، وکوتاه کردن ناخن ها».¹²

ولی در باره موی سر پیامبر — صلی الله علیه وسلم — مسلمین را دستور می دهد که هرکه موی بلند دارد باید موی خود را با شانه کردن وشستن اکران نماید.¹³ وهرگاه پیامبر — صلی الله علیه وسلم — کسی را می دید که مویهایش ژولیده وچرکین است او را از ادامه چنین کاری مانع می شد.¹⁴

اسلام به نظافت در هر امری از امور زندگی، اهتمام نموده، وآن را مهمترین وسیله وقایه وحفاظت از بیماری ها می داند. اسلام به شخصی- که از خواب بیدار می شود دستور می دهد که قبل از داخل نمودن دست در آب باید هر دو دست را تا بندها بشوید. تا سبب نشود که با داخل نمودن دست پیش از شستن در ظرف تمام آب مکروبی شود وبیماری های زیادی را سبب گردد.

همچنان به نظافت خانه ها، حویلی ها واطراف خانه ها ترغیب می نماید. پیامبر بزرگ اسلام فرموده است: « نظفوا أفنیتمکم ولا تشبهوا بالیهود»(حیاط خانه هایتان(واطراف آن) را نظیف وپاکیزه نگه داریدومانند یهود نباشید).

اسلام از ملوث کردن وآلوده نمودن سرچشمه آبهایی که مورد استفاده عموم مردم قرار می گیرد، مانند دریاها وچاهها وچشمه ها، برحذر می دارد. چنانچه پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم فرموده اند: « اتقوا الملاعن الثلاث: البراز فی الموارد، وقارعة الطريق والظل»{ابوداود}{ از سه چیز که باعث لعنت ونفرین مردم می گردد بپرهیزید: قضای حاجت در آب، وبر سر راهها ودر سایه ای که محل تجمع مردم است}.

کوتاه سخن آنکه، نظافت بعنوان یک شعیره اسلامی از اهمیت بزرگ برخوردار بوده ودر آن فوائد عظیمی نیز نهفته است. وما می توانیم فوائد نظافت وطهارت را را به گونه ذیل خلاصه نماییم:

(1) بنده با نظافت می تواند که محبت ودوستی خداوند را از آن خود نماید.

10 - الموسوعة الذهبية فی الإعجاز العلمی للقرآن والسنة للدكتور احمد مصطفى متولى، 904.

11 - متفق علیه (بخاری/2، 311، ومسلم 252).

12 - بخاری (5891، ومسلم 258).

13 - ابن عدی در الکامل 113، 114.

14 - ابوداود(4062، ونسائی 292/2، واحمد3/357).

- (2) نظافت برای اداء کردن نماز، طواف کردن، و به دست گرفتن قرآن شرط است، و بدون طهارت این کارها جواز ندارد.
- (3) طهارت جزئی از زندگی مسلمان به شمار می رود و از خصوصیت وی می باشد، بناء باید آن را در خانه، در مسجد، در محیط زیست، در بازار و غیره، مراعات نماید.
- (4) طهارت و پاکیزگی برای بدن انسان صحتمندی است و برای و برای دین عامل قوت و نیرومندی.
- (5) طهارت باطن به همان اندازه مهم است که طهارت ظاهر بلکه مهمتر.
- (6) نظافت را به یک معنی عبادت نیز می توان پنداشت که صاحب آن بر اساس آن اجر و پاداش بدست می آورد.
- (8) اگر در جامعه نظافت انتشار پیدا کند در نفس انسانی خورسندی و اطمینان را بیشتر می سازد.
- (9) جامعه ای که نظافت را مراعات می نماید نا پکی و خبثهای مادی و معنوی از آن رخت می بندد.

2. وقایه از طریق خوردنیها و نوشیدنیها:

اسلام به غذاها از جنبه های مختلف و گوناگون اهتمام ورزیده است؛ زیرا که خوردنیها و نوشیدنی ها می توانند مهمترین عامل حفظ صحت و یا سبب تباهی زندگی گردند که مختصرا بدن می پردازیم:

أ- جلوگیری از خوردنی ها و نوشیدنی های حرام:

اسلام از خوردن غذا های حرام از جمله: گوشت خود مرده، خون، گوشت خوک، گوشت سگ و حیوانات گوشتخوار، واز نوشیدن شراب و دیگر مسکرات و امثال آن منع کرده و آن را حرام قرار داده است که در تحریم هریک از آنها حکمتها و اسرار زیادی نهفته است، به گونه ای که هیچ عاقلی در آن مورد اعتراض نمی تواند کرد. مثلا درقرآن کریم از خوردن گوشت حیوانی که خود بخود مرده باشد، از خوردن خون، گوشت خوک، و حیوانی که به خنق مرده باشد، یا آنکه با لت و کوب مرده باشد، و یا از جای بلند افتاده و مرده باشد، و حیوانی که در اثر جنگ با هموعش مرده باشد، جلوگیری نموده است. چنانچه خدای تعالی می فرماید: « حرمت علیکم المیتة والدم ولحم الخنزیر وما أهل لغير الله والمنخنقة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذکیتم»¹⁵.

در خوردن گوشت هریک حیواناتی که از آن یاد شد، ضررهای صحی ای نهفته است که خوردن گوشت آنها به بدن انسان مضر-تمام می گردد؛ زیرا که گوشت این نوع از حیوانات تغییر می کند و یا گوشت با خون آنها خلط می شود که آن سبب تجمع مکروب بوده و بیماری زا می گردد.

همچنان اسلام از خوردن حیوانات درنده و پرندگان شکاری جلوگیری نموده است؛ زیرا که آنها از خوراکیهای آمیخته با مکروب استفاده می کنند و گوشت گندیده را می خورند و از دیگر سوی گوشت بدن آنها سخت و بد بوی بوده که سبب بیماری انسان می شود.¹⁶ به همین خاطر در حدیث پیامبر صلی الله علیه وسلم می خوانیم: « بر شما خوردن هر پرنده دارای چنگال و هر حیوان درنده دارای اشک حرام گردانیده شده است»¹⁷.

¹⁵ - سوره مائده: 3.

¹⁶ - روح اسلام / عبدالفتاح عقیف طباره 17/13.

¹⁷ - السنن الکبری للبیهقی 25/1، رقم الحدیث (92).

در همان آیت خواندیم که خوردن خون نیز تحریم گردیده و طب جدید نیز ثابت نموده است که بزرگترین و آسانترین ذخیره گاه مکروبها خون می باشد و از آن گذشته خون به زودی هضم نمی گردد.¹⁸

اسلام خوردن گوشت خوک را حرام قرار داده و آیت قرآن در تحریم آن صراحت نموده است.¹⁹ و طب جدید هم ثابت می نماید که بدترین مکروبها و ویروسها در گوشت خوک جا بجای شده عامل سرطان، روماتیزم قلبی و روماتیزم جگر و دیگر بیماریهای جلدی می گردد.²⁰ اسلام نوشیدن شراب را نیز چه کم بوده باشد و یا زیاد تحریم نموده است؛ زیرا شراب ضرر های زیادی را برای جامعه، برای عقل، اخلاق اجتماعی سبب می گردد و از همین روی است که پیامبر - صلی الله علیه وسلم - آن را مادر پلیدی ها خوانده است.²¹ در کنار شراب تمام انواع تابلیت و ادویه و چیزهایی که سبب از بین رفتن عقل می شود مانند: افیون، تریاک و دخانیات را نیز تحریم نموده است.²²

در رابطه به ضررهای خمر گفته شده که جگر را فلج می سازد، اعصاب را ضعیف می کند، قوت مدافعه بدن را در برابر بیماری و مکروبها به صفر می رساند،²³ و فشار خون را بالا می برد، شریان های مغز را تا سرحد انفجار زیر فشار می گیرد، و فرزندان را ناقص العقل بار می آورد.²⁴

حالا اگر به جوامع غربی نگاه کنیم که به سبب شراب نوشی و دخانیات و مخدرات چقدر گرفتار بیماری های بزرگ هستند، آنگه در میابیم که اسلام چرا این نوع از خوراکی ها را تحریم ساخته است.

یکی از عادات زشتی که امروزه در جامعه ما شیوع یافته است پدیده سیگار کشیدن و استفاده از مواد مخدر است. و این هم زیر همان قاعده «لا ضرر ولا ضرار» داخل می گردد و لازم است، برای قلع و قمع نمودن این پدیده تلاش ورزید و جوانان کشور خود را از شر آن برکنار داشت.

در رابطه به ضرر های دخانیات طبیبان گفته اند که آنها باعث بیماری سل، سرطان شش، ضعف ذاکره، قلت اشتها، خرابی اعصاب، نفس تنگی، ضعف توانایی جسمی، ضعف اراده، وکسالت و تنبلی می گردد.²⁵ و آنانی که به دخانیات و مواد مخدر معتاد می گردند تحت حکم الهی قرار می گیرند که می فرماید: «ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة»²⁶ و می فرماید: «ولا تتبدلوا الخبيث بالطيب»²⁷

ب- در باره غذا های حلال:

در مقابل، اسلام به خوردن غذا های مفیده تشویق و ترغیب نموده است. مانند: خوردن عسل و شیر و خرما و سیاه دانه، و میوه و امثال آن. و در عین حال به تنوع در خوراکها تأکید کرده است.

18 - الموسوعة الذهبية ص 535.

19 - سوره مائده: 3

20 - الموسوعة الذهبية ص 535-537.

21 - الأحاديث المختارة للضياء المقدسي. 1/193.

22 - روح اسلام 19/13-22.

23 - الموسوعة الذهبية ص 544-546.

24 - روح اسلام 22/13.

25 - تربية الأولاد في الإسلام ناصح علوان 1/214.

26 - سوره بقره: 195.

27 - سوره نساء: 2.

در باره فوائد صحتی غسل گفته شده که در آن از 25 تا 40% گلوکوز وجود دارد، و به همین سبب است که طب جدید نیز به استفاده از غسل توصیه می نماید و بل شماری از ادویه ها را از غسل درست می کنند.

همچنان طب جدید ثابت نموده است که شیر کامل ترین غذا در میان غذاها بشمار می رود که هم نوشیدنی است و هم خوردنی، و این غذا برای کودکان و جوانان و پیران به طور یکسان مفید و مثر می باشد و تمام مواد غذایی را در خود دارد.²⁸

گذشته از آنها پیامبر - صلی الله علیه وسلم - به خوردن خرما التزام کرده و همواره قبل از افطار چنددانه خرما می خورده و دیگران را نیز تشویق نموده است.²⁹ و طب جدید هم نشان داده است که خرما مواد قندی زیادی دارد که به زودی در ذخیره گاه شش انسان داخل می گردد و مواد قندی از دست رفته در وجود شخص را به زودی جبران می نماید.

همچنان پیامبر صلی الله علیه وسلم به استفاده از انجیر توصیه کرده و آن را به میوه بهشت تشبیه نموده است³⁰ و طب جدید هم به ثبوت می رساند که در انجیر فوائد صحتی زیادی نهفته است از جمله در برگرفتن ویتامین های مختلف، مفید بودن برای بیماری قبض، قطع نمودن بواسیر و غیره.

د. رعایت نظم در غذا:

اسلام در خوردن غذا از لحاظ اندازه و کمیت و از لحاظ وقت به تنظیم آن دستور می دهد. و از اسراف در خوردنی و نوشیدنی باز میدارد چنانچه پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است که: «فرزند آدم هیچ ظرفی را بدتر از شکمش پر نکرده است»³¹.

همچنان اسلام میان خوردنی و نوشیدنی و هواء توازن میاورد بگونه ای که برای هرکدام آنها باید ثلث معده تخصیص داده شود. پیامبر صلی الله علیه وسلم از خوابیدن پس از خوردن منع می کند بلکه تشویق می کند که میان خوردن و خوابیدن زمان کافی موجود باشد.

در حدیث دیگری مسلمانان در وقت آب نوشیدن تشویق شده اند که باید آب را در سه نوبت بنوشند چنانچه پیامبر (ص) فرموده است: «وقتی آب می نوشید مانند شتر نباشید که در یک نوبت سیراب شوید بلکه در دو نوبت و یا سه سه نوبت بنوشید، در آغاز آب نوشیدن بسم الله بگویید و در ختم آن الحمد لله»³².

در حدیث دیگری پیامبر صلی الله علیه وسلم از تنفس کردن و یا نفخ (پف) نمودن در آب نهی نموده است³³ و همچنان از لابه لای حدیثی دیگر از آب نوشیدن در حال ایستاده جلوگیری کرده و می فرماید: «هیچ یکی از شمار در حال ایستاده آب ننوشد»³⁴.

در حدیثی که ابوسعید خدری روایت کرده پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: «لاضرر ولا ضرار» علمای فقه و اصول فقه این حدیث را یکی از مبادی و قواعد شرعی دانسته که بخاطر حفظ کیان جامعه انسانی بر اساس آن مسائل زیادی مبتنی می گردد. بر این اساس بر مریبان و مخصوصا مادران واجب می گردد که فرزندان خود را به رعایت تعالیم صحتی رهنمائی نمایند تا وجو آنها در برابر بیماریهای کشنده قوی گردیده مقاومت نماید و همچنان جهت رسیدن به این هدف از داکتران متخصص استفاده نمایند و به آنها مراجعه نمایند. مثلا باید مریبان

28 - آیات الله فی الآفاق - عبدالمجید الزندانی ص 12-14.

29 - الحاکم 204/4.

30 - معنی الحدیث - سند آن ضعیف است.

31 - المستدرک 367/4 شماره حدیث (7945).

32 - ترمذی.

33 - بخاری و مسلم و ترمذی.

34 - روایت از مسلم.

ومادران فرزندان خود را به خوردن میوه های تازه و پخته عادت دهند و به آنها توصیه نمایند که میوه و یا سبزیجات را ناشسته نخورند، و به آنها بفهمانند که پیهم غذا نخورده بلکه در اوقات مخصوصی بخورند و تا زمانی که احساس گرسنگی نکنند به خوردن روی نیاورند، و هرگاه چیزی می خوردند قبل از خوردن دستهای خود را بشویند و بعد به خوردن روی آورند و همچنان از نظیف بودن میوه و غذا خود را مطمئن سازند.

3. وقایه از طریق شعائر تعبدی:

اگر به فوائد عبادات نگاه کنیم در میابیم که در هر یکی از آنها فوایدی نهفته است. در بعضی- از آنها فوائد صحتی در کنار فوائد دینی و روحی وجود دارد و در بعضی- از آنها فوائد اجتماعی و اقتصادی. مثلاً در نماز و روزه و حج و جهاد فوائد صحتی و اجتماعی در پهلوی فوائد روحی و اخلاقی موجود است. و در نماز حرکات موزون و دقیقی وجود دارد که سبب تحرک اکثر مفاصل بدن می گردد و امروزه اطباء شماری از بیماران خود را به ورزشی شبیه به نماز توصیه می نمایند. و در حج نیز دویدن و حرکت مستمر و پیهم وجود دارد که جسم انسان را تقویت می بخشد، ولی در روزه فوایدی موجود است که از خیلی بیماری ها وقایه می گردد؛ مانند: کنترل اضطرابات روده ها، مفید بودن به زیادت وزن و قلت حرکت به علت پرخواری، به بلند بودن طبیعی فشار خون که فشار خون را کنترل می نماید، برای پیشاب قندی که در نتیجه بالا رفتن فشار خون بوجود میاید، برای التهاب و سوزش بیش از حد گرده های مبتلا به ورم، برای بیماریهای قلبی، برای التهاب مفاصل دردمند همراه با چربی. در صورتی که انسان صحتمند بوده باشد اگر روزه بگیرد و بدان التزام ورزد از مبتلا شدن به این نوع بیماریها در امان می ماند و یا دیر بدان مبتلا می گردد و اگر مبتلا شده باشد در معالجه آن مؤثر واقع می گردد.³⁵

— اسلام دستور می دهد که نباید جسم را تا سرحد خستگی به کار گماشت ولو که فعالیت آن در امور تعبدی نیز باشد. از همین روی پیروان خود را منع می نماید که همواره و بی وقفه نماز بخوانند و یا روزه بگیرند. روزی سه تن آمده در مورد عبادت پیامبر بزرگ اسلام صلی الله علیه وسلم پرسیدند و چون از کیفیت عبادت آن حضرت مطلع شدند با خود گفتند: او که پیامبر است تا این حد عبادت می کند پس عبادت ما در برابر عبادت او ناچیز و بی مقدار است. بناء یکی از آنها تصمیم گرفت که همه شبه تا صبح به قیام اللیل پردازد و دومی تصمیم گرفت که در تمام طول سال روزه دار بماند و سومی بر آن شد که هیچ ازدواج نکند. چون پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم ولی هم قیام اللیل می کنم و هم می خوابم، هم روزه می گیرم و هم می افطار می کنم و هم با زنان آمیزش می داشته باشم. این سنت من است و هر کسی- که از سنت من روی برتابد از من نیست.

با این حال دانستیم که اسلام در راستای تقویت، انکشاف نیرو و قوت جسمی و آماده کردن فضای صحتمند تلاش می ورزد.

4. وقایه از طریق رعایت نظام اخلاقی و اجتماعی و حل پرابلم های جنسی:

خیلی از مسائل اخلاقی هستند که بر صحت و تندرستی انسان اثرگذار می باشند. مثلاً اگر موضوع اختلاط زن و مرد را در نظر بگیریم در میابیم که کثرت آمیزش زنان با مردان از یکسو

بداخلاقی و شهوت پرستی را در میان آنها تقویت می بخشد و از دیگر سوی جامعه را به سوی انحلال و فساد به پیش می برد که در نتیجه آن خیلی از بیماری های کشنده و تباهنکن شیوع میابد و حس مسؤولیت شناسی را در میان زنان و مردان از بین می برد. از همین روی است که کنیدی رئیس جمهور امریکا در سال 1962م اظهار داشت که از میان 7 نفر که برای ارتش انتخاب می گردند 6 نفر شان از نظر نفسی- و اخلاقی و روانی مستحق آن نیستند که در ارتش استخدام گردند.

همچنان غضب آثار منفی صحتی ای را در وجود انسان بر جای می گذارد. گفته شده که غضب سبب می گردد که قلب انسان ضعیف گردد زیرا در وقت غضب قلب انسان مقدار خونی را که به رگها پمپ می نماید از اندازه طبیعی آن بیشتر می باشد و آن خود قلب را ضعیف و فلج می سازد، همچنان گفته شده که غضب فشار خون ایجاد می کند، همچنان شریانهای کوچک بدن بند می شود زیرا نمی تواند که مقدار زیاد خون را که از قلب پمپ شده به اعضای بدن منتقل سازد، در تحقیقات جدیدی که صورت گرفته نشان داده است که غضبی که کبت می شود سبب سرطان می گردد و غضبی که برملا می گردد سبب ضعف و فلج شدن قوه مدافع بدن در برابر جراثیم. در نهایت غضب سبب کوتاه شدن عمر می گردد و علاج آن با ضبط نفس و ایمان قوی به خداوند ممکن است و بس. چنانچه پیامبر صلی الله علیه و سلم می فرماید: «نیرومند کسی- نیست که دارای بازوی قوی باشد بلکه نیرومند آن است که در وقت غضب بتواند اعصاب خود را کنترل نماید»³⁶.

و اگر راجع به حسد با نگاه کنیم در میابیم که در کنار ضررهای روانی و اجتماعی ای که به سبب حسد بوجود میاید آثار صحتی بسیار زشتی را نیز بجای می گذارد. مانند: به وجود آمدن انفعالات نفسی- و عصبی، اضطراب غده های مخفی که جسم را علیل می گرداند، اضطراب روانی، دلتنگی، بی قراری، نا امیدی از زندگی، احساس خستگی، و بی اشتهاپی، تقلیل مستمر وزن، سردردی، نفس تنگی، زخم معده، بلند رفتن فشار خون، حب عزلت گزینی و فقدان ترکیز، و فرارسیدن آثار پیری در عنفوان جوانی.

خواهشات جنسی- در کنار دیگر خواسته های فطری انسان نیاز به تهذیب و قانونمند شدن دارد. و اسلام توانسته است که برای پیدا کردن راه مناسب قواعد دقیق و ثابتی وضع نماید. و آن را می توان در نکات ذیل خلاصه نمود:

اسلام به تربیت جنسی- توجه کرده و روشهای تهذیب شده ای را ایجاد نموده است که به تندرستی و صحت بدن انسان آسیب نرساند.

اسلام به قضیه ازدواج و ساختن خانواده، نظامهای دقیقی در رابطه میان زن و شوهر ایجاد نموده است. همچنان رابطه میان تمام اعضای خانواده بر اساس نظام و قوانین دقیق و استواری بنا یافته است. مانند: رابطه فرزندان با پدر و مادر، رابطه فرزندان در میان خود شان، رابطه آنها با خویشاوندان و اقارب شان.

همچنان اسلام میان زن و شوهر نظام رابطه صحتی سلیمی را وضع نموده و بیان داشته که چگونه باهم رابطه زناشوهری داشته باشند تا زندگی خانوادگی دوام پیدا نماید و به صحت و تندرستی آنها آسیب نرسد. مثلاً باید زن و شوهر در وقتی که زن در جریان بیماری ماهوار و یا دوره نفاس قرار دارد از همبستری خود داری نمایند و قرآن هم به صراحت از آن جلوگیری نموده است: «فاعتزلوا النساء فی المحیض فلا تقربوهن حتی یطهرن» {بقره: 222} (شمار در جریان حیض از همسران خود دوری گزینید و بدایشان نزدیک مشوید تا که پاک شوند). از نگاه صحتی همبستری با همسر- در وقت حیض سبب بیماری می گردد؛ چونکه بهترین جای

نشو نموی مکروب خون است از همین روی همبستری سبب انتقال مکروب به رحم زن گردیده که بیماری را برای وی سبب می‌گردد.

د- اسلام رابطه‌های نامشروع میان زن و مرد را تحریم نموده از ارتکاب آن شدیداً جلوگیری می‌نماید، و از همین روی است که زنا و لواط و همجنس‌بازی و امثال آنها را حرام پنداشته است. لذا در قرآن می‌بینیم که با صراحت تمام مسلمین را از زنا جلوگیری نموده و آن را بدترین راه خوانده است³⁷ و در سوره انعام می‌فرماید که به کارهای زشت به طور آشکارا و پنهانی نزدیک نشوید³⁸. و در آیات دیگری عفت و پاکدامنی را راز برتری مؤمنان خوانده است³⁹ و قوم لوط علیه السلام را بخاطر بی‌عفتی و دست‌یازیدن به فحشاء تجاوزگر معرفی می‌نماید و مستوجب عذاب می‌شمارد⁴⁰.

اسلام از عادت سری (استمناء) جلوگیری نموده آن را یک تجاوز اخلاقی قلمداد می‌نماید چنانچه در قرآن کریم آمده است: «فمن ابتنی وراء ذلک فأولئک هم العادون» و همچنان در حدیث پیامبر صلی الله علیه و سلم مبتلایان به عادت سری (استمناء) را ملعون خوانده است. و بیماریهایی که از این راه به انسان می‌رسد می‌توان از زود فراموشی، ضعف اراده، ضعف ذاکره، میل داشتن به عزلت‌گزینی، خجالت‌رویی، احساس خوف و کسالت، حزن و اندوه، ناامیدی و روی آوردن به انتحار را بر شمرد.

5. وقایه از راه ورزش:

اسلام ورزش را یکی از راههای وقایه بدن از بیماری‌ها دانسته بندگان را به آن تشویق می‌نماید. از همین روی است که شماری از عبادات اسلامی آمیخته با روشهایی از ورزش هستند مانند نماز و حج و گذشته از آنها به شماری دیگر از انواع ورزش تشویق نموده است مانند: تیراندازی و اسب سواری و قدم زدن، و آب بازی و شکار.

مثلاً نماز دارای فوائد صحی و ورزشی بوده که باعث به حرکت آوردن تمام عضلات جسم و فعال شدن قلب و سرعت دوران خون در بدن می‌گردد. و حج در پهلوی آنکه یک عبادت فرضی است ولی در خلال آن مانند طواف، سعی بین صفا و مروه، و قوف در عرفات فوائد ورزشی و صحی مهمی نهفته می‌باشد. همچنان در اسب سواری و تیراندازی برای جسم انسان قوت و رشاققت حاصل می‌شود و پیامبر صلی الله علیه و سلم آن را سبب اصلی قوت بدن می‌داند.⁴¹

البته که قدم زدن در تمام مراحل عمری انسان از بهترین ورزش به شمار می‌رود که تکان قلب و تنفس را سرعت می‌بخشد، و مقدار خونی که به ساقین پایین می‌شود ازدیاد می‌بخشد، در حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و سلم نیز روایت شده: کسی- که از دورترین راه به مسجد رفته نماز می‌گزارد از همه پاداش بیشتر دارد،⁴² همچنان زمانی که پیامبر صلی الله علیه و سلم گام بر میداشت با قوت و نیرومندی و تیز گام بر می‌داشت توگویی که از بالا به پایین می‌آید.⁴³ عجیب آن است که میان قوت بدنی و میان قوت اخلاقی و روحی انسان رابطه‌ای نهفته است. مثلاً ورزش سبب می‌گردد که در انسان اعتماد به نفس، صداقت، امانتداری، ضبط نفس، عدالتخواهی، گذشت و بردباری، شجاعت، ابتکار، و خیرخواهی تقویت شود. پیامبر صلی الله علیه و سلم جوانان را به ورزش تشویق می‌کرد. باری عده‌ای از جوانان را دیدند که

37- سوره اسراء 3.

38- انعام: 151.

39- سوره مؤمنان: 5-7.

40- الشعراء : 160-173، و سوره نمل 54-58.

41- روایت از مسلم و ابوداود و ابن ماجه و احمد و دارمی .

42- مسلم و بخاری.

43- زاد المعاد.

تیر اندازی می کردند آنها را تشویق نموده فرمودند: «ارموا یا بنی اسماعیل، فإن أباکم کان رامیا».⁴⁴ در اسلام به اسب سواری تشویق صورت گرفته و پیامبر صلی الله علیه وسلم اسب سواری را تا به روز قیامت خیری بی انقطاع خوانده است.⁴⁵ و در روایات آمده است که آنحضرت از همه یارنش در اسب سواری ماهرتر بوده است.

همچنان عمر بن خطاب رضی الله عنه به صراحت کامل دستور داده بود: «فرزندان خود را آب بازی، تیر اندازی، و اسب سواری تعلیم دهید به گونه ای که بتوانند بر پشت اسبها از دور خیز بگیرند».

و در قدم زدن و پیاده روی نیز در اسلام تشویقها و اهتمام می بینیم. حتا در روایتی آمده است که پیامبر صلی الله علیه وسلم با عائشه همسرش دوبار مسابقه دوش کرده است که یکبار باخته و بار دیگر برنده شده است.⁴⁶ و در روایات دیگر آمده است که پیامبر صلی الله علیه وسلم نمازهای عیدین را در صحراء بیرون از مدینه اداء می کردند و از خانه تا جای نماز پیاده تشریف می بردند و پیاده باز می گشتند.⁴⁷

همچنان می بینیم که اسلام به پهلوانی توجه مبذول داشته است و حتی خود پیامبر صلی الله علیه وسلم در مکه باشخصی- بنام رکانه بن عبد یزید که خیلی قوی هیکل و به فنون کشتی آگاه بود. به تقاضای خود رکانه. کشتی گرفت و پشت او را بر زمین زد. و همچنان روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم پسران خرد سن و نوجوان را از رفتن با ایشان در غزوه احد باز می گردانید، در اثنای تفقد، در باره نوجوانی گفتند که تیرانداز خوب است اجازه شرکت، دادند. فوراً نوجوان دیگری پیش آمده از پیامبر صلی الله علیه وسلم اجازه شرکت در جنگ را درخواست نمود و پیامبر صلی الله علیه وسلم نخست موافقت نکردند ولی آن نوجوان اشاره به جوانی نمود که برایش اجازه داده شده بود که از او قویتر است و می تواند در کشتی پشت او را به زمین بزند، پیامبر صلی الله علیه وسلم میان آن دو کشتی انداخت و واقعا آن جوان پشت وی را بزمین زد و پیامبر (ص) تبسم نموده به هردوی آنها اجازه شرکت در جنگ دادند.

ثانیا: نظام تداوی و معالجه امراض:

اسلام در ابتدا از تمام وسائل و قایوی — جهت حفظ صحت و بهداشتی جامعه از شیوع بیماریها— استفاده نموده پیروان خود را به رعایت و استفاده لازم از آن دستور می دهد ولی در صورتی با وصف آنهم شخصی. به بیماری ای مبتلا گردد او را امر به تداوی می نماید تا از شر بیماری نجات یابد. روایت است زمانی که ابی بن کعب بیمار گردید پیامبر صلی الله علیه وسلم به نزدش طبیبی را فرستاد تا معالجه اش نماید.⁴⁸ همچنان روایت است که آنحضرت خود در حالی که احرام هم داشته اند حجامت نموده اند.⁴⁹ و در کنار آن دیگران را نیز به تداوی و معالجه جسمانی دستور می فرمودند: «خداوند هیچ بیماری را نیافریده مگر آنکه برای آن درمانی نیز آفریده است، پس باید به تداوی روی آورید».⁵⁰

44 - صحیح بخاری شماره (2520).

45 - بخاری و مسلم و ترمذی.

46 - مسند احمد.

47 - ابن ماجه و سندش صحیح است.

48 - روایت از مسلم و احمد.

49 - به روایت از بخاری.

50 - بخاری و ابن ماجه.

در اسلام علاوه بر تداوی طبی به جمع بین تداوی طبی وربانی یا روحی نیز اهتمام شده است و حتی پیامبر صلی الله علیه وسلم خود نیز آن کار را انجام داده است. چنانچه در حدیث آتی می خوانیم که: روزی پیامبر صلی الله علیه وسلم را گزدمی در سر نماز گزید، چون از نماز خود فارغ گردید فرمود: « خداوند گزدم را لعنت کند که نه نمازگزار را می گذارد و نه غیر نماز گزار را» و آنگاه آب با نمک خواستند و بدان روی زخم مسح می کردند و سوره های «کافرون» و « فلق» و « ناس» را خواندند. این خود مظهري از جمع بین علاج طبی و علاج روحی می باشد.

همچنان در روایات آمده است که باری چندمهمان به نزد آنحضرت مهمان شدند و در مدینه بیمار گردیدند، پیامبر صلی الله علیه وسلم آنها را به صحراء و چراگاه شتران مدینه فرستادند و دستور دادند که از شیر آنها بخورند و در همانجا بمانند تا صحت شان را باز یابند. و آنها برای مدت زمانی در آنجا ماندند تا تندرست شدند و بعد احسان پیامبر را با بدی پاسخ داده شترچران را به قتل رساندند و اشتران را گرفته فرار نمودند.

پیامبر صلی الله علیه وسلم در رابطه به بیماریهای ساری سیاست خاصی داشتند که بیماران مبتلا به بیماری ساری را از متبای افراد جامعه به دور نگه می داشتند تا بیماری آنها به دیگر ساکنان جامعه سرایت نکند. به گونه مثال، در صورتی که در منطقه ای بیماری های ساری وکشنده همچون کولیرا، طاعون، و غیره شیوع میافت ، پیامبر صلی الله علیه وسلم دستور می دادند که نباید از آن شهر کسی بیرون شود و یا به آن کسی از بیرون داخل گردد. پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم فرمودند: « هرگاه شنیدید که بیماری طاعون و وبا در سرزمینی شیوع یافته است بدانجای داخل مشوید و هرگاه خود در آن جای بودید از آنجا بیرون میایید» {بخاری}. روایت است که در روزگار عمر بن خطاب رضی الله عنه در شام طاعون پیدا شده بود و از وی مطلوب بود که باید به آنجا سفر میکرد، چون عمر از وجود طاعون در آنجا اطلاع یافت از رفتن به آنجا خود داری ورزید، شخصی- اعتراض کنان گفت: مگر از قدر خداوند فرار می کنی؟ عمر گفت: از یک قدر خداوند به دیگر قدر خداوند پناه می برم.

در حدیثی روایت است که هیئتی از طرف مردم ثقیف به نزد پیامبر صلی الله علیه وسلم می آمد و اطلاع یافتند که در میان آنها مردی وجود دارد که به مرض جذام مبتلا است لذا پیامبر صلی الله علیه وسلم او را از وارد شدن به مدینه منع نموده فرمودند که باز گرد بیعتت را غیابی می پذیریم.⁵¹

ثالثاً: رابطه صحت و رخصتهای شرعی:

اسلام از این امر برحذر می دارد که صحت بدن انسان در معرض اسبابی قرار داده شود که آن را ضعیف گرداند. از همین روی است که در اسلام رخصتهای شرعی تشریح گردیده ؛ تا بنده بتواند شعائر تعبدی خود را در حالت ضعف و نا توانی هم اداء نماید، مانند:

أ- اسلام به مسافر ، بیمار ، زن شیرده ، حامله ، مرد وزن بسیار بزرگ سال اجازه می دهد که در روز رمضان روزه خود را بخورند.

ب- اسلام بر زنی که در حال بیماری ماهوار خود قرار داشته باشد روزه گرفتن را حرام ساخته است؛ زیرا خونی که از وجود وی بیرون می شود با ضعف بدنی توأم می باشد.

ج- در صورتی که آب موجود باشد ولی به صحت بدن انسان ضرر برساند اسلام تیمم را مباح گردانیده است.

در صورتی که شخصی- از قوت ایستاده شدن برخوردار نباشد می تواند نماز خود را در حال نشسته بخواند و اگر نشسته هم نتواند برایش اجازه است که در حال به پشت خوابیده بخواند و یا به پهلو قرار داشته باشد و روی خود را بسوی قبله بگرداند و بدانسوی سر خود را تکان دهد و بس و همین طور اگر کسی- به رفتن به مسجد قادر نباشد می تواند در خانه نماز خود را بخواند، چه این عدم قدرت از روی بیماری باشد و یا از روی مانع عارضی مانند باران شدید، یا وجود دشمن در راه و یا وجود درنده و امثال آن.

رابعاً:- صحت و تربیه روانی:

امروزه پریشانی و مشکلات روانی از خطرناک ترین مشکلات عصر- حاضر به شمار می رود. می بینی که میلیونها انسان دست به خودکشی می زنند و شمار زیادی از والدین هستند که دست به کشتن فرزندان خود می برند و خیلها همراه با تابلیت های مسکن زندگی را بسر می رسانند، تا بتوانند که فعالیت های یومی خود را ممارست نمایند. این بیماری را بنام «پریشانی تمدنی» یاد می نمایند که اسباب آن به شرح ذیل است:

ا- حس خلأ روانی و عقائدی.

ب- نبود انگیزه اخلاقی .

ج- طغیان زندگی مادی.

د- برجیده شدن بساط مهربانی از میان مردم.

به جزم می توان گفت: علاج حقیقی این بیماریها و راه برداشتن عوامل آن در اسلام نهفته است؛ زیرا جوامع اسلامی تنها جوامعی هستند که از میزه محبت و همدلی و برادری و همبستگی برخوردار می باشند. اسلام است که میان زندگی دنیوی و زندگی اخروی آشتی افکنده و یکی را به دومی مرتبط می داند و تنها همین اسلام می تواند که تمام اسباب و عوامل «پریشانی تمدنی عصر» را ریشه کن سازد.

ا- در اسلام محبت و همکاری و امنیت و ایمان و رحمت به همدیگر و دستگیری با مستمندان نهفته است و بس.

ب- تنها اسلام از تمام اسباب فساد، و عوامل پریشانی عصبی مانند شراب و زنا و قمار و مخدرات بدور است و بس.

ج- جامعه اسلامی جامعه ای است که یأس و ناامیدی و انتحار و خودکشی- و غضب را از خود دور می سازد و رد می نماید. اگر بشریت به تعالیم اسلام عمل نماید هرگز به پریشانی تمدنی مادی مبتلا نخواهد گردید.

آنچه بیان داشتیم نشان می دهد که اسلام به صحت بدن انسان به عنوان یک نیاز اساسی زندگی نگاه می کند و از همین روی است که صحت و تندرستی را به عبادات مرتبط می داند. پس از هر مسلمانی مطلوب است که به صحت فردی و عام جامعه توجه نماید تا جامعه اسلامی قوی و جوان باقی بماند. این هدف برآورده نمی گردد مگر در سایه تعالیم پیامبر صلی الله علیه وسلم.

اگر امروزه می بینیم که مسلمانان در حالت عقب ماندگی صحتی بسر می برند سببش آن است که آنها از تعالیم صحتی اسلام بدور مانده اند؛ زیرا زمانی که آنها این تعالیم را برای اولین بار عملی نمودند ثمره نیک خود را داد و در نتیجه آن جامعه ای صحتمند، پاکیزه و الگو بمیان آمد. در حالی که در آن روزگاران شهرهای اروپایی در جهل و پلیدی و بی نظافتی و بیماری غطه ور بود.

آری مسلمان می خورد تا زنده بماند و نیرو و توان عبادت خداوند را پیدا نماید ولی کافر زندگی می کند تا بخورد.
به امید روزی که تعالیم انسان ساز دین مان در جامعه ما جامه عمل بپوشد و ما شاهد جامعه ای سرحال، مرفه، آرام و صحتمند باشیم.