



## بهداشت در اسلام

برخورداری از **بهداشت** و سلامتی یکی از حقوق مسلم فردی و اجتماعی است که در **دین اسلام** به صورت تکلیف وجوبی، حرمتی، استحبابی و یا مکروهی گنجانده شده است. جامعه موفق جامعه‌ای است که **جسم** و **روان** مردم آن سالم باشد. سلامت جسم و روان مهمترین ابزار تکامل **انسان** است و از دیدگاه اقتصادی نیز از اهمیت قابل توجهی برخوردار است.

### فهرست مندرجات

- ۱ - توصیف اجمالی از بهداشت در اسلام
- ۲ - فلسفه احکام
- ۳ - پیشگیری قبل از درمن
- ۴ - چند حدیث بزشکی
- ۵ - بهداشت در قرآن مجید
- ۶ - بانویس
- ۷ - منبع

### توصیف اجمالی از بهداشت در اسلام

قوانین اسلام بر مبنای **فطرت** آرمی بنا شده است. آنچه از **حلال** و **حرام** و **امر** و **نهی** می‌بینیم، **مصلحت انسان** در آنها ملاحظه شده است. همانطور که **امام باقر (علیه‌السلام)** فرمود:

«خداوندی که انسان را **خلق** کرده است، می‌داند که چه چیزی برای او مفید و چه چیزی مضر است، در نتیجه چیزی که مفید است را حلال و چیز مضر را حرام کرده است.»

[۱] صدوق، محمد بن علی، علل الشرایع.

همچنین در **قرآن کریم** می‌فرماید: «چیزهای **طیب** و پاکیزه را برای شما حلال و چیزهای پلید و خبیث را برای شما حرام کردیم.»

[۲] اعراف/سور ۷، آیه ۱۵۷.

در تعالیم اسلامی در باب **بهداشت** و تغذیه، اصولی که سلامتی انسان را تامین می‌کند، رعایت شده است. مکتب **اسلام** با تحریم **خیائث** و پلیدی‌ها و حلال کردن پاکیزگی و پاکیزه‌ها و قاعده حفظ **اعتدال**، راه رسیدن به این مقصود را فراهم ساخته است.

از نظر اسلام رعایت مسائل بهداشتی در بعضی اوقات **واجب** است، زیرا در اسلام حفظ جان واجب است و اگر عدم رعایت مسائل بهداشتی سبب به خطر افتادن جان انسان‌ها شود در این صورت رعایت اصول و مسائل بهداشتی لازم است؛ زیرا مقدمه واجب نیز واجب است و احتمال دارد یکی از مصادیق **ایه**: «وَلَا تُلْقُوا بِأیدیْکُمْ الی التَّهْلِکَةِ»

[۳] بقره/سور ۲، آیه ۱۹۵.

باشد.

برخورداری از بهداشت و سلامتی یکی از حقوق مسلم فردی و اجتماعی است که در دین اسلام به صورت تکلیف وجوبی، حرمتی، استحبابی و یا مکروهی گنجانده شده است. جامعه موفق جامعه‌ای است که جسم و روان مردم آن سالم باشد. سلامت **جسم** و **روان** مهمترین ابزار تکامل انسان است و از دیدگاه اقتصادی نیز از اهمیت قابل توجهی برخوردار است.

بهداشت و پیشگیری سبب سلامتی فکری و جسمی جامعه می‌شود و از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه است. تحقیق و تفحص در **آیات قرآن** و **احادیث** و متون اسلامی توجه و دقت اسلام را نسبت به بهداشت و سلامتی فرد و جامعه روشن می‌سازد. هیچ **دین** و مکتبی مانند اسلام، نسبت به مسائل و اصول بهداشتی سفارش نکرده است. اسلام اکثر مسائل بهداشتی را تحت عنوان واجب، حرام، مستحب یا مکروه بیان کرده است. مثلاً: خوردن خیائث و چیزهای پلید از قبیل، **خون**، چرک، **ایرار**، **مفوع**، **گوشت مردار**، گوشت حیوانات **حرام**

**گوشت**، خوردن **خاک**، **شراب**، **ایجو** و سایر مسکراتی که **عقل** را زایل و سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد، حرام است، از طرفی بسیاری از مسائل بهداشتی که نقش مهمی در سلامتی انسان دارند را، تحت عنوان واجب یا مستحب بیان کرده است. مثلاً: از شرایط **نماز**، **طهارت** بدن و لباس می‌باشد و **وضو** و **غسل** از واجبات و **مقدمات نماز** شمرده شده و در وضو و غسل، شستن داخل **بینی** و **دهان** و **مسواک** زدن مستحب است.

### فلسفه احکام

فلسفه **احکام** از مباحث بسیار جالب است، زیرا تمام احکام از نظر اسلام فلسفه و حکمتی دارند که برای همه روشن نیست، گاهی در بیان **معصومین** رهنمودهایی دیده می‌شود که برای همه مردم عمومیت نداشته و یا بر مبنای شرایط خاصی ذکر شده است.

[۴] صدوق، محمد بن علی، اعتقادات، باب ۴۴.

احکام اسلامی چون ارتباط با **وحی** دارد مافوق یافته‌های بشر است به همین خاطر تطبیق احکام اسلامی که زیر بنای استواری دارد و به سرچشمه فیاض وحی وصل است با فرضیه‌های زونگنر و غیر مطمئن علوم روز، کار نادرستی است، هر چند شاید بسیاری از احکام اسلامی با علوم روز مطابقت کند بعضی اصرار دارند که فلسفه احکام اسلامی را با

علوم روز و علوم بشری تطبیق دهند، مثلاً: برای حرمت شراب و حرمت گوشت **خوک** استناد به مضرات جسمی آنها می‌کنند یا در ارتباط با وجوب **روزه** فقط استناد به آثار و منافع جسمی آن می‌کنند، این کار صحیح نیست هر چند شاید حرمت یا وجوب، چنین آثار جسمی را نیز به همراه داشته باشد. فلسفه بسیاری از احکام برای ما روشن نیست و تنها چیزی که می‌توانیم بگوییم این است که در فلسفه احکام اسلامی، مصالح و مفاسد و سود و زیان چه مربوط به جسم و چه مربوط به روح، نسبت به فرد و جامعه در نظر گرفته شده است. هر چه به سود فرد و جامعه از نظر جسم و روح باشد، حلال و هر چه به زیان جسم و روح فرد و جامعه باشد، حرام است.

در اسلام مصلحت مقدم بر **منفعت** است؛ چه بسا چیزی برای انسان نفعی داشته باشد ولی به مصلحت او یا جامعه نباشد. همچنین در اسلام با توجه به قاعده «لا ضرر و لا ضرار فی الاسلام»، **ضرر** رساندن به خود و دیگران ممنوع است. به همین خاطر آلوده کردن محیط زندگی جایز نیست و رعایت اصول بهداشت از ضرورت سلامت است و این خود یک «عبادت» است؛ زیرا در اسلام هر عملی که به **نیت** ادای وظایف الهی و خدمت به جامعه اسلامی صورت گیرد، عبادت است.

در **دعای کمیل** می‌خوانیم: «قُو علی خدمتک جوارحی»، اگر انسان اعضا و جوارح قوی و سالم داشته باشد بهتر می‌تواند به عبادت بپردازد. همچنین گام برداشتن در راه تلمین بهداشت عمومی جامعه نیز از عبادات بزرگ به شمار می‌آید.

## پیشگیری قبل از درمان

**پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)** فرمود: «هیچ دارویی نیست، مگر اینکه اثر سوننی به همراه دارد.»

[۱۵] مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی.

پیشگیری همیشه آسان‌تر و راحت‌تر از درمان است، زیرا درمان از طریق داروهای شیمیایی و یا بعضی داروهای گیاهی غالباً با اثرات سوء همراه است و عوارض جانبی منفی در بدن به جا می‌گذارد و چه بسا بعضی اوقات درمان امکان پذیر نیست. علاوه بر این از نظر اقتصادی هزینه درمان خیلی بیشتر از هزینه پیشگیری می‌باشد.

بهره گیری از نعمت‌های خداوند در سلامت انسان و رفاه او نقش زیادی دارد، یکی از نعمت‌های خداوند «آب» است که نقش آن در بهداشت و سلامت بر همه روشن است.

استفاده کردن از نعمت‌های الهی در روایات و آیات سفارش شده است. خداوند در **قرآن** می‌فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا، بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.»

[۱۶] اعراف/سوره ۷، آیه ۳۱.

همچنین **امام صادق علیه السلام** فرمود: «هر چیزی که برای بدن مفید است اسراف نیست، بلکه اسراف در جایی است که مال تلف شود و به بدن ضرر وارد شود.»

[۱۷] شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، فصول المهمه، ج ۳، ص ۲۸۵.

این یک دستور جامع بهداشتی است که در سلامتی بشر نقش به‌سزایی دارد، اگر انسان از نعمت‌های الهی درست استفاده کند و چیزهای حلال بخورد، نیازهای بدن را تلمین می‌کند. در بعضی از روایات آمده است که اگر کسی هزینه‌ای برای تامین مواد لازم بدن نکند، ضرر بیشتری به خاطر بیماری متوجه او می‌شود. بدن انسان نیازمند انواع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، قندها، چربی‌ها می‌باشد که خداوند آنها را در نعمت‌های خود جاز سازی کرده است.

## چند حدیث پزشکی

پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمود: «خداوند هیچ دردی را خلق نکرده است مگر اینکه برای آن دوايي نیز خلق کرده است.»

[۱۸] مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی، ج ۱، ص ۲۱.

اگر انسان مریض شد، باید به **پزشک** مراجعه کند. یکی از **انبیاء** بیمار شد و گفت: «خود را درمان نمی‌کنم تا پروردگارم مرا **شفا** دهد.» خداوند وحی کرد: «شفايت نمی‌بخشم تا اینکه درمان کنی خود را که شفا از من است.»

[۱۹] تویسرکانی، محمد بن احمد، لئالی الاخبار.

علم پزشکی از نظر اسلام اهمیت زیادی دارد و علم ابدان را یکی از علوم مهم می‌داند و فرا گرفتن **علم طب** برای برطرف کردن نیاز جامعه لازم و بعضی اوقات واجب است. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمود: «کار طبابت حسلس است و نیاز به آگاهی لازم دارد.»

[۲۰] قمی، شیخ عبس، سفینه البحار، ماده طب.

امام صادق (علیه‌السلام) فرمود: «پزشک باید **تقوی** پیشه کند و کوشش فراوان در راه بدست آوردن اطلاعات طبی نماید و به دیگران نیز بیاموزد.»

پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) فرمود: «اگر پزشک آگاهی لازم را در امر طبابت نداشته باشد و ضرری به بیمار برساند، **ضامن** است.»

[۲۱] قمی، شیخ عبس، سفینه البحار، ماده طب.

## بهداشت در قرآن مجید

«كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا اِنَّهٗ لَا یحبُّ الْمُسْرِفِیْنَ»

[۲۲] اعراف/سوره ۷، آیه ۳۱.

این یک دستور جامع بهداشتی است که در سلامتی بشر نقش بسزایی دارد.

تحقیقات دانشمندان به این نتیجه رسیده است که سرچشمه بسیاری از بیماریها، غذاهای اضافی است که به صورت جنب نشده در بدن انسان باقی می‌ماند. این مواد اضافی بار سنگینی برای **قلب** و سایر دستگاههای بدن است و همچنین منبع آماده‌ای برای انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها می‌باشد. عامل اصلی این مواد اضافی، زیاده روی در تغذیه و به اصطلاح «پر خوری» است. «پر خوری»، سبب بیماریهای قند، چربی خون، تصلب شرایین، نارساییهای کبد و انواع سکنه‌ها و چاقی می‌شود. **مرحوم طبرسی** در تفسیر «مجمع البیان» نقل می‌کند: که **هارون الرشید** یک طبیب مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود، روزی این طبیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت: من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی‌یابم، در حالی که دانش مفید بر دو گونه است: «**علم ادیان** و **علم ابدان**». دانشمندان مسلمان در پاسخش گفت: خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه‌ای از کتاب خویش آورده است، «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا اِنَّهٗ لَا یحبُّ الْمُسْرِفِیْنَ»

[۲۳] اعراف/سوره ۷، آیه ۳۱.

و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است: «المعدة نبت كل داء و الحمیه زاس كل دواء و أعط كل ما عودته»

[۲۴] مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار.

یعنی: «**معدة** خانه همه بیماریها است و **امسلك** سرآمد همه داروها است و آنچه بدنت را علنت داده‌ای (از عادت صحیح و مناسب) آن را از او دریغ مدار.»

طبیب مسیحی هنگامی که این سخن را شنید، گفت: «قرآن شما و پیامبرتان برای جالینوس (طبیب معروف) طبی باقی نگذاشته است.»

## پانویس

۱. [↑](#) صدوق، محمد بن علی، علل الشرایع.
۲. [↑](#) اعراف/سور ۷، آیه ۱۵۷.
۳. [↑](#) بقره/سور ۲، آیه ۱۹۵.
۴. [↑](#) صدوق، محمد بن علی، اعتقادات، باب ۴۴.
۵. [↑](#) مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی.
۶. [↑](#) اعراف/سور ۷، آیه ۳۱.
۷. [↑](#) شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، فصول المهمه، ج ۳، ص ۲۸۵.
۸. [↑](#) مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی، ج ۱، ص ۲۱.
۹. [↑](#) تویسرکانی، محمد بن احمد، لنالی الاخبار.
۱۰. [↑](#) قمی، شیخ عبس، سفینه البحار، ماده طب.
۱۱. [↑](#) قمی، شیخ عبس، سفینه البحار، ماده طب.
۱۲. [↑](#) اعراف/سور ۷، آیه ۳۱.
۱۳. [↑](#) اعراف/سور ۷، آیه ۳۱.
۱۴. [↑](#) مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار.
۱۵. [↑](#) مکارم شیرازی، ناصر، اقتباس از تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۱۵۵-۱۵۳.

## منبع

سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «بهداشت در اسلام»، تاریخ بازیابی ۱۳۹۵/۹/۱۰.

رده‌های این صفحه: [اخلاق اسلامی](#) | [بهداشت اسلامی](#) | [فلسفه روزه](#) | [فلسفه احکام](#) | [مقالات اندیشه قم](#)