

نگاهی به سلامت و بهداشت در سیره معصومان علیهم السلام

حجت الاسلام والمسلمین یدالله مقدسی*

اشاره

سلامت و بهداشت در امور زندگی از موضوعاتی است که افزون بر عقل، آموزه‌های نقلی دین نیز به آن توصیه و صفت‌ناپذیری دارند. اساساً احکام پنج‌گانه^۱ اسلامی برای سلامت و بهداشت جسم و جان بشر تشریح شده است^۲ و رعایت بهداشت نیز بخشی از ایمان برشمرده شده است.^۳ امام صادق علیه السلام فرمود: «خدای سبحان هرگاه نعمتی به بنده‌ای داد، دوست دارد اثر آن را بر او ببیند. پرسیدند: چگونه؟ پاسخ داد: لباسش را پاکیزه، خودش را خوش‌بو، خانه‌اش را سفید و آستانه و حریم خانه‌اش را جارو و تمیز کند».^۴ در این نوشتار موضوع سلامت و بهداشت در سیره معصومان علیهم السلام در چند محور بررسی می‌شود.

مفهوم بهداشت

مقصود از واژه «بهداشت»، پاکیزگی و حفظ سلامت است.^۵ در زبان عربی از واژه «نظافت» نیز برای بهداشت به کار برده می‌شود.^۶ امروزه واژه سالم درباره پدیده‌های گوناگون به کار می‌رود و به فرد یا پدیده‌ای دارای سلامتی، تندرست یا سالم گفته می‌شود؛ برای نمونه این واژه درباره

* سطح چهار حوزه علمیه و مدرّس مرکز تخصصی تربیت مدرس حوزه علمیه قم.
۱. وجوب، حرمت، استحباب، کراهت و اباحه.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱۲، ص ۲۱۰، ح ۱؛ شیخ صدوق، علل الشرائع، ج ۲، ص ۲۸۳ - ۴۸۴، باب العلة التي من أجلها حرم الله تعالى...، ح ۱.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۹۱.

۴. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۴۱.

۵. مهشید مشیری، فرهنگ زبان فارسی، ص ۱۵۳.

۶. احمد سیاح، فرهنگ بزرگ جامع نوین، ج ۲، ص ۲۰۵۷، واژه نظف.

انسان، فضا، محیط زیست، اقتصاد، صنعت، فرهنگ، اجتماع و ... به کار می‌رود و مقصود از این واژه در اینجا در مورد انسان است.

اهمیت بهداشت

بهداشت و حفظ سلامتِ نفس و مراقبت از بدن و نیز پرهیز از زیان‌رسانی به آن، اهمیت ویژه‌ای دارد که در آموزه‌های دینی به‌ویژه در روایات بر آن تأکید شده است؛ از جمله پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «مَنْ أَصْبَحَ وَأَمْسَى وَ عِنْدَهُ ثَلَاثٌ فَقَدْ تَمَّتْ عَلَيْهِ النُّعْمَةُ فِي الدُّنْيَا: مَنْ أَصْبَحَ وَأَمْسَى مُعَافَى فِي بَدَنِهِ أَمِنًا فِي سَرِيهِ عِنْدَهُ قُوْتُ يَوْمِهِ، فَإِنْ كَانَتْ عِنْدَهُ الرَّابِعَةُ فَقَدْ تَمَّتْ عَلَيْهِ النُّعْمَةُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَ هُوَ الْإِسْلَامُ؛^۱ هرکه روز و شب را سپری می‌کند و سه نعمت را در اختیار دارد، نعمت دنیا بر او تمام است: سلامت بدن، امنیت و هزینه روزانه، و اگر چهارمین نعمت را نیز داشته باشد، تمام نعمت دنیا و آخرت را در اختیار دارد و آن اسلام است». همچنین امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام سلامت را نعمتی پنهان می‌داند که آدمی برخوردار از آن اگر آن را فراموش کند و قدرش را نداند و هرگاه آن را از دست دهد، به پادش آرد؛ «الْعَافِيَةُ نِعْمَةٌ خَفِيَّةٌ إِذَا وُجِدَتْ نُسِيَتْ وَإِذَا فُقِدَتْ ذُكِرَتْ».^۲

بنابراین، اهمیت پاکیزگی و سلامت به لحاظ عقل و نقل بسی روشن است و در اینجا سیره معصومان عَلَيْهِمُ السَّلَام در این موضوع به دو حالت پیشگیری از بیماری و درمان آن مورد توجه است.

پیشگیری و شاخص‌های آن

پیشگیری از آلودگی و انواع بیماری و حفظ سلامت جسم و جان، از امور خردمندانه‌ای است که عقل بشری بر آن تأکید دارد و عقلای عالم به آن اهمیت می‌دهند. پیشگیری اصولی دارد و در مقایسه با درمان، مقدم است و آسیب‌های آن را ندارد؛ چراکه درمان هرچند چاره و راهکاری دارد، گاهی امکان‌پذیر نیست؛ همچنین هزینه‌هایش بیش از پیشگیری است و زیان اقتصادی فراوانی را در پی دارد که بیشتر افراد توان آن را ندارند؛ از این‌رو امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «هیچ پیشگیری و بازدارنده‌ای قوی‌تر از بهداشتِ پیشگیرانه نیست».^۳ مبانی پیشگیری در سیره سلامت و بهداشت معصومان عَلَيْهِمُ السَّلَام، بر اساس آیاتی مانند «وَ ثِيَابَكَ فَطَهِّرْ»^۴ «كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۱۴۸.

۲. محمد بن علی ابن بابویه، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۰۶.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۲۸۲.

۴. مدثر: ۴.

نگاهی به سلامت و بهداشت در سیره معصومان علیهم السلام ■ ۱۳۳

طیباً»^۱ و «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ»^۲ استوار است و به شاخص‌های پیش‌رو توجه ویژه داشتند؛ شاخص‌هایی به این ترتیب:

۱. مواد غذایی حلال، سالم، سودمند و کم‌هزینه؛^۳
۲. بهره‌گیری از میوه‌نو؛^۴
۳. رعایت مصرف غذای فصل که به دیگران نیز مصرف آن را توصیه می‌کردند؛ امام رضا علیه السلام فرمود: «به اندازه توان و میل خود در تابستان غذای با طبع سرد و در زمستان غذای با طبع گرم و در دو فصل دیگر غذای معتدل بخور»؛^۵
۴. درست غذا خوردن مانند جویدن و پرخوری نکردن. امیرمؤمنان علیه السلام فرمود: «هرکس غذای پاکیزه بخورد و به خوبی آن را بجود و پیش از سیرشدن از غذا دست بکشد و به هنگام تخیلی خودداری نکند، جز به مرض مرگ بیمار نگردد»؛^۶
۵. مسواک‌زدن پیش از خواب و در میانه و پس از آن؛
۶. جای داشتن سبزی در سبد غذایی آنان؛ درباره امام حسن و امام حسین علیهما السلام آمده است که بر سفره آنان نان و سرکه و سبزی وجود داشت.^۷ درباره امام رضا علیه السلام و پدرش امام کاظم علیهما السلام^۸ نیز نقل شده است در کنار سفره‌ای که برای مهمان انداخته بودند و خدمتکار سبزی نیاورده بود،

-
۱. از آنچه در زمین است و [برای شما] حلال و دلپذیر است، بهره ببرید (بقره: ۱۶۸).
 ۲. از غذاهای دلپذیری که به شما عطا کرده‌ایم، بخورید (بقره: ۱۷۲).
 ۳. برای نمونه پیامبر صلی الله علیه و آله به لحاظ خواص کدو، فراوان از آن استفاده می‌کرد (محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۳۷۰، باب القرع، ح ۳).
 ۴. ابوالعباس مستغفری، طب‌النبی، ۹، ص ۲۷؛ محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۹۶؛ حسین بن محمدتقی نوری، مستدرک‌الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۶۸، باب نوادر ما يتعلق بأبواب الأط.
 ۵. منسوب به علی بن موسی امام هشتم علیه السلام، طب‌الرضا علیه السلام، الرسالة الذهبية، ص ۱۳؛ محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۳۱۱.
 ۶. رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، مکارم الأخلاق، ص ۱۴۶.
 ۷. عن رجل من خثعم قال: رأيت الحسن والحسين يأكلان خبزاً و خلا و بقلاً (بلاذری، انساب‌الأشراف، ج ۲، ص ۳۷۵).
 ۸. رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۷۶.
 ۹. محمد بن الحسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۴۱۹ باب استحباب حضور البقل والخضر، ح ۳۰۹۴۷.

آن بزرگواران - با توجه به نقش سبزی در سلامت آدمی و برخورداری آن از مواد فیبری^۱ که امروزه برای دانشمندان تا حدی کشف شده است - فرمودند: «من از سفره‌ای که در آن سبزی نباشد غذا نمی‌خورم»؛

۷. حمام رفتن و شستشوی بدن؛^۲
۸. شستشوی موهای سر و صورت با سدر؛^۳
۹. استفاده از داروی نظافت؛^۴
۱۰. داشتن وضوخانه [دستشویی] پاکیزه؛^۵
۱۱. به‌کارگیری کفش راحتی برای دستشویی؛^۶
۱۲. جاروکردن متناوب خانه؛^۷
۱۳. استفاده از ابزار بهداشتی و آلوده‌نکردن محیط زندگی^۸ و رفتارهای مشابه اینها؛
۱۴. تحرک و سفر؛ رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در این باره فرمود: «سَافِرُوا تَصِحُّوا...»^۹ مسافرت کنید تا تندرست باشید»؛

۱۵. بهره‌گیری از بوی خوش؛^{۱۰} به فرموده امام کاظم عَلَيْهِ السَّلَام، بهره‌گیری از بوی خوش و عطرزدن از اخلاق پیامبران است؛^{۱۱} چنان‌که رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ این بهره‌گیری را از سنت خود می‌داند و

۱. فیورها، موادی‌اند در سبزی‌ها و میوه‌های تازه که قابل هضم نیستند و سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کنند و در دفع سموم بدن از طریق جهاز دفعه نقش مهم دارند و ضد سرطان‌اند (حسین دردانه، تغذیه سالمندان، ص ۱۳۲).
 ۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۴۹۴، بَابُ مَوْلِدِ أَبِي جَعْفَرٍ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيِّ الثَّانِي عَلَيْهِ السَّلَام، ح ۲؛ شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۱۷، باب غسل يوم الجمعة، ح ۲۴۹ .. وَ دَخَلَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَام الْحَمَّامَ ...
 ۳. رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۲.
 ۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۵۰۷؛ شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۱۷، باب غسل يوم الجمعة و دخول الحمام، ح ۲۵۰ و ص ۱۲۰.
 ۵. رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۲۶.
 ۶. همان، ص ۱۲۱.
 ۷. محمد بن علی ابن بابویه، من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۱۶۹.
 ۸. همو، عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۱۸۴.
 ۹. همو، من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۲۶۵.
 ۱۰. همو، کتاب الخصال، ص ۱۶۵؛ محمد بن الحسن حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۴۴.
 ۱۱. أَرْبَعٌ مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّطَيُّبُ... (رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۴۰).

می فرماید: «هرکس از سنت من روی گرداند، از من نیست». ^۱ پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در بهره‌گیری از بوی خوش، شهره خاص و عام بود و امام رضا عَلَيْهِ السَّلَام، در این باره از آن گرامی نقل کرده است که جبرئیل به وی گفت: «یک روز در میان عطر بزن و در روز جمعه عطر لازم است و آن را ترک نکن». ^۲ آن حضرت به گونه‌ای عطر می‌زد که آثارش در فرق سرش مشاهده می‌شد ^۳ و خود را با بهترین عطر، خوشبو می‌کرد و آن، مُشک و عَنبر است. ^۴

همه این کارها که در واقع ضد عفونی کردن محیط زندگی و پیشگیری بهداشتی دانسته می‌شود، سنت «تَجَمُّل» و سیره بهداشتی معصومان عَلَيْهِمُ السَّلَام را شکل می‌داد و در زندگی آنان مشاهده می‌شود؛ به گونه‌ای که برای تأمین آنها به هزینه‌ای نیاز داشتند که بر اساس همین روایات در مخارج جاری آن گرامیان لحاظ می‌شد.

درمان و لزوم آن

درمان بیماری - که بخش دیگری از بهداشت را شکل می‌دهد - از امور لازمی است که در بهداشت جسم نقش اساسی دارد و در فقه به تناسب مراتب بیماری به لحاظ ضرر داشتن یا نداشتن یا ضرر کم و زیاد احکام متفاوت پنج‌گانه را دارند؛ پس اگر بیماری به حدی برسد که برای جسم و جان بیمار ضرر زیاد و خطرناک داشته باشد، درمان آن واجب است؛ ^۵ چون اضرار به نفس در این حد حرام است. ^۶ به تعبیر امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام «مَنْ كَتَمَ الْأَطِبَاءَ مَرَضَهُ حَانَ بَدَنُهُ» ^۷ هر که بیماری خود را در مراجعه به پزشک کتمان کند، به بدنش خیانت کرده است». درمان راه‌های مادی و معنوی دارد که در ادامه به این دوا راه و ابعاد هر کدام اشاره می‌شود.

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۴۹۶، باب کراهیه الرهبانیه، ح ۵.

۲. همان، ج ۶، ص ۵۱۱، باب الطیب، ح ۱۲.

۳. عبدالله بن جعفر حمیری، قرب الإسناد، ج ۱، ص ۷۰؛ محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۵۱۴، باب المسک، ح ۲؛ محمد بن الحسن حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۴۹، باب استحباب التیطیب بالمسک، ح ۱۷۷۰.

۴. رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۴.

۵. «يجب التداوي من الأمراض الخطيرة لوجوب دفع الضرر» (محمد آصف محسنی، الفقه و مسائل طبیة، ج ۱، ص ۹).

۶. سید محمد کاظم طباطبایی، العروة الوثقی، ج ۴، ص ۴۲۴؛ سید عبدالاعلی سیزواری، مهذب الاحکام فی الحلال و الحرام، ج ۲، ص ۴۲۶.

۷. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم، ص ۴۸۴.

اول: درمان مادی و راه‌های آن

درمان هر بیماری متناسب و در هر دوره‌ای به تناسب پیشرفت علوم، راه‌های گوناگونی دارد. امروزه انواع درمان‌ها و داروهای پیشرفته جز در مواردی که شیوه درمان یا مواد دارویی حرام باشد،^۱ در فقه بیان شده است و با احکام شرع هماهنگ است. اما در دوران معصومان علیهم‌السلام درمان‌های متفاوتی وجود داشت که در منابع به برخی از درمان‌های اهل بیت علیهم‌السلام اشاره شده است. در ادامه برای نمونه به چند درمان مادی اشاره می‌شود:

۱. **درمان تغذیه‌ای:** مانند استفاده از مواد تغذیه‌ای مناسب با نوع بیماری از قبیل سیب، برخی روغن‌ها، آب جوشانده و... پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم سردرد خود را با روغن جَلِجَلان (کنجد^۲) درمان می‌کرد. درباره امام صادق علیه‌السلام نیز روایت شده است بیماری «تب» خود را در فصل تابستان با استفاده از سیب سبز درمان کرد.^۳ نیز ایشان فرمود: «ما اهل بیت [در بیماری] از خرما پرهیز می‌کنیم...؛ زیرا پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم علی علیه‌السلام را در بیماری‌اش از خوردن خرما پرهیز داد».^۴ همچنین حضرت امام رضا علیه‌السلام فرمود: «آب جوشانده برای هر چیزی مفید است و هیچ زیانی ندارد».^۵ البته گفتنی است هر یک از این شیوه‌ها امروزه در توصیه‌های پزشکی هم مطرح است.

۲. **درمان دارویی:** مانند ترک کردن بدن با آب سرد برای درمان «تب».^۶ این نوع درمان و درمان تغذیه‌ای، روش رایج همه آنان شمرده می‌شد.^۷

۳. **درمان با جراحی:** مانند حجامت که نوعی جراحی سبک و متناسب با آن زمان است. معصومان علیهم‌السلام در فرصت‌های متفاوت از آن بهره می‌گرفتند؛ چنان‌که پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آن را انجام

۱. «أَيَسُّ فِي حَرَامِ شِفَاءً» (محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۱۹۳).

۲. جَلِجَلان به دانه کنجد گویند (آذرتاش آذرنوش، فرهنگ معاصر، واژه جَلِجَل) و روغن جَلِجَلان همان روغن کنجد است.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۳۵۵، باب التفاح، ح ۳؛ محمد بن الحسن حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۱۶۱، باب التداوی بالتفاح، ح ۳۱۵۲۲.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۲۹۱.

۵. رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، مکارم الأخلاق، ص ۱۵۷.

۶. احمد بن محمد بن خالد برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۵۵۱، باب التفاح، ح ۸۹۰؛ محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۳۵۶، باب التفاح، ح ۹.

۷. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۳۵۵، باب التفاح، ح ۳.

می‌داد.^۱ درباره امام صادق علیه السلام هم نقل شده است در روز چهارشنبه بعد از عصر حجامت می‌کرد؛^۲ امام کاظم علیه السلام نیز «تب» را با حجامت درمان کرد.^۳

۴. درمان با استراحت: استراحت از راه‌های تاثیرگذار در درمان بیماری است و امروزه دانش پزشکی بر آن تأکید دارد. معصومان علیهم السلام از این روش در سیره خود بهره می‌گرفتند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «پدرم امام باقر علیه السلام هرگاه بیمار می‌شد؛ حتی برای وضو و دستشویی راه نمی‌رفت، بلکه به کمک دیگران به دستشویی منتقل می‌شد و درباره حکمت آن می‌فرمود: راه رفتن در این وضعیت، بیماری دوباره و فروافتادن است».^۴

خواب هم یکی از انواع استراحت است که در سلامت و تجدید قوا نقش اساسی دارد؛ امام رضا علیه السلام در این باره فرمود: «خواب [به موقع و به اندازه] به تن، قدرت و نیرو می‌بخشد».^۵

۵. پرهیز و رژیم غذایی: رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «معدة، حوض بدن است و رگ‌ها به آن پیوسته‌اند؛ پس هرگاه معده سالم باشد، عروق سلامت صادر می‌کنند و هرگاه معده بیمار باشد، رگ‌ها بیماری صادر می‌کنند»؛^۶ همچنین فرمود: «معدة، خانه هر دردی و پرهیز پایه هر درمانی است؛ پس چیزی بخور که با تو سازگار باشد».^۷ امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «اساس پرهیز [و رژیم غذایی]، مدارا کردن با بدن است».^۸

۱. همان، ج ۵، ص ۱۱۶، باب کسب الحجام، ح ۲ (سند روایت معتبر است؛ ر.ک به: سیدابوالقاسم خویی، معجم رجال الحديث، ج ۸، ص ۳۳۹ - ۳۴۱)؛ محمد بن حسن طوسی، تهذیب الأحکام، ص ۶، ص ۳۵۵، ح ۱۳۱؛ عبدالله بن جعفر حمیری، قرب الإسناد، جزء ۱، ص ۵۲.

۲. شیخ صدوق، الخصال، ص ۳۸۷.

۳. همان، ص ۳۸۶، ما جاء في يوم الأربعاء، ح ۷۱؛ محمد بن الحسن حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۷، ص ۱۱۵، باب استحباب الحجامه و وقتها، ح ۲۲۱۲۸ (سند حدیث به لحاظ اینکه مبنای فتوای به استحباب حجامت است، اعتبار دارد).

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۲۹۱، ح ۴۴۴؛ محمد بن الحسن حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۴۱۳، باب کراهة مشي المريض.

۵. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۳۱۶.

۶. علی بن حسام‌الدین هندی متقی، کنز العمال، ج ۱۰، ص ۳۸.

۷. ابوالعباس مستغفری، طب النبی صلی الله علیه و آله و سلم، ص ۱۹.

۸. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۱۴۱.

دوم: درمان معنوی

یکی از عوامل ناکامی‌ها و بیماری‌های گوناگون به‌ویژه بیماری‌های روانی نسل بشر، ناامیدی و اضطراب است که دل‌مردگی، پریشانی، تنبلی، سرخوردگی و بی‌هویتی از پیامدهای آن است. همه این موارد در ردیف آسیب‌های گوناگون زندگی جای دارد و از راه‌های اساسی بازداری از این آسیب‌ها و درمان آن، پیوند با مبدأ هستی از طریق پیدایش امید و عوامل معنوی است که دل و روح انسان را همانند قطره به اقیانوس بی‌پایان متصل می‌کند. آدمی افزون بر آگاهی و بیداری دل و اندیشه، به نوعی آرامش واقعی دست می‌یابد و احساس می‌کند در همه امور از جمله درمان بیماری پشتیبان دارد؛ همان‌گونه که خداوند متعال می‌فرماید: «هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا كُنْتُمْ»^۱. انسان با خودباوری و احساس توان، راه‌های مادی درمان را می‌پیماید و بر تلاشش می‌افزاید و وضعیت خود را بهبود می‌بخشد. برای شفافیت بیشتر نقش مبنایی درمان معنوی در سلامت آدمی مناسب است به نکته‌ای از رازها و حکمت‌های این موضوع اشاره شود.

انسان بر اساس جهان‌بینی توحیدی، ترکیبی از جسم و جان است که جسم از عالم ماده و طبیعت و روح از عالم ملکوت مجرد است و این دو، دو مرتبه از مراتب وجود هستند؛ بنابراین لازمه شناخت او، معرفت به این دو مرتبه از هستی است؛ پس شناخت عوالم هستی، مقدم بر انسان‌شناسی است و لازمه هستی‌شناسی، شناخت مبدأ است. در بینش اسلامی، میان این سه امر یعنی مبدأشناسی، هستی‌شناسی و انسان‌شناسی پیوند وثیقی وجود دارد که شناخت هر یک بدون دیگری کار دشواری است. اگر انسان مطالعات خود را در علوم تجربی به طور افقی و بدون هیچ‌گونه ارتباطی با مبدأ هستی ادامه دهد، شاید همچون جوامع بشری معاصر به پیشرفت‌های ظاهری دست یابد؛ ولی آثار ویران‌کننده آن به سبب درک‌نکردن جایگاه انسان بسیار زیاد خواهد بود. چنانچه بر اساس هستی‌شناسی توحیدی، حقیقت انسان را جان ملکوتی او بدانند، در معالجه او هرگز وی را با حیوان یکسان نپندارد و همواره از بیماری‌های مشترک انسان و دام سخن نگوید و برای شناسایی راه درمان انسان، فقط به حیوانات آزمایشگاهی روی نیاورد و هر داروی حلال و حرام را برایش تجویز نخواهد کرد؛^۲ زیرا به این نکته توجه دارد که امور حرام، در قوس نزول تنزل می‌کند و در نسل او اثر می‌گذارد و فرزندانی ناصالح به وجود می‌آورد؛ چنان‌که امام صادق علیه السلام مال حرام را در نسل‌های آینده انسان مؤثر می‌داند و فرمود: «آثار کسب

۱. او هر جا که باشید، با شماست (حدید: ۴).

۲. عبدالله جوادی آملی، تفسیر انسان به انسان، ص ۷۳ - ۷۵.

حرام در نسل های آینده هویدا خواهد شد.^۱ در قوس صعود نیز از خوردنی ها و نوشیدنی های حرام و نامشروع برهان عقلی و عرفان نظری بر نمی خیزد، بلکه اندیشه ای مانند مغالطات، شبهات، موهومات، رسومات و رسوبات جاهلی بر می خیزد؛ از این رو عالمان و دانش ورانی چون بوعلی سینا متعهد شدند هرگز برای درمان بیماری، از شراب استفاده نکنند.^۲

با توجه به این مطالب می توان گفت معصومان علیهم السلام پاره ای از عوامل معنوی و راه های درمان را معرفی کرده اند و خود نیز به آنها ملتزم بوده اند؛ کارهایی مانند رعایت حلال و حرام الهی، توکل، احسان، صدقه و انفاق، نذر، گشاده رویی، خیر خواهی، شکر نعمت الهی، طهارت و مشابه اینها که برای افزایش سلامتی و امید، طول عمر و نظیر آن، به تناسب موارد نقش دارند. در ادامه به برخی از نمونه های یافت شده در سیره معصومان علیهم السلام اشاره می شود:

۱. صدقه و کار نیک: به نقل امام صادق علیه السلام، امام سجاد علیه السلام سه مرتبه بیمار شد و در هر سه مرتبه برای درمان خود به انجام دادن کار نیکی سفارش و تعهد می کرد و پس از خوب شدن، به تعهد خود عمل می کرد.^۳ همچنین در روایات فراوانی به صدقه دادن در چنین شرایطی توصیه شده است.^۴

۲. توسل و دعا. امام هادی علیه السلام برای درمان بیماری خود ضمن بهره گیری از درمان مادی، به درمان معنوی می پرداخت. ایشان با تأمین هزینه سفر یکی از یارانش وی را به کربلا فرستاد تا برای ایشان در کنار مرقد سیدالشهداء علیه السلام دعا کند. او در پاسخ این پرسش که تو خود مستجاب الدعوه هستی و چه نیازی به دعا در حائر حسینی داری؟! فرمود: «مگر پیامبر صلی الله علیه و آله با احترامی که داشت و از خانه خدا برتر بود، به بوسیدن حجرالاسود و دعای در موقف عرفه مأموریت نیافت. کنار مرقد سیدالشهداء علیه السلام نیز از جمله مواردی است که خدا دوست می دارد در آنجا یاد شود و من نیز دوست می دارم در آنجا برای من دعا شود».^۵

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۱۲۴ - ۱۲۵، باب المكاسب الحرام، ح ۴ کسب الحرام بین فی الذریة". به گفته محمدباقر مجلسی، مرآة العقول، ج ۱۹، ص ۸۹، سند این روایت موثق کالصحیح است.

۲. ر.ک به: عبدالله جوادی آملی، صورت و سیرت انسان در قرآن، ص ۲۳ - ۲۵؛ محمدربیع میرزایی، «مبانی درمان معنوی در اسلام»، ماهنامه معارف، ش ۹۰، اسفند ۱۳۹۰.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۷، ص ۵۷.

۴. همان، ج ۷، ص ۲۱۶.

۵. جعفر بن قولویه، کامل الزیارات، ص ۲۷۳، باب التسعون.

جمع‌بندی

سلامت و بهداشت در امور زندگی به‌ویژه بهداشت جسمانی از اموری است که لازمه زندگی سالم و همراه با آرامش و آسایش است و عقل و نقل بر آن تأکید دارند. این موضوع در سیره معصومان علیهم‌السلام دارای اهمیت بوده است و آنان به دو شیوه پیشگیری و درمان، بهداشت جسمانی را تأمین می‌کردند و برای هر یک از این دو شیوه شاخص‌ها و راهکارهایی داشتند که برخی از آنها در این نوشتار بررسی شدند.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. ابن‌سعد، محمد، ترجمة الإمام الحسن علیه‌السلام من القسم غیر المطبوع من کتاب الطبقات الکبیر، تحقیق: سیدعبدالعزیز طباطبایی، چ ۱، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۱۶ ق.
۲. ابن‌قولویه، جعفر بن محمد، کامل الزیارات، تحقیق: جواد قیومی، چ ۱، قم: نشرالفقاهه، ۱۴۱۷ ق.
۳. ابوحنیفه مغربی، نعمان بن محمد، دعائم الإسلام، تحقیق: آصف علی اصغر فیضی، چ ۱، بیروت: دار الأضواء، ۱۴۱۱ ق.
۴. آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی، غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق: مصطفی درایتی، چ ۱، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ ش.
۵. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، تحقیق: سیدمهدی رجایی، چ ۲، قم: المجمع العالمی لأهل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۱۶ ق.
۶. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر انسان به انسان، چ ۸، قم: اسراء، ۱۳۸۷ ش.
۷. _____، صورت و سیرت انسان در قرآن، چ ۲، قم: اسراء، ۱۳۸۱ ش.
۸. حر عاملی، محمد بن الحسن، وسائل الشیعة، تحقیق و تصحیح: گروه پژوهش مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، چ ۱، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۰۹ ق.
۹. حمیری، عبدالله بن جعفر، قرب الإسناد، تحقیق: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، چ ۱، قم: آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۱۳ ق.
۱۰. خوبی، سیدابوالقاسم، معجم رجال‌الحديث، چ ۳، قم: مرکز نشر آثار شیعه، ۱۴۱۰ ق.
۱۱. سیاح، احمد، فرهنگ بزرگ جامع نوین، چ ۲، تهران: انتشارات اسلام، ۱۳۷۸ ش.
۱۲. شیخ صدوق، محمد بن علی، الخصال، تحقیق: علی‌اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ ق.

نگاهی به سلامت و بهداشت در سیره معصومان علیهم السلام ■ ۱۴۱

۱۳. _____، علل الشرایع، ج ۱، قم: مکتبه الداوری، ۱۳۸۵ ش.
۱۴. _____، عیون أخبار الرضا، تصحیح: سیدمهدی لاجودی، قم: دار العلم، ۱۳۷۷ ق.
۱۵. _____، من لایحضره الفقیه، تحقیق: علی اکبر غفاری، ج ۳، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۱۴ ق.
۱۶. طباطبایی یزدی، سیدمحمدکاظم، العروة الوثقی، ج ۱، بیروت: مؤسسه‌ی الأعلمی، ۱۴۰۹ ق.
۱۷. طبرسی، رضی‌الدین حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، قم: شریف رضی، ۱۴۱۲ ق.
۱۸. طوسی، محمد بن حسن، الأمالی، ج ۱، قم: دار الثقافة، ۱۴۱۴ ق.
۱۹. _____، تهذیب الأحکام، تحقیق: سیدحسن موسوی خراسان، ج ۲، نجف: دار الکتب الاسلامیة، ۱۳۸۰ ق.
۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح: علی اکبر غفاری، ج ۵، تهران: دار الکتب الاسلامیة، ۱۳۶۳ ش.
۲۱. متقی هندی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، تحقیق و تصحیح: صفوة سقا - بکری حیانی، بیروت: مؤسسه‌ی الرساله، ۱۴۰۹ ق.
۲۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، ج ۳، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۲۳. _____، مرآة العقول، تصحیح: سیدهاشم رسولی محلاتی، ج ۲، تهران: دار الکتب الاسلامیة، ۱۳۶۳ ش.
۲۴. محسنی، محمد آصف، الفقه و مسائل طبیة، قم: بوستان کتاب، ج ۱، ۱۳۸۲ ش.
۲۵. مستغفری، ابوالعباس، طب‌النبی ﷺ، قم: رضی، ۱۳۶۲ ش.
۲۶. مشیری، مهشید، فرهنگ زبان فارسی، تهران: سروش، ۱۳۷۱ ش.
۲۷. منسوب به علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام، طب الإمام الرضا علیه السلام، (الرسالة الذهبیة)، تحقیق و تصحیح: محمد مهدی نجف، ج ۱، قم: دار الخیام، ۱۴۰۲ ق.
۲۸. موسوی سبزواری، سید عبدالاعلی. مهذب الأحکام فی بیان الحلال و الحرام، ج ۴. قم: [بی‌نا]، ۱۴۱۳ ق.
۲۹. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، تحقیق: مؤسسه آل‌البت علیهم السلام، ج ۱، قم: مؤسسه آل‌البت علیهم السلام، ۱۴۰۸ ق.