

بهداشت بدن در هنگام عبادت

نویسنده: محمود متوسل آرانی

چکیده:

توصیه‌های بهداشتی اسلام در جهت حفظ سلامت بدن و بهداشت پوشاک و مسکن بسیار است که بخشی از آنها در قالب آیات و روایات و بخشی به عنوان سیره پیشوایان به ما رسیده است. اما آثار بهداشتی دستورات و توصیه‌های دین برای انجام عبادات، کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

طهارت بدن و لباس و کسب طهارت (وضو و غسل)، از جمله مقدمات ورود در عبادت است که بیانگر توجه ویژه اسلام به پاکی و پاکیزگی است و در کتب فقهی نیز به تفصیل آمده است. بهداشت دهان و دندان، سلامت تغذیه، دفع مواد زائد بدن و از آله ناخن و موهای زائد از دیگر آثار بهداشتی عبادات اسلامی است.

البته در میان تکالیف عبادی، تنها نماز و روزه و حج جنبه بدنی دارند و این مقاله پژوهشی قصد دارد احکام واجب و مستحب هر یک از آن عبادات، تا موارد مرتبط با بهداشت بدن را بکاود و نقش آنها را در سلامت بدن بیان دارد.

کلید واژه‌ها: بهداشت بدن، بهداشت دهان و دندان، طهارت و عبادت.

مقدمه:

بدن در هنگام عبادت، کمتر مورد توجه قرار گرفته باشد که این مختصر بر آن است تا گوشه‌ای از آن دستورات را بر شمرده و بیان نماید.

در میان تکالیف عبادی، برخی تکالیف تنها جنبه بدنی دارد، مانند نماز و روزه و برخی جنبه مالی، مانند خمس و زکات و برخی از هر دو جنبه برخوردار است، مانند حج. لذا سعی ما بر آن است تا اوامر و نواهی دین را در خصوص سه امر نماز، روزه و حج مورد بررسی قرار داده و آنچه را که مربوط به بهداشت بدن (نه روان) می‌باشد، ارائه نمایم.

حفظ بهداشت و سلامت بدن از موضوعاتی است که در کلام الهی و سخن و سیره پیشوایان گرامی اسلام مورد توجه قرار گرفته، تا جایی که هرگونه ضرر رسانی به جسم و اقدام در جهت هلاکت آن، حرام شمرده شده است. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَلَا تَلْقُوا بَأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ: خود را به دست خویشتن به هلاکت میندازید...» (۱)

دستورات اسلام در جهت حفظ سلامت تن و روان آدمی بسیار است و محققان و نویسندگان در کتب و مقالات گوناگون آنها را گردآوری و عرضه نموده‌اند. اما شاید موضوع بهداشت

الف. نماز

نماز به عنوان مهم ترین وظیفه عبادی یک مسلمان، دارای مقدماتی است که بدون رعایت آنها این واجب الهی گزارده نمی شود. چنانکه در رساله های عملیه مراجع معظم تقلید آمده است، کسب طهارت، طهارت بدن و طهارت لباس، از مقدمات اولیه نماز است که مربوط به بهداشت بدن در نماز می باشد. البته کسب طهارت به دو شکل وضو و غسل و در صورت عدم تمکن، به شکل تیمم انجام می شود. لذا هر یک از این موارد را بر اساس آیات و روایات وارده مورد بحث قرار می دهیم.

وضو

قرآن می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ...» ای کسانی که ایمان آورده اید، چون به نماز برخاستید، صورت و دستهایتان تا آرنج را بشوید و سر و پایتان تا قوزک را مسح کنید...» (۲)

شستن متناوب دست ها و صورت که بیش از اعضای دیگر در معرض آلودگی هستند، تأثیر بسزایی در حفظ سلامت بدن دارد. خصوصاً آنکه شرط صحت وضو، رفع هرگونه آلودگی است که از رسیدن آب به پوست جلوگیری کند. مسح سر و پانیز مستلزم نظیف بودن آن دو است و اجازه نمی دهد که فرد نماز گزار نسبت به موی سر و ناخنهای پایبی تفاوت باشد.

شستشوی مداوم پوست موجب می گردد تا اعمال حیاتی تعرق و تنفس جلدی به خوبی صورت گیرد و از تجمع میکروبها و انگلها که موجب بروز بیماری های جلدی می شوند جلوگیری بعمل آید.

از سوی دیگر، وضو گرفتن با آب سرد، مایه رفع کسالت و ایجاد نشاط و شادابی در فرد نماز گزار می گردد، لذا وضو با آب سرد مورد سفارش است.

امام رضا علیه السلام در پاسخ یکی از یارانش درباره فلسفه وضو، فرمود: «أَمَّا أَمْرٌ بِالْوُضُوءِ لِأَنَّ يَكُونُ الْعَبْدَ طَاهِرًا إِذَا قَامَ بَيْنَ يَدَيِ الْجِبَارِ عِنْدَ مَنَاجَاتِهِ أَيَّاهُ مَطِيعًا لَهُ فِيمَا أَمَرَهُ نَقِيًّا مِنَ الْأَدْنَسِ وَ النَّجَاسَةِ مَعَ مَا فِيهِ مِنْ ذَهَابِ الْكِسْلِ وَ طَرْدِ النَّعَاسِ: فرمان وضو برای آن است که عبد، آنگاه که در پیشگاه خداوند به مناجات می ایستد، پاک و طاهر بوده و از هرگونه آلودگی و نجاست، نظیف باشد، علاوه بر آنکه وضو مایه رفع کسالت و دفع خواب آلودگی است.» (۳)

همین آثار و برکات باعث گردیده تا خداوند وضو را شرط ورود در نماز و نیایش قرار داده و از باب مقدمه واجب، واجب شمرده شده است، تا آنجا که در روایات می خوانیم: «لَا صَلَاةَ إِلَّا بِطَهْوَرٍ: نماز بدون طهارت، نماز نیست.» (۴)

غسل

ادامه آیه وضو که پیش از این بیان کردیم، به موضوع غسل پرداخته و می فرماید: «وَأَنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا: برای ورود در نماز اگر جنب بودید، خود را طاهر سازید.» (۲)

گرچه در این آیه، حکم کلی تطهیر در مورد جنابت آمده، اما آیه ای دیگر به حکم غسل تصریح کرده و می فرماید: «وَلَا جُنُبًا حَتَّى تَغْتَسِلُوا: فرد جنب حق ورود در نماز را ندارد، مگر آنکه غسل کند.» (۵)

در مورد وجوب غسل جنابت، امام رضا علیه السلام فرمودند: «عَلَّةُ غَسْلِ الْجَنَابَةِ النُّظَافَةُ وَ تَطْهِيرُ الْإِنْسَانِ مِمَّا أَصَابَهُ مِنْ أَذَاهُ وَ تَطْهِيرُ سَائِرِ جَسَدِهِ لِأَنَّ الْجَنَابَةَ خَارِجَةٌ مِنْ كُلِّ جَسَدٍ فَلِذَلِكَ وَجِبَ عَلَيْهِ تَطْهِيرُ جَسَدِهِ كُلِّهِ: حکمت غسل جنابت، نظافت بدن از آلودگی هایی است که به آن رسیده و همچنین تطهیر تمام بدن است، زیرا جنابت از تمام بدن خارج می شود و لذا شستن تمام بدن لازم شده است.» (۶)

روشن است که خروج منی، برخلاف بول، عمل یک عضو خاص نیست، بلکه به دنبال یک سلسله فعالیت های

جسمی و روانی صورت می گیرد و نتیجه آن روی دیگر اعضا ظاهر می گردد. (۳)

از نظر فیزیولوژی، دو سلسله اعصاب خودکار در بدن انسان وجود دارد که یکی سمپاتیک و دیگری پاراسمپاتیک نام دارد. وظیفه این دو سلسله، تند کردن و به فعالیت واداشتن دستگاههای مختلف بدن، یا کند کردن آنهاست تا بدن از تعادل خارج نشود. [۱] اما برخی جریان ها در بدن این تعادل را به هم می زند، از جمله حالت ارگاسم لذت جنسی، که به دنبال آن اعصاب پاراسمپاتیک بر اعصاب سمپاتیک غالب شده و بدن دچار سستی و رخوت خاص می گردد.

در حقیقت به هنگام خروج منی یا آمیزش جنسی، هم روح متأثر می شود و هم جسم. روح به سوی شهوات مادی کشیده می شود و جسم به سوی سستی و رخوت. و غسل جنابت، علاوه بر آنکه شستشوی جسم است، شستشوی جان را به دنبال دارد، زیرا به قصد انجام فرمان الهی صورت می پذیرد و روح را به سوی خدا و معنویت سوق می دهد.

لذا از این جهت با استحضامی که دیگر اقوام انجام می دهند، متفاوت است. چون فرد مسلمان در این شستشو قصد قربت می کند که تأثیرات روحی و روانی بسیار دارد و این بزرگ ترین امتیاز دستورات عبادی - بهداشتی اسلام است.

جالب است که پایان آیه ی مربوط به وضو و غسل، برای آنکه روشن شود هیچ سختگیری در این دستورات نبوده و همه آنها بخاطر پاکی و طهارت مؤمنان وضع گردیده، می فرماید: «مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ: خداوند نمی خواهد شما در رنج و زحمت بیفتید، بلکه می خواهد شما را پاکیزه سازد و نعمتش را بر شما تمام کند، باشد که سپاس گذارید.» (۷)

غسل حیض و نفاس

علاوه بر جنابت که مانع ورود در نماز بود و شخص

می بایست پیش از ورود در نماز، بدن خود را تطهیر و غسل نماید، حیض و نفاس که مخصوص زنان در دوره های ماهیانه و هنگام زایمان است، مانع ورود آنان به نماز می شود، زیرا در این حالت، بدن نمازگزار از پاکی لازم برخوردار نیست و خداوند نماز را از زنان در این حالات برداشته است. امام رضا علیه السلام در پاسخ کسی که پرسیده بود: چرا هنگامی که زن حائض می شود نماز و روزه بر او نیست، فرمودند: «لَا نَهَى فِي حَدِّ النَّجَاسَةِ فَأَحَبُّ أَنْ لَا يَعْبُدَ إِلَّا طَاهِرًا: زیرا زن در این حالت ناپاک است و خداوند دوست ندارد که جز در حال پاکی عبادت شود.» (۸)

حتی در روایت دیگری از رسول خدا چنین آمده است: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ لَيْلَةَ أُسْرِي بِي إِلَى السَّمَاءِ رَأَيْتُ نِسَاءً أُمَّتِي فِي عَذَابٍ شَدِيدٍ وَسَاقَ الْحَدِيثَ أَلِي أَنْ قَالَ وَرَأَيْتُ امْرَأَةً قَدْ شُدَّ رِجْلَاهَا إِلَى يَدَيْهَا وَقَدْ سَلَطَ عَلَيْهَا الْحَيَاتُ وَالْعَقَّارِبُ لِأَنَّهَا كَانَتْ قَدْرَةَ الْوَضوءِ قَدْرَةَ الثِّيَابِ وَكَانَتْ لَا تَغْتَسِلُ مِنَ الْجَنَابَةِ وَالْحَيْضِ وَلَا تَتَنَطَّفُ وَكَانَتْ تَسْتَهِنُ بِالصَّلَاةِ: شبی که به معراج رفتم، برخی زنان ائمت را دیدم که در عذاب شدید هستند و زنی را دیدم که پاهایش را به دستانش بسته بودند و مار و عقرب بر بدن او سلطه داشتند، زیرا او در دنیا لباس و بدنش آلوده بود و از جنابت و حیض غسل نمی کرد و خود را تمیز و نظیف نمی نمود و بدین شکل نماز را خوار و کوچک می شمرد.» (۹)

نه فقط نماز و روزه و انجام دیگر عبادات در این حالات برداشته شده، بلکه با افزایش خطر و ریسک عفونت در زنان (۴)، روابط زناشویی نیز مشروط به پاکی و طهارت همسر شده است و قرآن بر آن تأکید ورزیده و می فرماید: «فَاعْتَرَلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ: در ایام حیض از زنان دوری گزینید و با آنان مقاربت نکنید تا پاک شوند، پس چون پاک شدند آن سان که خدا فرمان داده نزد آنها بروید، همانا خداوند اهل توبه را دوست می دارد و نیز آنها را که در پی پاک شدن هستند، دوست می دارد.» (۱۰)

تیمم

بر اساس دستورات دینی، در صورت عذر از مصرف آب برای وضو یا غسل باید تیمم کرد و با زدن دو دست بر خاک یا سنگ پاک و کشیدن آنها به صورت و پشت دستها، آماده انجام نماز شد.

قرآن در آیات ۴۳ سوره نساء و ۶ سوره مائده، پس از بیان حکم وضو و غسل می فرماید: «... وَأَنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ: وَ إِنْ كُنْتُمْ حَائِضًا فَطَيَّبُوا أَيْدِيَهُمْ مِنْهُ وَمِنْهُ فَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِهِمْ وَأَيْدِيَهُمْ وَأَنْتُمْ مُقِيمُونَ» (سوره مائده: ۶) که در این آیه اشاره به تیمم با خاک پاک و دستها را با آن مسح کنید...»

از این آیات استفاده می شود که تیمم مربوط به موارد خاص و اضطراری است که فرد به خاطر بیماری مجاز به استفاده از آب نباشد و یا به جهت در سفر بودن و عدم دسترسی به آب نتواند وضو بگیرد یا غسل کند که در این موارد باید با خاک پاک تیمم نماید و فلسفه تشریح آن آمادگی برای انجام عبادت است، چنانکه وضو و غسل نیز برای همین امر تشریح شده اند.

روشن است که تیمم امری غیر بهداشتی نیست، زیرا باید بر خاک یا سنگ پاک و پاکیزه انجام شود که هیچگونه خطری و ضرری ندارد و حتی سفارش شده پس از زدن دستها بر خاک، دو دست خود را بتکانید تا گرد و خاک آن بریزد و به صورت و دستها نرسد. تیمم بر خاک، مثل سجده بر خاک است که تاکنون مشکلی بهداشتی پیش نیاورده است.

البته برخی مفسران آثاری بهداشتی نیز برای تیمم شمرده و خاصیت میکروب کشی خاک را مطرح نموده اند که دلایل آنان به نظر تمام نمی رسد و لذا از نظر ما همین که تیمم امری غیر بهداشتی محسوب نشود کافی است، زیرا امری نادر و در موارد خاص است.

پس از وضو و غسل و تیمم که به عنوان مقدمه اول نماز

چنانکه ملا حظه می شود در این آیه ۳ بار واژه طهارت به کار رفته که بیانگر توجه اسلام به طهارت ظاهری بدن است، زیرا آمیزش با همسر امری عبادی نیست که تطهیر بدن به خاطر آن لازم باشد، بلکه امری غریزی و دنیوی است که رعایت بهداشت در آن مورد توجه قرار گرفته است.

غسل جمعه و عید

علاوه بر غسل های جنابت، حیض و نفاس که برای انجام نماز و روزه واجب می شود، غسل های مستحبی بسیاری در زمان های خاص و یا برای ورود به مکان های خاص، مورد توصیه پیشوایان دینی قرار گرفته است که به دو نمونه از آنها اشاره می شود.

امام باقر علیه السلام می فرماید: «لَا تَدَعُ الْغَسْلَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ فَإِنَّهُ سُنَّةٌ وَ شَمُّ الطَّيِّبِ وَ الْبَسُّ صَالِحٌ تَيَابِكٌ: غسل روز جمعه را ترک نکن که سنت است و بوی خوش بگیر و بهترین لباس را بپوش» (۱۱)

در روایت دیگری رسول خدا می فرماید: «مَنْ اغْتَسَلَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَ تَطَيَّبَ وَ تَطَيَّبَ بِمَا مَعَهُ مِنَ الطَّيِّبِ وَ حَضَرَ صَلَاةَ الْجُمُعَةِ وَ إِذَا حَضَرَ إِلَّا مَا أَمَامَ أَصْعَىٰ إِلَيْهِ غُفِرَ اللَّهُ ذَنْبَهُ مَا بَيْنَ الْجُمُعَةِ وَ الْجُمُعَةِ الْآخِرَىٰ: کسی که روز جمعه غسل کند و خود را تمیز و نظیف نموده و به آنچه در اختیار دارد خوشبو نماید و در نماز جمعه حضور یافته و به سخنان امام گوش فرا دهد، خداوند گناهان او را تا جمعه دیگر ببامزد» (۱۲)

امام رضا علیه السلام می فرماید: در مورد غسل روز عید و پوشیدن لباس نظیف در آن روز، «إِذَا طَلَعَ الْفَجْرُ مِنْ يَوْمِ الْعِيدِ فَاغْتَسَلَ..... وَ الْبَسُّ أَنْظَفُ تَيَابِكٍ وَ تَطَيَّبُ: چون فجر روز عید طلوع کرد، غسل کن و تمیزترین لباس را بپوش و خود را خوشبو کن» (۱۳)

رسول خدا چنین نقل شده است: «ثَمَانِيَةٌ لَا يَقْبَلُ اللَّهُ لَهُمْ صَلَاةً... وَالزَّيْنِ وَهُوَ الَّذِي يَدْفَعُ الْبَوْلَ وَالْغَائِطَ: هَشْتٌ غُرُوهِنْدُ كِه نَمَاز شَان قِبُول نَمِي شُود، يَكِي از أَنهَاز زَبِين اسْت، كَسِي كِه بُول وَ غَائِطُ خُود رَا حَبْس مِي كَنْد.» (۱۸)

بنابر روایت فوق، بهداشت بدن که مستلزم دفع بول و غائط است، بر انجام نماز مقدم می باشد و شخص نماز گزار نباید به خاطر حفظ وضو، بر جسم خود فشار بیاورد، بلکه باید ابتدا قضای حاجت کند، سپس وضو بگیرد و آنگاه نماز بگزارد.

نماز و سلامت بدن

از نکات قابل توجه در نماز، حرکات اعضای بدن در حال قیام و رکوع و سجود است که اولاً نماز گزار را از حالت رکود و سکون خارج می سازد و ثانیاً نوعی ورزش سبک و نرم است که روزی ۵ بار و در ۱۷ رکعت تکرار می شود و فواید بهداشتی زیادی را به دنبال دارد.

البته روشن است که نماز گزار از باب اطاعت فرمان الهی، قیام و رکوع و سجود را به جای می آورد ولی آثار جسمی که بر این حالات و حرکات مترتب می باشد، قابل انکار نیست، خصوصاً حالت سجده که موجب تسریع در خون رسانی به مغز و سلول های آن می شود.

حرکات نماز برای هر شخص در هر سن و سالی که باشد مناسب است و بدون آنکه فشار بیش از حدی بر او وارد کند، تأثیر خوبی در انقباض و انبساط عضلات و مفاصل دارد. تکرار قیام و قعود، سرعت گردش خون را افزایش داده و در به کار انداختن دستگاه گوارش نقش مؤثری دارد. [۶]

طهارت لباس

علاوه بر طهارت بدن، طهارت لباس نماز گزار نیز شرط صحت نماز می باشد و طبیعی است که بهداشت لباس، مستلزم بهداشت بدن است و اگر نماز گزار مقید باشد، بدن او نیز از

محسوب می شود، طهارت بدن، طهارت لباس و مکان نماز گزار به عنوان مقدمات بعدی نماز مطرح شده است که به آن می پردازیم.

طهارت بدن

بدن نماز گزار باید از هر گونه نجاست و آلودگی پاک و مبرا باشد و گرنه نماز او باطل است.

روایات بسیاری در خصوص رعایت نظافت و حفظ بهداشت بدن وارد شده که گرچه اکثر آنها عام است و اختصاص به حالت نماز ندارد، اما یقیناً نماز گزار را شامل می شود، بلکه در خصوص نماز از اهمیت بیشتری برخوردار است.

حضرت علی علیه السلام می فرماید: «انَّ اللَّهَ يَبْغُضُ مَنْ عْبَادَهُ الْقَاذِرَةَ الَّذِي يَتَأَنَّفُ بِهِ مَنْ جَلَسَ إِلَيْهِ: بِنْدگان كَثِيف و آلوده كِه مَوْجِب آزار هَمَنشینان مِي شُونَد، مَبغُوض خُداوند هَسْتَنَد.» (۱۴)

و در سخنی دیگر می فرماید: «لَا خَيْرَ فِي الْحَيَاةِ إِلَّا مَعَ الصَّحَّةِ: در زندگی بدون صحت و سلامت، خیری نیست.» (۱۵)

رسول گرامی اسلام در کلامی زیبا می فرماید: «تَنْظِفُوا بَكُلِّ مَا اسْتَعْتَمْتُمْ فَانَ اللَّهُ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النِّظَافَةِ وَلَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كُلُّ نَظِيفٍ: بِه هر وسیله كِه مِي تَوَانِید خُود رَا نَظِيف كَنِید، زِیرا خُداوند، اسْلام رَا بَر نَظافْت بنا كَرده اسْت و در قِیامْت جَز اَفْراد نَظِيف وارد بَهْشْت نَمِي شُونَد.» (۱۶)

امام صادق علیه السلام نیز در این باره می فرماید: «إِيسَ فِيمَا أَصْلَحَ الْبَدَنَ أَسْرَافَ: هر چه در راه اصلاح و صحت بدن هزینه شود، اسراف نیست.» (۱۷)

از جمله مواردی که در خصوص نماز وارد شده، کراهت نگهداشتن بول و غائط به خاطر حفظ وضو است، که ریسک عفونت و تولید سنگ در مجاری ادرار را بالا برده [۵] و ضررهای جسمی و روانی را به دنبال دارد. علاوه بر آنکه موجب عدم تمرکز فکر شده و حضور قلب را از بین می برد. در روایتی از

بسیاری بیماری‌ها مصون و محفوظ خواهد ماند.

خداوند خطاب به پیامبرش می‌فرماید: «وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ وَالرَّجْزَ فَاهْجُرْ: لباس را تطهیر کن و از پلیدی دوری نما.» (۱۹) مراد از تطهیر ثیاب در آیه، طهارت لباس است، چنانکه مرحوم طبرسی در ذیل آیه می‌فرماید: «وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ: یعنی لباس نمازت را تطهیر و پاکیزه کن.» (۲۰)

البته برخی مفسران، مراد از ثیاب را، عمل انسان یا ملکات اخلاقی او دانسته‌اند که در این صورت، معنای آیه تطهیر اخلاق و رفتار از هر گونه زشتی و پلیدی می‌شود، ولی این معنای باطنی، منافاتی با معنای ظاهری نداشته، بلکه مکمل و متمم آن است.

حتی روایاتی که مراد از تطهیر لباس را، کوتاه کردن آن دانسته، از باب حفظ لباس از آلوده شدن، در اثر کشیده شدن بر زمین است که خود بیانگر تأکید بر بهداشت و پاکی لباس می‌باشد. حضرت علی علیه السلام در ذیل جمله «وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ» می‌فرماید: «وَتِيَابِكَ اَرْفَعُهَا لَا تَجْرُهَا: لباس را بالا بگیر تا بر زمین نکشد.» (۲۱)

همچنین آن حضرت درباره نقش لباس در نماز می‌فرماید: «النَّظِيفُ مِنَ الثِّيَابِ يَذْهَبُ إِلَيْهِمُ وَالْحَزَنُ وَهُوَ طَهْوَرُ لِلصَّلَاةِ: لباس نظیف، اندوه و غم را برطرف می‌سازد و قبولی نماز مشروط به طهارت و پاکی آن است.» (۲۲)

برای حضور در نماز جمعه که محل اجتماع هفتگی مسلمانان است، دستورات بهداشتی متعددی در مورد بدن و لباس وارد شده که به یکی از آنها اشاره می‌کنیم.

«عن ابی جعفر علیه السلام فی قوله تعالی «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نَوَدْتُمُ الصَّلَاةَ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ» (۲۳) يَقُولُ اسْعَوْا امضُوا وَيَقَالُ اسْعَوْا اعملوا لها وَهُوَ قَصُّ الشَّرَابِ وَتَنُفِ الْإِبْطِ وَتَقْلِيمُ الْأظْفَارِ وَالْغَسْلُ وَكِبْسُ أَفْضَلِ ثِيَابِكُمْ وَتَطْيِيبُ لِلْجُمُعَةِ فَهِيَ السُّعْيُ: امام باقر علیه السلام در ذیل آیه «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، هرگاه برای نماز روز جمعه نداده می‌شود، بشتابید به سوی ذکر خدا و تجارت را رها کنید،» فرمودند: مراد

از «اسعوا» آمادگی برای نماز جمعه است، بدین صورت که موهای شارب و زیر بغل را بچینید و ناخن‌ها را کوتاه کنید، غسل نمایید و بهترین لباس خود را بپوشید و خود را خوشبو نمایید.» (۲۴)

درباره نماز عید نیز در روایات آمده است: «أَذَا طَلَعَ الْفَجْرُ مِنْ يَوْمِ الْعِيدِ فَاغْتَسَلْ... وَالْبَسْ أَنْظَفَ ثِيَابِكَ وَتَطَيَّبْ: هنگامی که آفتاب روز عید دمید، غسل کن... و تمیزترین لباس را بپوش.» (۲۵)

علاوه بر نظافت لباس، زینت و زیبایی لباس در حال نماز نیز مورد سفارش است، چنانکه در حالات امام حسن مجتبی علیه السلام می‌خوانیم: «كَانَ إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ لَبَسَ أَحْوَدَ ثِيَابِهِ فَقِيلَ لَهُ يَا بَنَ رَسُولَ اللَّهِ لِمَ تَلْبَسُ أَحْوَدَ ثِيَابِكَ فَقَالَ إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ فَاتَّجَمَلُ لِرَبِّي وَهُوَ يَقُولُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ: هرگاه به نماز برمی‌خاست، بهترین لباسش را می‌پوشید و می‌فرمود: همانا خداوند زیباست و زیبایی را دوست می‌دارد. پس خود را برای پروردگارت زینت می‌کنم که فرمود: هنگام رفتن به مساجد زینت خود را بگیری.» (۲۶)

علاوه بر نمازهای واجب، در نمازهای مستحب نیز بر رعایت نظافت و بهداشت لباس تأکید بسیاری شده است. چنانکه در روایتی می‌خوانیم: شخصی به امام رضا علیه السلام فرمود: برای برآورده شدن حوائج چه کنم؟ حضرت فرمود: «إِذَا كَانَتْ لَكَ حَاجَةٌ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَهْمَةٌ فَاغْتَسِلْ وَالْبَسْ أَنْظَفَ ثِيَابِكَ وَشَمِّ شَيْئًا مِنَ الطَّيِّبِ ثُمَّ اِبْرُزْ تَحْتَ السَّمَاءِ فَصَلِّ رَكَعَتَيْنِ: هرگاه حاجت مهمی داشتی، ابتدا غسل کن، سپس نظیف‌ترین لباس را بپوش و قدری بوی خوش بر خود بز، آنگاه زیر آسمان برو و دو رکعت نماز بگذار.» (۲۷)

از اموری که به بهداشت و نظافت لباس کمک مؤثری می‌کند، پوشیدن لباسهای به رنگ سفید و روشن است که باعث می‌شود هرگونه کثیفی و آلودگی روی آنها به زودی نمایان شده و شخص را به شستن آن وادار نماید.

در کتب روایی، بابی وجود دارد تحت عنوان (باب لباس البیاض) که روایات مربوط به پوشیدن لباس سفید را جمع آوری نموده است. در اینجا به دو نمونه از آنها اشاره می‌کنیم.

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: «الْبِيَّاضُ فَائُهُ أَطْيَبُ وَأَطْهَرُ: لِبَاسٍ سَفِيدٍ بِيُوشِدُكَ بِهِ يَأْكِي وَيَأْكِيْزُكَ نَزْدِيْكَ تَرِ اسْت.» (۲۸)

«سئِلَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ الصَّلَاةِ فِي الْقَلَنْسُوَةِ السُّوْدَاءِ فَقَالَ لَا تَصَلِّ فِيهَا فَائِهَا لِبَاسِ أَهْلِ النَّارِ: از امام صادق علیه السلام درباره نماز در لباس سیاه سؤال شد، آن حضرت فرمود: در آن نماز نگزاید که لباس دوزخیان است.» (۲۹)

طهارت مکان

علاوه بر بدن و لباس، مکان نماز گزار نیز باید از هر گونه آلودگی مبرا باشد و طبیعتاً بهداشت بدن در حال عبادت، جدای از بهداشت مکان عبادت نیست. در این بخش به برخی آیات و روایات در این زمینه اشاره می‌کنیم.

هنگامی که خداوند حضرت ابراهیم را مأمور تجدید بنای خانه کعبه نمود، پس از اتمام کار به پیامبرش چنین فرمان داد: «وَطَهَّرْ بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ: خانه مرا برای حضور طواف کنندگان و به نماز ایستادگان و راکعان و ساجدان، پاکیزه بدار.» (۳۰) مشابه همین آیه با اندکی اختلاف، در آیه ۱۲۵ سوره بقره نیز آمده است که در آنجا علاوه بر حضرت ابراهیم، فرزندش اسماعیل نیز مأمور تطهیر خانه خدا از لوث آلودگی‌ها و پلیدی‌ها می‌شود: «وَعَهْدْنَا إِلَىٰ اِبْرَاهِيْمَ وَاِسْمَاعِيْلَ اَنْ طَهَّرَا بَيْتِي لِلطَّائِفِيْنَ وَالْعَاكِفِيْنَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ»

در روایات نیز از نماز گزاردن در برخی مکانها نهی شده است که عموماً مکان‌های آلوده و غیر نظیف می‌باشد. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ عَشْرَةٌ مَوَاضِعٌ لَا يَصَلِّي فِيهَا الطَّيِّبُ وَالْمَاءُ وَالْحَمَّامُ وَالْقُبُورُ وَمَسَانِ الطَّرِيقِ وَقَرَى النَّمْلِ وَمَعَاطِنِ الْإِبِلِ وَمَجْرَى الْمَاءِ وَالسَّبْحَةِ وَالنُّلْجِ: در ده موضع نماز گزارده نشود:

روی گل و زمین خیس و داخل حمام و میان قبور و محل عبور مردم و کنار لانه مورچگان و محل نگهداری شتران و محل جریان فاضلاب و زمینهای شوره زار و روی برف.» (۳۱)

چنانکه در روایت دیگری، از امام کاظم علیه السلام درباره نماز در حمام سؤال می‌شود و حضرت پاسخ می‌دهد: «إِذَا كَانَ الْمَوْضِعُ نَظِيْفًا فَلَا بَأْسَ: اگر محل نماز تمیز باشد اشکالی ندارد.» (۳۲)

همچنین سفارش شده است با بدن و لباس پاکیزه وارد مسجد شوید تا مکان عبادت آلوده نشود. «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ قَالَ إِذَا دَخَلْتَ الْمَسْجِدَ وَأَنْتَ تَرِيدُ أَنْ تَجْلِسَ فَلَا تَدْخُلْهُ إِلَّا طَاهِرًا: هر گاه وارد مسجد شدی و قصد نشستن در مسجد را داشتی، جز با طهارت و پاکیزگی داخل مشو.» (۳۳)

و در روایات از هر کاری که موجب آلوده شدن مسجد شود نهی شده است. «البصاق في المسجد خطيئة وكفارتها دفنه: آب دهان انداختن در مسجد کاری زشت و ناپسند است و کفاره اش زدودن و پاک نمودن محل آن است.» (۳۴)

نماز و سلامت تغذیه

علاوه بر طهارت ظاهری، درون نماز گزار نیز باید از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های حرام مانند گوشت خوک و مشروبات الکلی پاک باشد. قرآن در این زمینه می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ... ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در حال مستی به نماز نزدیک مشوید تا بدانید چه می‌گویید...» (۳۵)

گرچه در این آیه از نماز در حال مستی به جهت عدم درک مفاهیم آن، نهی شده است، اما روشن است که شرب مشروبات الکلی زیان‌های بسیار دارد که یکی از آنها مست شدن است.

از آنجا که شراب خواری در میان عرب، امری مرسوم و رایج بود، تحریم شراب طی چهار مرحله صورت گرفت. ابتدا شراب به عنوان نوشابه‌ای نامطلوب معرفی شد. «وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ

زدن، برای هر نماز.» (۴۰)

و در کلامی دیگر، امت اسلامی را به مسواک پیش از نماز سفارش نموده و چنین فرمودند: «لَوْ لَا أَنْ أَشَقَّ عَلَيَّ أُمَّتِي لَأَمَرْتَهُمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ وَضُوءِ كُلِّ صَلَاةٍ: اگر اُمَّتَم به مشقت نمی افتادند، آنان را به مسواک هنگام وضو برای هر نماز ملزم می کردم.» (۴۱)
آن حضرت در سخنی دیگر فرمودند: «السَّوَاكُ شَطْرُ الْوَضُوءِ: مسواک زدن جزئی از وضوست.» (۴۲)

نه فقط سخن پیامبر، بلکه سیره آن حضرت، مسواک کردن برای هر نماز بود. «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَسْتَاكُ لِكُلِّ صَلَاةٍ» (۴۳)

توجه و تقید حضرت به مسواک به گونه ای بود که هنگام خواب، مسواک را بالای سر خود می گذاردند، تا نیمه شب که برای نماز برمی خیزند، در تاریکی دچار مشکل نشوند. «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا صَلَّى الْعِشَاءَ أَلِ الْآخِرَةَ أَمَرَ بِوَضُوءِهِ وَسَوَاكِهِ فَوَضِعَ عِنْدَ رَأْسِهِ: سیره پیامبر چنین بود که به هنگام خواب، آب وضو و مسواکش را بالای سر می گذارد و سپس به استراحت می پرداخت.» (۴۴)

البته مسواک کردن برای هر نماز، علاوه بر بهداشت دهان، پاداش اخروی را نیز به دنبال دارد. امام صادق علیه السلام می فرماید: «رَكَعَتَانِ بِالسَّوَاكِ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رَكَعَةً بَغَيْرِ سَوَاكٍ: دو رکعت نماز با دهان مسواک زده شده، برتر از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک است.» (۴۵)

در روایتی جامع از رسول خدا، برای مسواک کردن ده فایده نقل شده است: «السَّوَاكُ فِيهِ عَشْرُ خِصَالٍ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ يَضَاعِفُ الْحَسَنَاتِ سَبْعِينَ ضِعْفًا وَهُوَ مِنَ السُّنَّةِ وَيَذْهَبُ بِالْحَفْرِ وَيَبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَيَشُدُّ اللَّثَّةَ وَيَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَيَذْهَبُ بِغِشَاوَةِ الْبَصَرِ وَيَشْهِي الطَّعَامَ: مسواک دهان را پاکیزه می کند، رضایت پروردگار را به دنبال دارد، پاداش نیکی ها را هفتاد برابر می کند، عمل به سنت پیامبر است، خوره دندان ها را از بین می برد و باعث سفیدی دندانها می شود، لثه را محکم می کند، بلغم را کاهش و قدرت

وَالْأَعْيَابَ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكْرًا وَرِزْقًا حَسَنًا: از محصول درخت خرما و انگور، هم شراب مست کننده می گیرند و هم خوردنی های نیکو.» (۳۶) آنگاه آیه مورد بحث نازل شد و از اینکه مسلمانان در حال مستی نماز بخوانند نهی شد تا موجب شود قبل از نماز های پنجگانه شراب ننوشند.

در مرحله سوم، زیان شراب، بیش از منافع مادی آن معرفی شد: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا: ای پیامبر! از تو درباره شراب و قمار می پرسند، بگو: در آن دو گناهی بزرگ است، گرچه منافعی برای مردم دارد، اما گناهش بزرگ تر از سود آن است.» (۳۷)

و در مرحله چهارم، از شراب به عنوان عنصری پلید و شیطانی نهی شد. «إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ... رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلَحُونَ: همانا شراب و قمار امور پلید و شیطانی اند، از آن اجتناب کنید تا راستگارشوید.» (۳۸)

از این آیات استفاده می شود که عبادت یکی از عوامل بهداشت بدن نماز گزار و سلامت جسم و روان او از خطرات و زیان های الکحل است. [۹]

زیان هایی که اخلاق و رفتار و افکار و نسل انسان را تحت تأثیر قرار داده و او را از حالت اعتدال و میانه روی خارج می سازد. در این زمینه، تفسیر نمونه جلد دوم صفحه ۱۲۴ تا ۱۲۹ مطالب مبسوطی را آورده است که از نقل آنها صرف نظر می کنیم.

بهداشت دهان و دندان

نماز مشتمل بر اذکار و افعال است و دهان، طریق بیان اذکار نماز است، لذا روایات در مورد بهداشت دهان و نظافت دندانها سفارش بسیار نموده است. امام باقر علیه السلام می فرماید: «لِكُلِّ شَيْءٍ طَهْوَرٌ وَطَهْوَرُ الْفَمِ السَّوَاكُ: برای هر چیز راهی برای پاکی است و پاکی دهان با مسواک است.» (۳۹)

رسول گرامی اسلام به حضرت علی علیه السلام چنین سفارش نمود: «عَلَيْكَ بِالسَّوَاكِ لِكُلِّ صَلَاةٍ: بر تو باد مسواک

بینایی را افزایش می دهد و اشتهای انسان به غذا را زیاد می کند.» (۴۶)

مسواک زدن نه فقط برای نمازگزار سفارش شده، بلکه برای فرد روزه دار و حتی زائر خانه خدا، که در حال احرام است، جایز شمرده شده است. «سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ السَّوَاكِ لِلصَّائِمِ فَقَالَ نَعَمْ يَسْتَاكُ أَيُّ النَّهَارِ شَاءَ: از امام صادق علیه السلام در مورد مسواک زدن روزه دار سؤال شد، حضرت فرمودند: هر موقع از روز که خواست، مسواک کند.» (۴۷)

«سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ الْمَحْرَمِ يَسْتَاكُ قَالَ نَعَمْ وَ لَا يَدُمِي: از امام صادق علیه السلام درباره فرد محرم پرسیدم که آیا می تواند مسواک بزند، حضرت فرمودند: بلی و لکن مراقب باشد که دهانش خون نشود.» (۴۸)

علاوه بر مسواک زدن، پیش از انجام واجبات، روایاتی برای مسواک زدن پیش از تلاوت قرآن، وارد شده که به یکی از آنها اشاره می کنیم. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سلم نَظَّفُوا طَرِيقَ الْقُرْآنِ قَبْلَ يَأْ رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا طَرِيقَ الْقُرْآنِ قَالَ أَفْوَاهِكُمْ قَبْلَ بِمَاذَا قَالَ بِالسَّوَاكِ: پیامبر گرامی اسلام فرمود: طریق تلاوت قرآن را پاکیزه بدارید، گفتند ای رسول خدا، طریق قرآن کدام است، حضرت فرمودند: دهانتان که آن را با مسواک پاکیزه بدارید.» (۴۹)

مضمضه و استنشاق

یکی از مستحبات وضو آن است که پیش از شروع وضو، سه مرتبه آب در دهان مضمضه و سپس دور ریخته شود تا دهان نمازگزار پاک و پاکیزه باشد. طبیعی است این عمل مکمل مسواک بوده و موجب پاکیزگی هر چه بیشتر دهان خصوصاً از بوی بد می باشد.

علاوه بر مضمضه، استنشاق یعنی شستشوی بینی با آب، از جمله مستحبات وضو است. به طور طبیعی، میکروب ها همراه با تنفس وارد بینی می شوند ولی مخاط مرطوب داخل بینی مانع

ورود میکروب به بدن می شود. [۷]

پس لازم است این عضو همواره با آب سرد شستشو شود تا لانه میکروب ها نگردد. و نمازگزار را از ابتلاء به برخی بیماری های تنفسی مصون داشته و حالت نشاط را در انسان ایجاد می کند.

حضرت علی علیه السلام می فرماید: «المضمضة و الاستنشاق سنة و طهور للنفم و الانف: مضمضه و استنشاق از سنت های پیامبر است که مایه پاکیزگی دهان و بینی می گردد.» (۵۰)

امام صادق علیه السلام می فرماید: «من استاک فلیتمضمض: آن کسی که مسواک می کند، پس از آن مضمضه کند.» (۵۱)

در پایان بحث بهداشت دهان، توجه به این نکته ضروری است که علاوه بر خوردنی ها و نوشیدنی هایی مانند گوشت خوک و مشروبات الکلی که ذاتاً حرام است، نمازگزار باید از خوردن لقمه حرام نیز بپرهیزد که مانع قبولی نماز می گردد و قساوت قلب را به دنبال دارد.

حتی استفاده از غذاهای حلال اگر به صورت پر خوری باشد مورد مذمت قرار گرفته و در روایات از نماز خواندن با معده پر نهی شده است. چنانکه رسول گرامی اسلام می فرماید: «لا تمیتوا القلوب بکثرة الطعام و الشراب فان القلب یموت بهما کالزرع یموت اذا کثر علیه الماء: دلهای خود را با پر خوری نمیرانید که قلب به واسطه پر خوردن می میرد همان گونه که کشتزار اگر آب بسیار ببیند از بین می رود.» (۵۲)

نه فقط پیامبر اسلام، بلکه حضرت عیسی علیه السلام نیز خطاب به قومش چنین سفارش نموده است: «یا بنی اسرائیل لا تکثروا الاکل فانه من اکثر من الاکل اکثر من النوم و من اکثر النوم اقل الصلوه و من اقل الصلوه کتب من الغافلین: ای بنی اسرائیل! زیاد نخورید که هر کس زیاد خورد خوابش فرون شد و آن که خوابش فرون شد نمازش اندک شد و آن که نمازش اندک شد، از غافلان محسوب شد.» (۵۳)

بهداشت و سلامت بدن مورد توجه شارع مقدس بوده است. در این مختصر ابتدا به مواردی از آن در روزه و سپس در حج اشاره می‌کنیم.

آیات ۱۸۳ تا ۱۸۵ سوره بقره به وجوب روزه بر همگان و مستثنی شدن برخی افراد و گروهها اشاره دارد که در اینجا به بخشهایی از این آیات که با بحث ما مرتبط است، اشاره می‌کنیم. «فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامَ مَسْكِينٍ... يَرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ...» هر کس که بیمار یا مسافر باشد، روزهای دیگری (در غیر ماه رمضان) روزه بگیرد و کسانی که توان، طاقت آن را ندارند کفاره بدهند و مسکین را اطعام کنند... خداوند آسانی و راحتی را برای شما می‌خواهد، نه زحمت و سختی را...»

چنانچه مشاهده می‌شود سلامت جسمی و طاقت بدنی، شرط وجوب روزه است و لذا عموم کسانی که روزه برای آنها ضرر دارد و یا ممکن است منجر به تشدید بیماری آنها شود، از انجام روزه معافند و باید پس از بهبودی آن را به جا آورند، اما پیرمردان و پیرزنان و یا دیگر افرادی که طاقت تحمل روزه گرفتن را ندارند مطلقاً از روزه معافند و به جای آن فدیة ای پرداخت می‌کنند. ادامه آیات دلیل این حکم الهی را، آسان خواهی خداوند برای بندگانش بیان کرده تا تکالیف الهی، آنها را به عسر و زحمت نیندازد و لذا همانطور که روزه گرفتن برای افراد سالم یک فریضه است، روزه نگرفتن هم برای بیماران و مسافران یک تکلیف الهی است و مخالفت با آن گناه محسوب می‌شود، نه آنکه شخص بیمار بگوید: گرچه بر من واجب نیست ولی من دوست دارم روزه بگیرم، زیرا خداوند چنین اجازه‌ای به او نداده تا به جسم خویش ضرر بزند و بیماریش را تشدید کند.

علاوه بر بیماران، زنانی که در ماه مبارک رمضان دچار عادت ماهیانه می‌شوند، حق روزه گرفتن ندارند و باید پس از رمضان آن را قضا کنند. روشن است که این حکم نیز بیانگر توجه به پاکی و طهارت بدن در هنگام روزه به عنوان یک عبادت الهی است.

این دستورات علاوه بر آنکه برای حضور قلب در نماز سفارش شده است، در واقع توصیه‌ای برای پرهیز از پر خوری به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل بیماری‌های جسمی است و هر کس بخواهد از روی صفای دل نماز بگذارد، باید اندرون از طعام خالی دارد و از پر خوردن و ناپاک خوردن اجتناب ورزد. چنین نمازی هم سلامت روح و روان نماز گزار را به دنبال دارد و هم بهداشت جسم و بدن او را.

نماز شب و سلامتی جسم

علاوه بر نمازهای واجب یومیه، نمازهای نافله و مستحبی بسیاری وجود دارد که در میان آنها، نافله شب که یازده رکعت می‌باشد مورد تاکید ویژه‌ای قرار گرفته است.

نماز شب که مستلزم بیدار شدن از خواب در نیمه‌های شب و برخاستن از رختخواب و گرفتن وضو و قیام در برابر پروردگار می‌باشد، آثار روحی و معنوی بسیاری دارد که در جای خود مطرح شده است. اما عجیب آنکه در روایات، به جنبه جسمی آن نیز توجه شده که در اینجا به دو نمونه از آنها اشاره می‌کنیم:

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: « قِيَامُ اللَّيْلِ مَصْحَةٌ الْبَدَنِ: شب زنده داری مایه سلامت بدن است. » (۵۴)

و امام صادق علیه السلام می‌فرماید: « صَلَاةُ اللَّيْلِ تَحْسِنُ الْوَجْهَ وَ تَحْسِنُ الْخَلْقَ وَ تَطْيِبُ الرِّزْقَ وَ تَقْضِي الدِّينَ وَ تَذْهَبُ الْهَمُّ وَ تَجْلُو الْبَصَرَ عَلَيْكُمْ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ فَإِنَّهَا سَنَةٌ نَبِيِّكُمْ وَ مَطْرَدَةٌ الدَّاءِ عَنْ أَجْسَادِكُمْ: نماز شب، چهره را نورانی، خلق و خورا نیکو، انسان را خوش بو، رزق را گسترده، دین را ادا می‌سازد، غم را زدوده و دیده را جلا می‌بخشد. بر شما باد به نماز شب که سنت پیامبر شماست و عامل دفع بیماری از بدن شما می‌گردد. » (۵۵)

روزه و سلامت بدن

نه فقط در نماز، بلکه در روزه و حج به عنوان دو واجب بدنی،

گرچه روزه به عنوان یک تکلیف دینی برای رشد و تعالی روح و بالا بردن روحیه تقوا و پارسایی تشریح شده است، چنانکه قرآن کریم در بیان حکمت روزه می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ... لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ: ای مؤمنان روزه بر شما نوشته شد... تا شاید تقوا پیشه کنید.» (۵۶)

اما آثار بهداشتی و درمانی روزه بر کسی پوشیده نیست. در طب قدیم و امروز، امساک به عنوان یکی از راههای درمان برخی بیماری ها، امری پذیرفته شده است، زیرا مواد اضافی جذب شده، به صورت چربی های زائد (کلسترول و تری گلیسیریدها) در نقاط مختلف بدن و یا قند اضافی در خون باقی می ماند و باعث بروز بیماری های گوناگون می گردد. [۸]

روزه، این مواد اضافی را می سوزاند و بدن را خانه تکانی می کند. طبیعی است شخص روزه دار نباید به هنگام افطار و سحر، در خوردن غذا افراط کند تا این اثر بهداشتی حاصل شود. رسول گرامی اسلام می فرماید: «صوموا تصحوا: روزه بگیرید تا سالم باشید.» (۵۷)

معهده خانه تمام دردهاست و امساک در رأس و در روایتی دیگر فرموده اند: «المعدة بيت كل داءٍ والحمية رأس كل دواء: معده، خانه تمام دردهاست و امساک، در رأس داروهاست.» (۵۸) حضرت علی علیه السلام نیز در عبارتی زیبا می فرماید: «لكل شيء زكاةٌ وزكاةُ الأجساد الصيام: برای هر چیز زکاتی است و زکات بدن، روزه گرفتن است.» (۵۹) آری، همانگونه که زکات، مال انسان را از حرام پاک می سازد، روزه نیز بدن انسان را از آلودگی ها و بیماری ها پاکیزه می گرداند.

با توجه به نقش مهم روزه در پاکسازی روح و جسم، علاوه بر روزه واجب که در هر سال، یک ماه است، سفارش بسیار شده که در هر ماه نیز لا اقل سه روز را روزه مستحبی بگیرید تا آثار روزه رمضان در طول سال جریان داشته باشد.

پیامبر گرامی اسلام می فرماید: «من صام ثلاثة أيام من كل شهر، كان كمن صام الدهر: کسی که در هر ماه، سه روز، روزه بدارد،

گویا تمام سال را روزه داشته است.» (۶۰)

روزه، علاوه بر کنترل شکم از خوردن و آشامیدن، غریزه شهوت را نیز به کنترل در آورده و مانع طغیان آن می گردد. [۳] لذا بهداشت جنسی یکی از آثار مؤثر روزه می باشد و بر همین اساس رسول خدا می فرماید: «يا معشر الشبان من استطاع منكم الباه فليتزوج و من لم يقدر فعليه بالصوم فإنه له وجاء: ای گروه جوانان! هر کس از شما که توانایی دارد از دواج کند و هر کس که قادر نیست، روزه بگیرد که عامل کاهش شهوت

سلامت بدن در حج

حج نیز مانند روزه، مشروط به استطاعت جسمی و بدنی است و بر کسی که توان انجام آن را ندارد، واجب نیست که به این سفر برود. چنانکه قرآن کریم در بیان وجوب آن می فرماید: «ولله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً: بر عهده مردم است که حج خانه خدا را به جای آورند، البته هر کس که استطاعت وصول به آن را دارد.» (۶۲)

از امام صادق علیه السلام در مورد استطاعت قید شده در آیه فوق سؤال شد، حضرت در پاسخ فرمودند: «الصحة في بدنه و القدرة في ماله: مراد از استطاعت، سلامت جسمی و قدرت مالی بر ادای این فریضه است.» (۶۳)

البته برخی روایات، حج و عمره را یکی از عوامل صحت و سلامتی بدن شمرده و در کنار آثار دنیوی و اخروی این مراسم به آن اشاره نموده است. امام سجاد علیه السلام در این زمینه می فرماید: «حجوا و اعتمروا تصح ابدانكم و تسع ارزاقكم: حج بگذارید و عمره بروید که مایه سلامتی بدن و گسترش رزق شما می گردد.» (۶۴)

شاید این اثر جسمانی حج و عمره، از آن جهت باشد که لازمه شرکت در این مراسم روحانی، سفر از خانه و کاشانه می باشد و به تجربه ثابت شده است که سفر نقش مهمی در سلامت جسم و روان آدمی دارد. چنانکه در روایات دیگر بر این نکته تأکید شده و رسول خدا می فرماید: «سافروا تصحوا: مسافرت کنید تا سالم

بمانید.» (۶۵)

اما علاوه بر نقش حج و عمره در سلامت جسم، از جهت سفر بودن آنها، دو امر دیگر وجود دارد که یکی شرط ورود در حج و دیگری جزء مراسم حج است که به بحث ما مربوط می شود. ابتدا امر دوم را که در قرآن ذکر شده بیان می کنیم و سپس امر اول را.

قرآن کریم در بیان واجبات حج می فرماید: «ثُمَّ لِيَقْضُوا تَفَثَهُمْ وَلِيُوفُوا نَدْوَرَهُمْ وَلِيَطُوفُوا بِالْبَيْتِ الْعَتِيقِ: (حاجیان پس از آنکه در روز عید قربانی کردند)، آلودگی خود را بر طرف سازند و به نذرهای خود وفا کنند و آنگاه بر گرد خانه خدا طواف نمایند.» (۶۶)

کلمه «تَفَثٌ» به معنای چرک بدن است و مراد از «قضای تَفَثٌ» در اعمال حج، انجام حلق یا تقصیر و زایل کردن مو و ناخن است که موجب بیرون شدن از احرام می شود. روشن است که از آله مو و ناخن، از مهم ترین دستورات بهداشتی بدن است که یکی از اجزاء حج و واجبات آن به شمار رفته است.

اما امر اول که شرط ورود مردان در اعمال حج می باشد، ختان است. [5]

در مناسک حج بر این نکته تأکید شده که مرد حق طواف خانه خدا را ندارد مگر آنکه ختنه شده باشد. حتی از امام صادق علیه السلام درباره مرد کافری که مسلمان شده و قصد حج دارد سؤال می شود، آن حضرت می فرماید: «لَا يَحُجُّ حَتَّى يَخْتَنَ: حج نمی گزارد مگر آنکه ختنه کند.» (۶۷)

اصولاً ختان به عنوان یک سنت ابراهیمی در روایات متعدد مطرح شده است. چنانکه حضرت علی علیه السلام از پیامبر گرامی اسلام روایت می کند که آن حضرت فرمود: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ

جَلَّ بَعَثَ خَلِيلَهُ بِالْحَنِيفِيَّةِ وَأَمَرَهُ بِأَخْذِ الشَّارِبِ وَقَصِّ الْأَظْفَارِ وَتَنْفِ الْأَبْطِ وَحَلْقِ الْعَانَةِ وَالْخِتَانِ: خداوند متعال، ابراهیم خلیل را بر حنیفیت مبعوث کرد و او را به گرفتن شارب (موی بالای دهان) و کوتاه نمودن ناخنها و ازاله نمودن موی زیر بغل و اطراف عورت و ختنه کردن فرمان داد.» (۶۸)

در روایات مربوط به نوزاد نیز چنین آمده که در روز هفتم تولد، هفت کار برای او انجام شود که سنت است: «أُولَاهُنَّ يُسَمَّى وَالثَّانِيَةَ يَحْلِقُ رَأْسَهُ وَالثَّلَاثَةَ يَتَصَدَّقُ بِوِزْنِ شَعْرَةٍ وَرَقًا أَوْ ذَهَبًا أَنْ قَدَرَ عَلَيْهِ وَالرَّابِعَةَ يَعْقُ عَنْهُ وَالخَامِسَةَ يَلْطِخُ رَأْسَهُ بِالزَّعْفَرَانِ وَالسَّادِسَةَ يَطْهَرُ بِالْخِتَانِ وَالسَّابِعَةَ يَطْعَمُ الْجَيْرَانَ مِنْ عَقِيْقَتِهِ: ۱- نام گذاری، ۲- تراشیدن سر، ۳- صدقه به وزن موی سر، ۴- عقیقه نمودن، ۵- شستن سر نوزاد با زعفران، ۶- ختنه کردن، ۷- اطعام همسایگان با گوشت عقیقه.» (۶۹)

چنانکه در این روایت ملاحظه می شود، مورد ششم که ختنه کردن است با واژه (يطهر) آمده که بیانگر آثار بهداشتی این عمل در پاکی و پاکیزگی بدن و نقش آن در سلامت جسمی فرزند است.

علاوه بر حلق و تقصیر و ختان که جزء حج یا شرط آن هستند، مکان حج گزار نیز باید پاک و پاکیزه باشد و خداوند، پیامبران بزرگی چون ابراهیم و اسماعیل را مأمور تطهیر خانه خود برای طواف کنندگان ساخته و چنین می فرماید: «وَعَهْدَنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَأَسْمَاعِيلَ أَنْ طَهَّرْنَا بَيْتَنَا لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ: با ابراهیم و اسماعیل عهد کردیم که خانه مرا برای طواف کنندگان و معتکفان و راکعان و ساجدان پاکیزه بدارند.» (۷۰)

پی نوشت متون دینی:

- ۱.سوره بقره، آیه ۱۹۵
- ۲.سوره مائده، آیه ۶
- ۳.وسائل الشیعه، ج ۱ ص ۳۶۷
- ۴.من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۳
- ۵.سوره نساء، آیه ۴۳
- ۶.وسائل الشیعه، ج ۲ ص ۱۷۸
- ۷.تفسیر نمونه، ج ۴ ص ۲۹۳
- ۸.بحار الانوار، ج ۷۸ ص ۱۰۶
- ۹.بحار الانوار ج ۷۸ ص ۹۱
- ۱۰.سوره بقره، آیه ۲۲۲
- ۱۱.کافی، ج ۳ ص ۴۱۷
- ۱۲.مستدرک الوسائل، ج ۶ ص ۸۹
- ۱۳.مستدرک الوسائل، ج ۶ ص ۱۳۱
- ۱۴.وسائل الشیعه، ج ۱ ص ۲۴۶
- ۱۵.من لا یحضره الفقیه، ج ۴ ص ۳۶۸
- ۱۶.نهج الفصاحه جمله ۱۱۸۲
- ۱۷.کافی، ج ۴، ص ۵۳
- ۱۸.من لا یحضره الفقیه، ج ۱ ص ۵۹
- ۱۹.سوره مدثر، آیه ۴
- ۲۰.تفسیر مجمع البیان ج ۱۰ ص ۵۸۰
- ۲۱.تفسیر نورالثقلین ج ۵ ص ۴۵۳
- ۲۲.کافی، ج ۶ ص ۴۴۴
- ۲۳.سوره جمعه، آیه ۹
- ۲۴.بحار الانوار، ج ۸۶ ص ۳۴۴
- ۲۵.مستدرک الوسائل، ج ۶ ص ۱۳۱
- ۲۶.وسائل الشیعه، ج ۴ ص ۴۵۵
- ۲۷.کافی، ج ۳ ص ۴۷۷
- ۲۸.کافی، ج ۶ ص ۴۴۵
- ۲۹.من لا یحضره الفقیه، ج ۱ ص ۲۵۱
- ۳۰.سوره حج، آیه ۲۶
- ۳۱.بحار الانوار، ج ۸۰ ص ۳۰۵
- ۳۲.بحار الانوار، ج ۸۰ ص ۳۰۷
- ۳۳.بحار الانوار، ج ۸۱ ص ۲۱
- ۳۴.بحار الانوار، ج ۸۱ ص ۲
- ۳۵.سوره نساء، آیه ۴۳
- ۳۶.سوره نحل آیه ۶۷
- ۳۷.سوره بقره، آیه ۲۱۹
- ۳۸.سوره مائده آیه ۹۰
- ۳۹.وسائل الشیعه ج ۲ ص ۱۰
- ۴۰.کافی، ج ۶ ص ۴۹۶
- ۴۱.من لا یحضره الفقیه، ج ۱ ص ۵۵
- ۴۲.وسائل الشیعه ج ۲ ص ۱۷
- ۴۳.وسائل الشیعه، ج ۲ ص ۲۰
- ۴۴.وسائل الشیعه، ج ۲ ص ۲۱
- ۴۵.کافی، ج ۳ ص ۲۲
- ۴۶.وسائل الشیعه، ج ۲ ص ۱۲
- ۴۷.کافی، ج ۴ ص ۱۱۱
- ۴۸.وسائل الشیعه، ج ۱۲ ص ۵۳۴
- ۴۹.وسائل الشیعه، ج ۲ ص ۲۲
- ۵۰.خصال صدوق، ج ۲ ص ۶۱۱
- ۵۱.وسائل الشیعه، ج ۲ ص ۱۸
- ۵۲.شرح نهج البلاغه، ج ۱۹ ص ۱۸۷
- ۵۳.مجموعه ورام ج ۱، ص ۴۷
- ۵۴.وسائل الشیعه، ج ۸ ص ۱۵۰
- ۵۵.بحار الانوار، ج ۵۹ ص ۲۶۸
- ۵۶.سوره بقره آیه ۱۸۳
- ۵۷.بحار الانوار ج ۹۳، ص ۲۵۵
- ۵۸.بحار الانوار ج ۵۹، ص ۲۹۰

۶۶. سورة حج، آيه ۲۹
۶۷. كافي، ج ۴ ص ۲۸۱
۶۸. وسائل الشيعه، ج ۲۱ ص ۴۳۷
۶۹. وسائل الشيعه، ج ۲۱ ص ۴۱۱
۷۰. سورة بقره، آيه ۱۲۵

۵۹. نهج البلاغه، كلمات قصار، جمله ۱۳۶
۶۰. مستدرک الوسائل ج ۷، ص ۵۱۲
۶۱. مستدرک الوسائل ج ۷، ص ۵۰۷
۶۲. سورة آل عمران، آيه ۹۷
۶۳. وسائل الشيعه، ج ۱۱ ص ۳۶
۶۴. كافي، ج ۴ ص ۲۵۲
۶۵. وسائل الشيعه، ج ۱۱ ص ۳۴۵

پي نوشت متون علمي:

1. Harrison's principles of internal medicine 2005 / gastroenterology chapter
2. Cecil essentials of medicine 2006/ gastroenterology & neurology chapters
3. Kaplan & sadock's text book of psychiatry 8th edition 2005
4. Danforth's obstetrics and Gynecology text book 9th edition 2003
5. Smith's General urology 16th edition 2003

