

چیستی و جایگاه حفظ الصّحه از منظر طب اسلامی و ویژگی ها و اهداف آن

دکتر محمدرضا رجب نژاد^۱، دکتر سعید رجب نژاد^۲ مرتضی شامحمدی^۳

۱- استادیار گروه طب و دین موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی تهران

۲- دارو ساز، محقق علوم داروئی

۳- کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، مرکز تحقیقات روانپزشکی و روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران

rajabnejad.mr@iums.ac.ir

چکیده

مقدمه: حفظ الصّحه جسم و روان، شرط نخست سعادت انسان است. درک لذت زیستن در این جهان، در مرحله اول، مشروط به داشتن حفظ الصّحه است. آدمی با وجود حفظ الصّحه، می تواند سهم دنیوی خود را بهره مند گردد.

هدف: سلامتی یک ارزش است. سلامت جسم و روان و نگاه داشت حریم آبرو، بر هر فرد مسلمان واجب شرعی است. مومن و بندگان خوب خدا، برای سالم زیستن و سلامتی و سبک زندگی برتر، از همه شایسته تر اند. لازمه عبودیت و بندگی سلامتی است. حفظ الصّحه برای انسان مومن یک ارزش دینی به حساب می آید.

یافته ها: در اسلام، حفظ الصّحه مقدم بر درمان تلقی شده است. به گونه ای که در آموزه ها دینی آمده است، در آنچه برای سلامتی هزینه می شود، اسراف نیست. حفظ الصّحه به قدری مهم است که شادمانی فرشتگان و خوشنودی پروردگار و استواری سنت در سلامت جسم و روح است.

نتیجه گیری: حفظ الصّحه واجب شرعی و تخلف از آن و کوتاهی در سلامت بر هیچ کس جایز نیست. اسلام به عنوان کامل ترین دین آسمانی، اصول و مبانی عمیقی برای حفظ الصّحه ارائه کرده، از همین رو است که ویژگی های حفظ الصّحه اسلامی از سایر روش های سلامت ممتاز است.

کلیدواژه: حفظ الصّحه، اسلام، قرآن، عافیت

THE ESSENCE AND THE PLACE OF HIFZ-AL-SEHHAT FROM THE ISLAMIC POINT OF VIEW, SPECIFICATION AND AIMS

Mohammad Reza Rajabnejad^{1*}, Saeid Rajabnezhad², Morteza Shah Mohammadi³

¹Department of Medicine and Religion, Research Institute for Islamic & Complementary Medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran, rajabnejad.mr@iums.ac.ir

²Pharmacist, Researcher in pharmaceutical medicine

³Morteza Shamohammadi, MA, Guidance and Counseling, Psychiatry and Clinical Psychology Research Center Tehran University of Medical Sciences

Abstract

Introduction: Hifz-Al-Sehhat (to keep healthy) of the body and the spirit is the prime article for the man's felicity. The primary step to understand the pleasure of living in this world is to have Hifz-Al-Sehhat. A man with Hifz-Al-Sehhat may enjoy out of his worldly contribution.

Aim: The health is a price. To keep the health of body and the spirit and to protect the man's honor is mandatory for every Muslim. The faithful and the believers of Allah are indeed meritorious, comparing the others as far as better existence, health and the life style concerns. The prerequisite of worshipping Almighty Allah is to be healthy. Hifz-Al-Sehhat is considered as a religious value for a faithful person.

Findings: Hifz-Al-Sehhat is antecedent to treatment in Islam. As it has come from the religious doctrine, to spend for the treatment is not what prodigality is called. The importance of Hifz-Al-Sehhat is such a way that it bears the satisfaction of Almighty Allah, exhilaration of the angles and solidity in religion is based upon the health of body and the spirit.

Conclusion: Hifz-Al-Sehhat is religiously mandatory and no one is allowed to contravene it. Islam as the most comprehensive and heavenly religion, has proposed very deep and precise doctrine for Hifz-Al-Sehhat. This is therefore that the traits of Islamic Hifz-Al-Sehhat are illustrious than other health methods.

Keywords: Hifz-Al-Sehhat, Islam, Quran, Health

مقدمه

اسلام حفظ الصحه را نیاز مبرم ، لازم و ضروری ، از سوی دیگر، ضامن بقای نسل انسان می داند. از این رو، راهکارهای فراوان و بسیار متنوع و با نوآوری، به موضوع حفظ الصحه نگریسته و ارایه نموده است^۱. اسلام رهنمودهای زیادی در حفظ الصحه^۲ و تغذیه^۳، خواب^۴، زناشویی^۵، محیط زیست^۶ و ... بیان می دارد و تاکید زیاد بر سلامت روانی، روحی^۷، خانوادگی^۸، اجتماعی دارد که بیانگر جامع نگری اسلام به حفظ الصحه و سلامت می باشد.

قرآن و سنت در اهمیت و تاثیر حفظ الصحه و بهداشت در زندگی دنیوی و اخروی انسان، توصیه های مهم دارد. بر مبنای " لا تلقوا بایدیکم الی التهلكه"^۹ ضرورت رعایت حفظ الصحه و بهداشت را در پیشگیری از هلاکت می توان استنباط کرد. رعایت حفظ الصحه در مبانی بهداشت اسلامی، مسولیت هر فرد مسلمان است و در صورت کوتاهی عمدی در حفظ الصحه، معصیت الهی و کار نا پسندی صورت گرفته است^{۱۰}. در نظام حفظ سلامت در اسلام، بهره مندی انسان در نعمتهای الهی برای رسیدن به تکامل و خشنودی خداوند ضروری است و مراقبت و پیشگیری از آسیب ها را واجب شمرده است.

اسلام، به جهت هماهنگی همه اجزای آن، اصول و قواعد حفظ الصحه و سلامتی و رستگاری و سبک زندگی نوین برای انسان ارایه می دهد که از آغاز شکل گیری تا رسیدن به رستاخیز در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی در قالب وظایفی مانند رعایت بهداشت تغذیه، سلامت جسمی و روحی و جنسی را شامل است. بخشی از اصول و قواعد اسلامی در ارتباط با حفظ الصحه و بهداشت روان و سلامت فردی و اجتماعی است.

حفظ الصحه بر هر فرد مسلمان واجب است و کوتاهی در حفظ الصحه، علاوه بر ضررهای دنیوی، سبب عقوبت در جهان جاویدان می گردد. اگر فردی از روی عمد و آگاهی در حفظ الصحه و حفظ جان مسلمانان کوتاهی نماید، کار ناپسند صورت داده است^{۱۱}.

بانگاهی به احکام اسلام، می شود استنباط کرد حفظ الصحه، از جمله اموری است که روح حاکم بر تمام احکام است. زیرا سلامتی، یک ارزش دینی به حساب می آید. حفظ جان، واجب شرعی است^{۱۲}. اهل ایمان، شایسته تر بر رعایت حفظ الصحه می باشند. حفظ سلامت هر فرد، از جمله واجبات دینی است. مومنان برای زیستن سالم، از همه سزاوارترند.

۱. جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیاه، ص ۹۵

۲. همان، ص ۹۶

۳. حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۲۴، ص ۲۴۵

۴. مستدرک الوسایل، ج ۱، ص ۳۳۰ - الجامع الصغیر، ج ۱، ص ۶۶ - عیون اخبار الرضا،

ج ۱، ص ۲۴۶ - مکارم الاخلاق، ص ۲۹۱

۵. کافی، ج ۵، ص ۴۹۹ - علل الشرایع، ص ۵۱۴ - وسایل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۳۱

۶. تحف العقول، ص ۳۲۵، الجامع الصغیر، ج ۲، ص ۵۱۴ - علل الشرایع، ص ۲۸۳

۷. نهج البلاغه، حکمت ۲۱۲ - بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۶۰ - غرر الحکم، ص ۲۲۲ - امالی

طوسی، ص ۶۳

۸. خمینی، روح الله، تحریر الوسیله، ج ۱، ص ۲۷۴ - علل الشرایع، ص ۵۸۴ - خصال، ص

۱۲۴ - روضه الواعظین، ص ۳۷۰

۹. بقره : ۱۹۵

۱۰. عروه الوثقی، ج ۲، ص ۱۳۱

۱۱. همان - کافی، ج ۵، ص ۱۲۷

۱۲. همان

حفظ الصحه ای ایده آل و کمال مطلوب است که در آن، سلامتی کامل و همه جانبه ، شفافبخش ، روبه تزاید و تکامل لحاظ شود ، در نتیجه سبب سلامت دنیا و آخرت فرد گردد.^۱ تلاش در جهت دستیابی به چنین سلامتی ، تلاشی ارزشمند در اسلام است . از این رو ، در اسلام برای راهیابی به آن هدف والا ، در قالب احکام تکلیفی (حلال ، حرام ، واجب ، مستحب و مباح) رهنمودها و توصیه هاو نظام فکری ارابه گردیده است . مفهوم سلامتی در اسلام ، مفهوم وسیع تری از سالم بودن تن است .

مواد و روش‌ها:

آموزش حفظ الصحه و بهداشت

حفظ الصحه به قدری در اسلام از اهمیت و جایگاه والایی قرار دارد که حضرت امیر علیه السلام در دعایی که این دعا را زیاد تکرار می کرد "کان يدعو به کثیرا" به خداوند عرض می‌کند : اللهم اجعل نفسی اول کریمه تنتزعها من کرابی و اول ودیعہ ترتجعها من ودایع نعمک عندی^۲ خدایا ! (تا پایان زندگی ، سلامت و کارآیی اعضا و جوارح مرا تضمین کن، به طوری که نخستین کریمه ای که از من جدا می کنی ، جانم باشد و اولین امانتی از امانت های تو نزد من که بر می گیری ، جان من باشد.)

یکی از ارکان مهم موضوع حفظ الصحه که می تواند در جهت تامین سلامت خود و جامعه گسترش یابد ، آموزش حفظ الصحه و نهادینه کردن آن در خانواده ها و جامعه و تک تک افراد است . آموزش حفظ الصحه و عادت شدن رعایت آن برای افراد و از همه مهمتر، آگاهی ویژه مادران خانه ، نوع نگرش و رفتار مطلوب را در پی خواهد داشت و در بسیاری از موارد ، مانع از بیماری می گردد.

در قرآن ۳۲ بار لفظ "قالو" در برابر ۲۳۲ بار لفظ "قل" به کار رفته است که می تواند بیانگر روشنگری و آموزش و پرسش و پاسخ باشد. بررسی رهنمودهای حفظ الصحه ای قرآن و آموزش آن ، می بایست مورد توجه قرار گیرد ، تا مشاهده شود، عمق توصیه های حفظ الصحه قرآن و اصول و مبانی آن که در دوره جاهلیت بیان شده است ، می تواند برای امروز و فرداها در بخش سلامت، تولید علم و نوآوری به بار آورد.

ابعاد نظام حفظ الصحه در اسلام ، شامل : جسم ، روان ، فرد ، خانواده ، محیط زیست و تغذیه و ... می شود. حکیم عقیلی در این زمینه می نویسد : " خداوند جل و عز ، در بدن انسان در هر عضوی، قوه جاذبه و ماسکه و هاضمه و دافعه را به ودیعت نهاده و همه به طور دائم به کار خود مشغولند. (مانند ملایکه مدبره عالم کبیر). عصیان و سرکشی و قصور و فتوری در کار خود ندارند ، مادامی که آفتی و مرضی از داخل یا خارج به ایشان نرسیده که ایشان را باز دارد ، از کار خود و طبیعت مدبره بدنیه را حامی و ممد آنها و دافع امراض از داخل آفریده و حاکم بر آنها گردانیده.^۳

این پژوهش با مراجعه به منابع معتبر اسلامی – قرآن و روایات – موضوع چیستی حفظ الصحه و ویژگی ها و مبانی آن، صورت گرفته است.

یافته ها:

عطا کننده حفظ الصحه و چیستی آن

^۱ - صحیفه سجادیه دعای ۲۳
^۲ - مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۱، ص ۲۲۶ و ۲۳۰ - ج ۹۲، ص ۲۹۷ - نهج البلاغه، خطبه ۲۱۳ - نهج البلاغه، صبحی صالح، ص ۳۳۲ - شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۱۱، ص ۸۴
^۳ - عقیلی ، خلاصه الحکمه ، ج ۱ ، رویه ۴۸۹

هدف اسلام و قرآن، ترسیم زندگی سالم در دنیا و آخرت است. علم و قدرت خداوند نامحدود می باشد. تمام رهنمودهای اسلام حکیمانه است. « ذلک الکتاب لاریب فیه »^۱، « انه لقول فصل و ما هو بالهزل »^۲ این یک اصل اسلامی و قرآنی است که خداوند متعال، صحنه های غیب عالم را در اختیار رسولان و پیامبران خویش می گذارد. « عالم الغیب فلا یظهر علی غیبه احدا الا من ارتضى من رسول.. »^۳ بر این پایه است که وقتی قرآن از رخداد های زندگی پیامبران و سبک و سیره زندگی آنان گزارش می دهد، این نکته را می افزاید که « تلک من انباء الغیب نوحیها الیک ما کنت تعلمها انت و لا قومک من قبل هذا »^۴ آنچه بر تو گفتیم از خبرهای غیبی است که از راه وحی به تو رساندیم که اگر چنین نبود، نه تو و نه قومت از آن آگاه نبودید.

قرآن، کتاب کامل و محکمی است که به دلیل همین استحکام و برهانی بودن و هماهنگی با فطرت و عقل بشر، هیچ بطلانی در آن راه ندارد و برای همیشه هدایت گر بشر خواهد بود. « لا یأتیه الباطل من بین یدیه ولا من خلفه »^۵.

عافیت کامل برای انسان، حیات دایم است. غالباً مرگ، بدون مقدمه بیماری و مرض، ظهور و بروز نمی یابد. بنابراین، مرگ عبارت است از انحراف مزاج، چنانکه زندگی، عبارت است از اعتدال مزاج، حتی کسانی که به ضریب و نظایر آن می میرند، تا انحرافی در بدن آنان روی ندهد و تعادل وجود آنان را برهم نزند، مرگ به سراغ آنان نخواهد آمد. اکنون باید تامل گردد که تعادل چگونه ایجاد می شود و چه کس و چه چیزی آن را حفظ می کند؟ عافیت را چه کسی می بخشد. به عبارت دیگر، حیات و زندگی را کدام نیرویی عطا می فرماید؟

پیشینیان معتقد بودند، مزاج، مرکب از چهار طبیعت است. گرم و سرد، ترو خشک. چنانکه بدن، مرکب از چهار خلط است. خون و بلغم، صفرا و سودا. اگر هریک از این چهار خلط، کم یا زیاد شود، طبیعت از اعتدال بیرون می رود، در نتیجه، نظم مزاج به هم خواهد خورد و بیماری به انسان عارض می شود.

برای اینکه تعادل محفوظ بماند، می بایست نخست ملاحظه گردد که عناصر واقعی ترکیبی بدن و مزاج چیست؟ آیا همین هاست که تا کنون کشف شده، یا غیر از اینها است و یا مواد دیگری علاوه بر آنهاست. پس باید نگرسیست که هر کدام، در چه حد و به چه مقدار لازم است. آیا اختلاف شغل، اختلاف مکان و آب و هوا، اختلاف زمان، سن، اختلاف در به ارث رسیدن جسمی و روحی از آباء و اجداد، اختلاف سبک و روش زندگی، اخلاق، برخوردها، معاشرت ها و دهها خصوصیت دیگر، آیا این اختلافها و تفاوت هایی که مردم را از هم ممتاز می کند و به هر کس، رنگ مخصوصی می دهد، در اختلاف مقدار مورد احتیاج از عناصر ترکیبی دخالت دارد یا نه؟ آیا تندرستی و نشاط از مواد ذکر شده، همان را می خواهد که وجود ترکیبی بدن لازم دارد؟ یعنی آیا تغذیه ما باید مشتمل بر مواردی باشد که بدن ما از آنها ترکیب شده است، یا نه املاح و معدنیاتی که برای انسان لازم است. بفرض که بر همه آگاه شویم، آیا آگاهی های ما کافی است که از هر چیزی آنها را تهیه کنیم، یا لازم است، بطور مستقیم به سراغ منابع مخصوص برویم؟

آیا می توان رابطه هر بیماری را با علت آن فهمید؟ به گونه ای که هیچ نقطه تاریکی باقی نماند و درموردی که علت آن را پیدا کردیم و مثلاً دانستیم که کمبود فلان نوع ویتامین، موجب شده است، آیا می توان مقدار کمبود را فهمید؟ بر فرض که دانسته شد، آیا ممکن است

۱- بقره: ۲

۲- طارق: ۱۴

۳- ص: ۶-۲۷

۴- هود: ۴۹

۵- فصلت: ۴۲

مقدار مصرف لازم را بدانیم، تا از راه تغذیه جبران نماییم، زیرا بدن ما کسری های خود را تنها از راه تغذیه تامین نمی کند، راهها و وسایل بسیاری دارد از جمله فعالیت هایی است که درون خود بدن صورت می گیرد. به عنوان مثال، خوردن شیر و گندم، ویتامین ث را در بدن رسوب می دهد. برای جبران این کسری چه مقدار لازم است، مصرف شود؟ چطور می توان فهمید که چه مقدارش بر اثر خوردن چه نوع از غذاها با صدها عامل دیگر مانند آفتاب و هوا و روحيات و پرخورها وغيره در بدن رسوب می کند، تا به مقداری از آن مصرف شود که جبران این رسوب ها را نیز کرده باشد.

این بخش اندکی از نادانی ها و ناتوانی هایی است که بشر هر چه دانا و توانا می شود، اقرار به جهل و ضعف می نماید. مقصود از این گفتار، آن نیست که بشر هیچ راهی به حل این مشکلات نمی تواند پیدا کند، بلکه منظور این است که دانش بشر، مانند قدرت او محدود است. نمی تواند به همه چیز احاطه پیدا کند و به همه علوم و مجهولات دست یابد.

یک گره که به دست انسان باز می شود، صدها گره دیگر، نظر آدمی را جلب می کند، اصولا علم، کلید جهل و نادانی بشر است. یعنی علم برای آن است که بدانیم که نمی دانیم. چنانکه قدرت برای آن است که بفهمیم، نمی توانیم. علم طب، برای آن است که بدانیم، شفا به دست خداست. تعادل بدن ما را، او می تواند نگهداری کند.

"ان الله يعطى العاقبة لمن يشاء"^۱ خداوند است که عاقبت می بخشد به هرکس که بخواهد. دانستن مقداری از علم طب که مسیر ماست، تنها ما را به وظایفی مکلف می سازد. ولی نمی تواند سلامتی و صلاح زندگی و دوام حیات ما را برای ما ضمانت کند. "ان الله يعطى العاقبة و يمنحها اياه"^۲

ویژگی حفظ الصحه از منظر طب اسلامی:

اهل بیت پیامبر، دو مسولیت اساسی را به پیروان خود گوشزد کرده اند. یاد دادن و یاد گرفتن. حضرت امیر علیه السلام فرمود: خداوند، همانگونه که افراد غیر عالم را به فراگیری مکلف ساخته، افراد عالم را به آموزش مکلف نموده است.^۳

حفظ الصحه اسلامی، یک گنجینه ارزشمند و ودیعه الهی به همه مردم است. مومنان به تندرستی از همه شایسته ترند. از این رو، آموزش آن و ایجاد زمینه مناسب برای اجرای آن، یک ضرورت است. برخی ویژگی های حفظ الصحه اسلامی از قرار زیر است:

۱- **جامعیت**: فراگیری و شمول رهنمودهای اسلام در حفظ الصحه به جهت وحدت آفریننده همه نظام هستی و وحدت قانون گذار، توجه همزمان به دنیا و آخرت است که همه بسترهای جسمی، روحی و اجتماعی و سلامت معنوی را در بر گرفته است. اسلام با اعتدال فطری خود، در سبک زندگی و حفظ الصحه انسان، همه جوانبی را که شایسته مراعات است، مراعات می کند. همانطور که به تأمین زندگی روحی انسان می پردازد، به تأمین زندگی مادی او نیز توجه دارد.

دین اسلام، کامل ترین ادیان آسمانی است و سبک زندگی فردی و اجتماعی بشر را به طور کامل بیان می کند. از این رو، هر چیز موافق طبع و ساختمان بدن آدمی را برای خوردن و آشامیدن جایز شمرده است. «كلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا»^۴. اسلام توازن مطلق و تناسب

^۱ مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۷ - همان، ج ۶۲، ص ۳۲۷ - احمدی میانجی، علی، مکاتیب الائمه، ناشر دارالحدیث، قم، ۱۳۴۲، ج ۵، ص ۲۳۳

^۲ طب الرضا، ترجمه امیر صادقی، ناشر: معراجی، تهران، ۱۳۸۱، چاپ ششم، ص ۳۰۶

^۳ ما اخذ الله على اهل الجهل ان يتعلموا حتى اخذ على اهل العلم ان يعلموا. حکمت

۴۷۸

^۴ - مائده، ۸۸

کامل را میان نیروهای زندگی بشر برقرار می‌سازد. چنان نیست که یکی از نیازمندیهای فطری بشر فراموش شود و نیرویی از نیروهای آدمی فرو گرفته شود. بلکه هر چیز باید به اندازه باشد و از جاده اعتدال بیرون نرود. اسلام به روح و جسم انسان با اعتدال می‌نگرد^۱.

۲_ **کل نگری**: هر آنچه مربوط به سلامت فردی - اجتماعی، دنیا و آخرت زندگی همه انسان ها اعم از زن و مرد مربوط است، در اسلام لحاظ شده است. تمام آداب و سنن و رسوم و قوانین ملت ها تا آنجا که خلاف شرع نباشد و برای مصلحت و سلامت زندگی آدمی باشد، لازم الاحترام است. چه اینکه بزرگترین نشانه خداوند و علامت قدرت الهی در زمین، عقل انسان است. پس آداب و قوانین زندگی انسانی که مولود فکر و عقل است، از علامت های خداوند است.^۲

یکی از کاستی های پزشکی رایج، عدم کل نگری است. از جمله علل ناکامی بشر در دستیابی به سبک زندگی برتر، ناتوانی او از احاطه به قوانین زندگی و هدف آفرینش انسان و نظام هستی است. گاه موضوعی مورد توجه قرار می گیرد و از موضوع دیگر، با غفلت عبور می شود. در حالی که همه اجزای نظام هستی در هم تاثیر و تاثر دارند. احکام و رهنمودهای اسلام در حفظ الصحه، در قالب حلال، حرام، مستحب و مکروه و مباح در همین راستا است.

۳_ **آسان بودن و دارا بودن پشتوانه اجرایی**: حفظ الصحه در اسلام، یک واجب شرعی است که در فقه اسلامی مطرح شده است، به دلیل «لایحوز اللطم و الخدش و جز الشعر بالنص و الاجماع و لما فيه من السخط لقضاء الله عزوجل»^۳. حتی در حفظ الصحه، قصد قربت و اطاعت خدا، از وظایف فردی هر مسلمان است. از این رو، حفظ الصحه در اسلام یک عبادت است، این نوع نگرش به حفظ الصحه بسیار غنی و محکم و پایدار و ایجاد کننده تعهد درونی است. یکی از مزایای منحصر به فردی که تنها در اسلام وجود دارد، ضمانت اجرایی است که بر خلاف سایر قوانین و مکاتب به سه اصل استوار است. الف) اجرای قانون تشویق و تنبیه.

ب) تربیت و ارشاد و تعلیم از کودکی تا پیری. ج) نظارت همگانی بر یکدیگر در حفظ الصحه

۴_ **هماهنگی با فطرت**: اسلام دینی است که بر اساس فطرت بنا شده است. از این رو، جامع همه چیز است. همه رهنمودهای اسلام، هماهنگ با فطرت آدمی است. امام رضا علیه السلام می فرماید: هر چه خداوند تبارک و تعالی حلال کرده است، صلاح بندگان و حفظ جان و نیاز آنان وجود دارد. اما آنچه را تحریم فرموده، به معنی حقیقت کلمه، مردم به آن نیاز ندارند و آن چیز تحریم شده، فاسد کننده، سوق دهنده به نابودی و مرگ است.^۴

همه حلال ها و حرام ها در راستای هماهنگی با فطرت آدمی است. غذاهای حلال، موافق طبع آدمی و حرام مخالف فطرت آدمی است.

۵_ **تاکید بر پیشگیری و حفظ الصحه**: در آموزه های اسلامی، تاکید فراوان به نظافت، اعتدال در تغذیه و لذات، پرهیز از نواهی الهی، بهره گیری از طیبات، دوری از خبائث، تنظیم خواب وجود دارد که همه، به نوعی حفظ الصحه است. حتی در درمان، اولویت دادن به درمان های طبیعی شده است و تا حد ممکن، پرهیز از مصرف گرایی دارد.

۶_ **نوآوری و تولید علم**: توجه به حفظ الصحه اسلامی، سبب نوآوری و تولید علم در سبک زندگی و طب می شود که دنیای مدرن از آن غافل است.

^۱ - انوار العرفان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، ص ۱۷۲

^۲ - عاملی، ابراهیم، تفسیر عاملی، انتشارات صدوق، تهران، ۱۳۶۰

^۳ - تحریر الاحکام الشرعیه علی مذهب الامامیه، ج ۱، ص ۲۱ - مفاتیح الشرایح، ج ۲، ص

۱۷۵ - یزدی، سید محمدکاظم، عروه الوثقی، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه

مدرسین، قم، ۱۴۱۹، ج ۲، ص ۱۳۱ - نجفی، صاحب جواهر، موسسه دایره المعارف فقه

اسلامی، ۱۴۱۲، قم، ج ۲، ۶۲۷؛ ج ۴، ص ۳۶۷ - مجلسی دوم، محبباقر، مرآه العقول فی شرح

اخبار آل الرسول، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۰۴، ج ۱۴، ص ۱۸۱

^۴ - مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج ۶۵، ص ۱۶۶

۷_ **پویایی فقه:** از قوانین و اصول فقه می توان در راستای حفظ الصحه بهره گرفت و آن را تکامل بخشید، یک مسلمان موظف است، هر روز آموزش های بیشتری را کسب نماید، تا زیان کار نباشد، هرکس، هر روزش برابر باشد، زیان کرده است.^۱

فقاہت تکامل پذیر است. پویایی فقه، عرضی نیست، طولی است. با پویایی فقه، شریعت گونه ای دیگر از جمال خویش را می نماید و وحی گوشه ای دیگر از توانایی خویش را در سبک زندگی و اداره زندگی بشر و بهسازی را به معرض جهانیان می گذارد. فقه و حقوق در علوم انسانی، منظورترین دانش هاست. مهبط این دو علم، رفتار و سبک زندگی، ارتباط های فردی و اجتماعی و خانوادگی و سلامت جسم و روح است. اسلام در موضوع حفظ الصحه و بهداشت، مبنا سازی می کند. بزرگانی مانند مرحوم شیخ طوسی، محقق کرکی، صاحب جواهر، شیخ انصاری، بروجردی، امام خمینی؛ بنیانگذاران پی ریزی میانی نو در اصول فقه با آفریدن اصول و قواعد جدید با عرضه روشی نو در اجتهاد بوده اند.

اهداف حفظ الصحه اسلامی:

۱_ **قرب الهی:** رضایت و خشنودی پروردگار عالم، بزرگترین هدف حفظ الصحه و نظام سلامت در اسلام است. وقتی در اسلام سخن از حفظ الصحه و سلامت و طهارت می شود، نیت و انجام اعمال، به قصد قرب الهی صورت می گیرد. هر کار خوب، فعل اخلاقی که ثواب به آن مترتب می شود، نیست. اگر کار خوبی برای خشنودی خدا انجام نشود، فاقد ارزش اخروی است. عمل صالح، مانند حفظ الصحه در کنار ایمان ارزش دارد. ممکن است، کار خوبی صورت گیرد، اما چون برای غیر خدا وریا بوده است، بی ارزش می گردد. هدف همه عبادت ها، قرب به خداست و نتیجه آن، سیر تکاملی و انسان سازی است.

رهنمودهای اسلامی در حفظ الصحه، وابسته به وحی است. "کلوا مما فی الارض حلالاً طیباً"^۲ "فلینظر الانسان الی طعامه"^۳. اسلام همه انسانها را به دقت در غذای خود - اعم از غذای جسم و غذای روح - فرا می خواند، تا انسان به دقت، همه چیز را در غذایی که می خورد، مطالعه کند. توجه شود، آنچه می خورد بانیاز بدنش مطابقت دارد.

۲- **استفاده از نعمت های الهی در نتیجه حفظ الصحه:** نعمت های خداوند برای استفاده بندگان، آفریده شده است. "قل من حرم زینه الله"^۴. این نعمت ها در حفظ الصحه و آسایش انسان نقش کلیدی دارد. از جمله بزرگترین نعمت های خداوند که حفظ الصحه می باشد، انسان می بایست شاکر باشد. این حداقل الزامی است که آدمی در برابر خدا دارد.^۵ اگر نعمت ها و نعمت حفظ الصحه، در جای خود و به نفع تکامل معنوی و جسمی قرار گیرد، شکر نعمت به جای آورده شده است.

اگر هدف آفرینش، انسان کامل است^۶ آیا کسی شایسته تر از انسان با ایمان و صالح برای بهره بردن از نعمت های خدا وجود دارد؟ انسان مومن شایسته است، از نعمت بسیار ارزنده و ناشناخته که عاقبت است، بطور کامل بهره مند شود. "نعمتان مجهولتان الصحه و الامان

۷۱۱

^۱ من استوی یوماه فهو مغبون . وسایل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۴

^۲ بقره : ۱۶۹

^۳ عبس : ۲۴

^۴ اعراف : ۳۲

^۵ قل مایلزمکم الله ان لا تستعینوا بنعمه علی معاصیه . نهج البلاغه ص ۳۳۰

^۶ لولاک لماخلقت الافلاک ، مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۵۴ ، ص ۱۹۹

^۷ باقر بیدهندی، ناصر، گنج حکمت، احادیث منظومه، ۱۹۶- منبع الکترونیکی، سایت کتابخانه دیجیتالی، موسسه تحقیقات و نشر معارف اسلامی، سلیمانی آشتیانی، مهدی، مجموعه رسائل در شرح احادیثی از کافی، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۲۵۴، کبیری مدنی، سید علیخان، ریاضی، سالکین فی شرح صیغه سید الساجدین، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۵۹۶

۳- **دوستی خدا:** توجه جدی به حفظ الصحه و تندرستی ، سبب جلب دوستی خدا می شود. " ان الله يحب التوابين و يحب المتطهرين " ^۱

۴- **رستگاری در قیامت:** رعایت اصول حفظ الصحه و پرهیز از هر آلودگی جسمی و روحی ، زمینه دست یابی به رستگاری و آسایش را در قیامت فراهم می آورد. تاکید اسلام به " طیبات " و پرهیز از "جنایت" روشن می کند که حفظ الصحه و تندرستی و سلامت در اسلام، منحصر به جسم نیست و شامل روح و روان نیز می شود.

نتیجه گیری:

- کوتاهی در حفظ الصحه، ضمن وارد کردن آسیب های جسمی و روحی در دنیا که آثار بسیار نامطلوبی برای فرد دارد، سبب عقوبت در جهان آخرت خواهد شد. زیرا کوتاهی در حفظ الصحه به صورت عمدی و آگاهانه ایجاد ضرر غیر عقلانی بر خود است و آن حرام می باشد.
- از جمله اموری که روح حاکم بر همه احکام و قوانین اسلامی است، حفظ الصحه می باشد. زیرا سلامتی یک ارزش دینی به حساب می آید.
- آموزش حفظ الصحه در راستای تأمین سلامت خود و جامعه و نهادینه کردن در خانواده ها، لازم و ضروری است.
- برخی از ویژگی های حفظ الصحه اسلامی، جامعیت و شمول، کل نگری، داشتن پشتوانه اجرایی، هماهنگی با فطرت و برخی از اهداف حفظ الصحه در اسلام، قرب الهی و ثواب اخروی، استفاده از نعمت های الهی، دوستی خدا و رستگاری در قیامت است.

منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، انتشارات مشرقین، قم، ۱۳۷۹
- علی بن حسین، صحیفه سجادیه، دفتر نشر الهادی، قم، ۱۳۷۶، چاپ اول
- تحف العقول، ترجمه کمره‌ای، کتابچی، تهران، ۱۳۷۶، چاپ ششم
- طب الرضا، ترجمه امیر صادقی، معراجی، تهران، ۱۳۸۱، چاپ ششم
- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳
- حر عاملی، وسائل الشیعه، بیروت، احیاء التراث العربی، بی تا
- کلینی، محمدبن یعقوب، کافی، تحقیق علی اکبر غفاری، چاپ دوم، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۸۸
- آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم، شرح میر جلال الدین، بی تا
- عقیلی خراسانی شیرازی، سید محمد حسین، خلاصه الحکمه، تصحیح اسماعیل ناظم، اسماعیلیان، ۱۳۸۶
- جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیاه، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۹۱
- طوسی، محمدبن حسن، امالی طوسی، قم، موسسه البعثه، دار الثقافه، ۱۴۱۴
- نوری طبرسی، میرزا امین، مستدرک الوسایل، لبنان، موسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸
- صدوق، محمدبن علی بن بابویه، عیون اخبار الرضا، ترجمه حمید رضا مستفید و علی اکبر غفاری، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۸۴

^۱ - بقره : ۲۲۲

طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، رضی، قم، ۱۳۷۰
 طباطبایی یزدی، سید محمد کاظم، عروه الوثقی، بیروت، موسسه الاعلمی، ۱۴۰۹
 خمینی، روح الله، تحریر الوسیله، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴
 صدوق، ابوجعفر، خصال، انتشارات علمی اسلامی، تهران، ۱۳۵۸
 فتال نیشابوری، محمدبن احمد، روضه الواعظین، ترجمه مهدی دامغانی، نشر نی، تهران،
 ۱۳۶۶
 باقری بیدهندی، ناصر، گنج حکمت، احادیث منظومه، خرم، قم، موسسه انتشارات امام عصر،
 بی تا
 پاکنژاد، سیدرضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران، انتشارات کتابفروشی اسلامی، ۱۳۵۲
 ابن بابوی، محمد بن علی، علل الشرایع، ترجمه ذهنی تهرانی، قم، انتشارات مومنین، ۱۳۸۰
 ابن بابوی، محمدبن علی، خصال، ترجمه جعفری، قم، نسیم کوثر، ۱۳۸۲
 اصفهانی، محمد مهدی، آیین تندرستی، ناشر تندرستی، چاپ نهم، تهران، ۱۳۸۸
 طبالرضا، ترجمه امیرصادقی، ناشر: معراجی، چاپششم، تهران، ۱۳۸۱
 نهج البلاغه، صبحی صالح، سید رضی، هجرت، قم، ۱۴۱۴ ه
 شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، مکتب آیت الله مرعشی نجفی، قم، ۱۴۰۴ ه
 اصفهانی، محمد مهدی، آیین تندرستی، ناشر تندرستی، تهران، ۱۳۸۸
 کاشانی، فیضی، مفاتیح الشرایع، انتشارات کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، بی تا، قم
 عاملی، ابراهیم، تفسیر عاملی، انتشارات صدوق، تهران، ۱۳۶۰
 داور پناه، ابوالفضل، انوارالوفان فی تفسیر القرآن، انتشارات صدر، تهران، ۱۳۷۵
 احمدی میانجی، علی، مکاتیب الاثمه، ناشر دارالحدیث، قم، ۱۳۴۲
 یزدی، سید محمدکاظم، عروه الوثقی، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، قم،
 ۱۴۱۹، ج ۲، ص ۱۳۱
 نجفی، صاحب جواهر، موسسه دایره المعارف فقه اسلامی، ۱۴۱۲، قم، ج ۲، ۶۲۷؛ ج ۴،
 ص ۳۶۷
 مجلسی دوم، محدباقر، مرآه العقول فی شرح اخبار آل الرسول، دار الکتب الاسلامیه، تهران،
 ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۸۱