

بهداشت عمومي و فردي از دیدگاه قرآن و عترت

فاطمه رمضانزاده درآباد

عضو انجمن تحقیقات حجامت ایران

yaghoobb@gmail.com - ۰۲۱۲۲۴۷۲۲۵۲-۰۹۱۲۴۷۵۵۲۰۷

چکیده :

دین مقدس اسلام، دین اکمل خاتم الرسل محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله، حاوی نکات غنی و ظریف از بهداشت کامل در زندگی فردي و اجتماعي است و عمل به این توصیه‌های بهداشتی، ضامن سلامت فردي و اجتماعي اوست. البته در اسلام، حفظ تندرستی، این نعمت ارزشمند الهی بر همگان واجب است و حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «دو نعمت است که مردم قدر آن را نمی‌دانند: یکی سلامتی و دیگری جوانی». چون تندرستی از بزرگترین نعمت‌های خداوند متعال است، باید در حفظ آن بکوشیم و پیش از آنکه بستر بیماری را در آغوش بگیریم، به اصول بهداشتی که از آیات قرآن کریم و بیانات گهربار پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) و همچنین از سیره عملی معصومین (ع) برداشت می‌نماییم، توجه کنیم، حفظ بهداشت خصوصی و عمومي و روانی از ایجاد بیماری تا حد توان پیشگیری کنیم. علم پزشکی ثابت کرده است که ریشه هر مرض مزمن، اختلالات جهاز هاضمه است که بر اثر پرخوری و یا خوردن غذاهای ناسازگار و ناسالم پدید می‌آید. معده کانون بیماری‌هاست؛ زیرا انرژی را به صورت خون در می‌آورد و خون اگر مسموم و ناسالم باشد، بیماری تولید می‌کند. دستورات اسلام در این خصوص به سه دسته تقسیم می‌شود: ۱- دستورات مربوط به پرهیز و ممانعت ۲- دستورات مربوط به رعایت و باید‌ها ۳- دستورات مربوط به مداوا و درمان که ما سعی داریم در این مقاله ضمن دسته‌بندی آنها به این سه مقوله با یک دیدگاه ویژه پردازیم.

کلید واژه: بهداشت، تندرستی، سلامتی، تغذیه، درمان، بیماری

مقدمه

امروزه، موضوع بهداشت و ضرورت حفظ آن، از چنان اهمیتی برخوردار گردیده است که سازمان‌ها و نهادهایی در سطح جهانی، منطقه‌ای و کشوری درباره این موضوع، مشغول فعالیت شده‌اند و تلاش وسیعی صورت گرفته است تا با بیان برنامه

هاي مناسب، ارائه راه کارها و تشويق افراد، سطح بهداشت را در تمامي زمينه ها بالا ببرند. نگرش جديدي که ميزان بهداشت هر جامعه را يکي از شاخص هاي رشد آن مي داند، ناشي از همين تلاش جهاني است.

در قرن اخير، مسئله بهداشت از ابتدائي ترين موضوع؛ يعني بهداشت فردي و جسمي آغاز گرديد؛ اما به مرور زمان و با روشن شدن ساير ابعاد انسان و زندگي او، موضوعات بهداشتي و شعاع آن، گسترش يافته است. امروزه، اصطلاحات و موضوعاتي مانند بهداشت رواني، بهداشت خانوادگي، بهداشت اجتماعي، بهداشت اقتصادي، بهداشت تغذيه، بهداشت کار، بهداشت محيط و بهداشت مسکن و محيط زيست رايج گرديده و هريک، داراي حيطه تخصصي خود مي باشند. اکنون بايد ديد که دين اسلام، به موضوع مهم بهداشت، چگونه نگريسته است.

دين اسلام در همه ابعاد، پيش رفته و فراگير است. به انسان و اجتماع همه جانبه مي نگرد و آموزه هاي آن شامل همه ضروريات زندگي مي باشد. بنابراین، لازم است به امر بهداشت که يکي از امور مهم زندگي انسان به شمار مي آيد، نيز به طور ويژه، توجه داشته باشد. به همين جهت در آيات و روايات، احکام و راهنمايي هاي فراواني پيرامون اين موضوع وجود دارد که مي توان با کنکاش در آنها نظام بهداشتي دين اسلام را به دست آورد.

در اين مقاله مختصر نمي توان تمامي جهت نظام بهداشتي دين اسلام را آورد؛ ولي مي توان ويژگي هاي اين نظام را برشمرد:

۱. ايجاد انگيزه قوي براي رعايت بهداشت: اسلام بر موضوع بهداشت و نظافت تأکيد فراوان کرده و رساترين تعبیر ممکن را در اين زمينه، به کار برده و نظافت را جزئي از ايمان و لازمه ايمان معرفي نموده است. در واقع يکي از ويژگي هاي دين اسلام، تشويق انسان به رعايت پاكي در ابعاد گوناگون زندگي است؛ زيرا خواسته ذاتي و فطري هر انسان، دوري از آلودگي هاي جسمي و روعي است. اسلام با قراردادن نظافت در برنامه عبادي فرد مسلمان، انگيزه لازم را در او ايجاد نموده است تا بهداشت و پاکيزگي را رعايت نمايد.

پيامبر اسلام (صلي الله عليه واله) مي فرمايند:

«تنظفوا بكل ما استطعتم فان الله تعالى بنى الاسلام على النظافه و لن يدخل الجنة الا كل نظيف؛»

به هر مقدار که مي توانيد نظافت را رعايت کنيد؛ زيرا خداوند متعال، اسلام را برپايه نظافت بنا نهاده و هرگز کسي وارد بهشت نمي گردد؛ مگر آنکه پاکيزه باشد.

بنابراين، نظافت و بهداشت در اسلام، ضابطه مند و تحت نظام خاصي است. به طوري که فرد مسلمان، خود را ملزم مي داند بهداشت را امري شرعي و ديني بداند و آن را در هر حال و به طور مستمر رعايت نمايد.

۲. جامعیت: نظام بهداشتی اسلام، برنامه ای فراگیر می باشد که از بهداشت فردی در بعد جسمی (شامل بهداشت اعضای بدن و ابزار و لوازم فردی) و روانی آغاز می گردد و آن گاه به ارتباط فرد با سایر افراد می پردازد که با عنوان بهداشت خانوادگی، بهداشت اجتماعی، بهداشت حرفه ای، بهداشت محیط، بهداشت مسکن، بهداشت تغذیه، بهداشت اقتصادی و ... می توان آموزه های فراوانی در دین اسلام یافت.

۳. دارای ضمانت اجرایی: در نگاهی گذرا به آموزه های دینی می توان دریافت که بسیاری از نظام آموزشی اسلام در قالب احکام شرعی (وجوب، استحباب، حرمت و کراهت) بیان گردیده است. این گونه بیان، می تواند برای فرد مسلمان به عنوان یک تکلیف مطرح باشد که خود را ملزم به رعایت آن بداند. به عبارتی دیگر، قرار دادن مسائل بهداشتی در برنامه عبادی فرد مسلمان، انگیزه لازم را در وی برای اجرای این امور ایجاد می نماید و در حقیقت نوعی ضمانت اجرا است.

۴. سازگاری با فطرت: قوانین بهداشتی در اسلام با ظرافتی خاص طراحی و بیان گردیده است تا با طبیعت و فطرت انسانی سازگار باشد. شاید قراردادادن بهداشت و پاکیزگی در بطن دین به این جهت باشد که خداوند در فطرت آدمی، طلب پاکی و بیزاری از ناپاکی (اعم از جسمی، روانی، روحی و...) یا میل و گرایش به پاکیزگی و تنفر از ناپاکی ها را به ودیعت نهاده است. توصیه های مطرح در آموزه های دینی نیز بیانگر این امر فطری و یادآوری آن به انسان می باشد.

۱- قدمت علم پزشکی در اسلام

قدمت علم پزشکی در اسلام و بعد از آن بیشتر به زمان پیامبر اکرم (ص) و خصوصاً در عهد دولت الهی ایشان در مدینه باز می گردد. دستورات موکد کلام الله مجید و توصیه های فراوان پیامبر (ص) در خصوص رعایت بهداشت، نظافت که آن را جزئی از ایمان معرفی کرده است (النظافه من الایمان)، موجب رشد و گسترش طب در آن زمان گردید. در این باب خصوصاً توصیه های بهداشتی و درمانی نبی اکرم (ص) و امامان (ع) به صورت مجموعه های پزشکی ویژه ای مدون شده که از آن میان "طب النبوی"، "طب الصادق" و "طب الرضا" مشهور هستند.

نخستین اثر طبیبی بزرگ اسلام بنام "فردوس الحکمه" توسط علی بن ربیع طبری در سال ۲۳۶ هجری می باشد. ایشان استاد محمد ابن زکریای رازی بوده که او را جالینوس آن زمان لقب داده بودند. وی بزرگترین پزشک بالینی و مشاهده ای عالم اسلام است و آثار او و ابن سینا بیشترین تاثیر را در تاریخ پزشکی شرق و غرب جهان داشته است. علم پزشکی در میان مسلمانان تا آنجا که می دانیم وقتی به قرن سوم و چهارم و به محمد زکریای رازی می رسد، منحنی صعودی خویش را برجسته می نماید. بنا به ذکر ابوریحان بیرونی، تالیفات مهم طبیبی محمد زکریای

رازي به بیش از پنجاه و شش کتاب بزرگ و کوچک مي رسد. مهمترین آنها کتاب " الحاوي " که دائره المعارف مفصل پزشکی محسوب مي گردد که پانزده سال شب و روز وقت خود را صرف اين کتاب نمود ، بطوري که اين امر موجب ضعف بينايي و سستی عضلات او گرديد. پس از رازي ، ابوالحسن احمد ابن محمد الطبري پزشک رکن الدوله ديلمي که در قرن چهارم مي زيسته و داراي کتاب مشهور " المعالجه البقراطيه " از آن اوست. ابو منصور حسن ابن نوح القمري که از وي کتاب " غني و مني " در دست است ، به عنوان مشهورترین پزشکان پس از رازي محسوب مي گردند. همچنين علي بن عباس مجوسي اهوازي ، پزشک عضالدوله بوده و داراي کتاب " کامل الصناعه في الطب " معروف به " طب الملکي " است. ابوسهل عيسي بن يحيي المسيحي الجرجاني پزشکی معرف ابن سينا که به قولي يکي از استادان او در پزشکی بوده است که کتاب " الماه في الصناعه الطبيه " اثر برجسته اوست. از مهمترین بزرگان طب ، ابو علي سينا پزشک عاليقدر پايان قرن چهارم و آغاز قرن پنجم و کسی که پزشکی اسلامي را کمال بخشيد و به آن نظم منطقي و علمي داد و کتاب ارزشمند " قانون " وي اعتبار عظيمي به پزشکی بخشيد [۱]. از ديگر پزشکان نامي ، اسمعيل بن حسن الحسيني الجرجاني خالق اثر ارزشمند " ذخيره خوارزمشاهي " ، " خفي علاني " و " يادگار " که در اواخر قرن چهارم و اوایل قرن پنجم که پزشک نامدار دربار سلطاني علاء الدين تکش خوارزمشاه بود که اين آثار را به زبان پارسي تاليف نموده است. انتشار کتاب ذخيره خوارزمشاهي کمک بسيار بزرگي به جامعه پزشکان و اهل لغت و ادبيات زبان فارسي و نيز گوياي آن است که در زبان فارسي آثار مهم علمي به زبان روشن و سليس تاليف و تحرير مي شده است و اکنون هم به مدد اين نوع کتب مي توان بجاي واژه هاي خارجي ، از کلمات فارسي استفاده نمود [۲]. پس از جرجاني پزشکان مسلمان علاوه بر فعاليت هاي ارزشمند طبي ، کتابهاي گوناگون ديگري در اين علم " بصورت نسخ خطي " ارائه نموده اند که بسياري از آنها شروح و حواشي است بر کتابهاي سابق. به هر حال ، بررسی خدمات و توانمنديهاي پزشکان ، به ويژه پزشکان ايران زمين به دانش پزشکی ، مجالي بسيار فراتر را مي طلبد که در اين مقاله کوتاه نمي گنجد. باشد که اين قبيل مطالعات، ما و آيندگان را از مواريت گرانبهاي اجدادمان در زمينه هاي مختلف علمي ، به ويژه علم پزشکی مطلع نمايند.

۲- بهداشت از دیدگاه قرآن

قرآن نوري است که در آن تاریکي يافت نمي شود و چراغي است که درخشندگي آن زوال نپذيرد، ريسماني که رشته ي آن محکم و پناهگهي که قلعه ي آن بلند و درياييست که تشنگان آن، آبش را تمام نتوانند کشيد و شفا دهنده ايست که بيماري هاي وحشت انگيز را بزدايد، قرآن بهار دل چشمه هاي دانش، سرچشمه ي عدالت و نهر جاري زلال حقيقت است. پس درمان خود را از قرآن بخواهيد و در سختيها از قرآن

یاری طلبید و خواسته های خود را به وسیله قرآن طلب کنید و با دوستی قرآن به خدا روی آورید زیرا وسیله ای برای تقرب بندگان به خدا، بهتر از قرآن وجود ندارد [۳].

اسلام، راهنمای مطمئن انسان در تمام ابعاد زندگی، درباره اصول کلی طب و بهداشت نیز دستوراتی به مسلمانان می‌دهد. قرآن مجید برخی امور را حرام و بعضی دیگر را مباح و حلال دانسته است که به طور مسلم، همه این سفارش‌ها بنابر حکمت خاص خود و با توجه به وضع جسم و جان انسان تشریح شده‌اند. هر آنچه در قرآن، حرام شناخته شده است، بی‌شک از لحاظ مادی یا معنوی برای مردم زیانبارند و هر چیزی که در قرآن، از آن به حلال و مباح یاد می‌شود، بر صحت جسم و روح تأثیرگذار است. قرآن کریم آدمی را از زیاده‌روی در تغذیه نهی کرده و فرموده است:

كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ.

بخورید و بیاشامید، اما اسراف نکنید که خداوند اسراف‌کنندگان را دوست ندارد [۴].

مضمون این آیه از مهم‌ترین دستورات بهداشتی اسلام است و بنابر تحقیقات دانشمندان نیز سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها، مصرف اضافی غذاست که در واقع، بار سنگینی برای قلب و دیگر دستگاه‌های بدن بوده و زمینه‌ای برای شروع انواع ناراحتی‌های جسمی می‌باشد. از این‌رو، نخستین گام برای درمان بسیاری از بیماری‌ها، تصمیم جدی داشتن برای رعایت این توصیه اسلام است تا جسم و روحی پاک و سالم داشته باشیم.

۳- بهداشت فردی

بهداشت فردی عبارت است از نظافت شخصی؛ از نظر پوست بدن، دست‌ها، ناخن‌ها، پاها، موی سر، دندان‌ها، دیگر اعضای بدن، لباس و وسایل شخصی.

دست‌ها بر اثر تماس با برخی اشیاء که بیشتر استفاده می‌شود، مانند: اجزای داخل وسایل نقلیه، درب‌ها، پول و غیره و یا با انجام کارهایی چون: توالیت رفتن، باغبانی، دست‌زدن به حیوانات و تماس با بیمارانی، آلوده می‌شوند. از این رو، برای حفظ سلامتی، شستن دست‌ها با آب و صابون پس از این گونه موارد و پیش از پرداختن به کارهای حساس، بسیار لازم است. همان طور که پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «لباس‌های خود را تمیز کنید و موهای خود را کم کنید، مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید...» [۵] که در این حدیث اهمیت بهداشت فردی بیان گردیده است. همچنین در حدیثی دیگر به اهمیت پاکیزگی در اسلام تأکید گردیده و

می‌فرمایند: «اسلام پاکیزه است، شما نیز پاکیزه باشید که هرکس پاکیزه نباشد به بهشت نمی‌رود» [۶] و «... خداوند پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد...» [۷] در این احادیث و احادیث دیگر جایگاه بهداشت کاملاً ذکر گردیده است و تأکید شده است که اگر کسی بخواهد به جمع بهشتیان بپیوندد باید پاکیزه باشد.

۳-۱- بهداشت پوست بدن

برای تمیزی پوست بدن، باید همیشه بدن را با آب و صابون شست و شو داد تا پوست از وجود چرک و کثافات پاک شود و تازگی و نرمی خود را بازیابد و به وظیفه زیستی خود عمل کند. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «حَقُّ اللَّهِ عَلَي كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَوْمًا يَغْتَسِلُ فِيهِ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ» «حق خدا بر هر مسلمان این است که هر هفت روز یک بار غسل کند و سر و تن خود را بشوید» [۸].

همچنین امام رضا (ع) در رساله خود می‌فرمایند: «نفع حمام برای بدن بسیار قابل توجه است. زیرا حمام در بدن آدمی اعتدال بوجود می‌آورد، چرکها و شوخها را از بدن بیرون می‌کند، اعصاب و رگها را نرم می‌کند و به اعضای بدن نیرو می‌بخشد، فضولات را آب می‌کند، پوست بدن را از عفونتها و مواد عفونت زا پاک می‌نماید» [۹]

با مراجعه به احادیث و روایات مهم‌ترین اصولی که در استحمام کردن باید رعایت کرد، عبارتند از:

۱. استحمام، بلافاصله پس از صرف غذا صحیح نیست؛
۲. لازم است افراد برای استحمام، از دوش استفاده کنند، استفاده از خزینه درست نیست و باعث انتشار بیماری‌های پوستی می‌شود؛
۳. بنابر دستور اسلام، نباید از آبی که دیگری خود را شسته است، حمام کرد؛
۴. باید از تمیزبودن آب مصرفی مطمئن بود؛
۵. از وسایل شخصی استحمام استفاده شود؛ زیرا استفاده از وسایل دیگران از قبیل: شانه، لیف، حوله، صابون و... موجب انتشار بیماری می‌شود؛
۶. بدن را دو روز درمیان با روغن بنفشه یا روغن زیتون چرب نمایید.

۳-۲ - بهداشت دهان و دندان

دهان، عضوی مهم از بدن برای انجام بسیاری کارهاست. نرم کردن غذا به وسیله دندانها، به وظیفه دستگاه گوارش در هضم غذا بسیار کمک می‌کند و کسانی که دندان‌های سالمی ندارند، به سوء هاضمه و یا دیگر ناراحتی‌های داخلی دچار می‌شوند. از این رو، باید برای نگهداری درست دندانها بکوشیم.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله درباره بهداشت دهان و دندان می‌فرماید:

«لَوْ لَا أَنْ أَشُقُّ عَلَيَّ امَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسُّوَاكِ فِي كُلِّ الصَّلَاةِ.»

اگر ترس از زحمت و مشقت نبود، مسواک را برای هر نماز بر پیروانم واجب می‌کردم.»

همچنین می‌فرمایند: «سه چیز است که بر هر مسلمانی لازم است: غسل جمعه، مسواک زدن و استعمال بوی خوش» [۱۰]

«چه نیکند از امت من آنهایی که در وضو و غذا مسواک می‌کنند.» [۱۱]

اهمیت مسواک آنقدر زیاد است که بر عبادات مؤمنین تأثیر بسزایی دارد چرا که حضرت می‌فرمایند:

« دو رکعت نماز با مسواک بهتر از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک است» [۱۲]

از امام باقر(ع) نقل شده است که: «هنگامی که خداوند محمد(ص) را برانگیخت، توسط جبرئیل، سفارش مسواک زدن و خلال را به او وحی کرد» [۱۳]

از امام علی(ع) نقل شده است که: « شستشوی دهان و بینی، سنت و مایه پاک‌دهان و بینی است و انفیة کردن، مایه سلامت سر و پاکسازی بدن و همه انواع سردرد است» [۱۴].

با مراجعه به احادیث و روایات مهم‌ترین اصولی که در بهداشت و دندان باید رعایت کرد، عبارتند از:

۱. لازم است پس از صرف غذا دندان‌ها را مسواک بزنیم تا ذرات غذا از لابه لای دندان‌ها خارج شوند؛
۲. اگر مسواک در دسترس نباشد، دهان باید با آب تمیز شسته شود؛
۳. برای تمیزکردن لای دندان‌ها نیز باید از خلال دندان استفاده شود (استفاده از نخ دندان توصیه می‌شود)؛
۴. از تحریک لثه‌ها به وسیله سنجاق، چوب کبریت و یا اشیای نوکتیز باید خودداری کرد؛
۵. چیزهایی را که توسط خلال از لای دندان بیرون آورده می‌شود نباید فرو برد؛
۶. بهتر است در روز دو بار مسواک زده شود؛
۷. مسواک به عرض دهان و لثه زده شود و به طول دهان مسواک زده نشود؛
۸. پس از خلال و مسواک دهان شستشو گردد؛
۹. در حمام مسواک زده نشود؛
۱۰. بهنگام وضو گرفتن، انفیة گردد (آب را در بینی گرفته و تخلیه نمایید)؛
۱۱. پس از خوردن چیزهای گرم از نوشیدن آب سرد خودداری شود؛
۱۲. پس از خوردن شیرینی، دهان شسته شود و یا تکه نانی خورده شود.

۳-۳- بهداشت مو و ناخن

پاکیزگی دائمی مو در گروی نظافت همیشگی و شانه زدن و منظم کردن آن است. لذا کوتاه نگه داشتن موهای سر و صورت و استفاده از شانه اختصاصی برای آن ضروری است.

در منابع اسلامی به کوتاه نگهداشتن موی سر، شانه زدن مکرر، اجتناب از شانه کردن موها در حمام، کوتاه نگاه داشتن ریش، دقت در شستشوی آن و نامطلوب دانستن ریش بلندتر از یک قبضه، کوتاه کردن موهای بینی، آراستن موهای سر و اجتناب از تراشیدن موهای سر بنحوی که به مثله شدن شباهت دارد و چهره آدمی را ناخوشایند می‌سازد، کوتاه کردن سبیل بگونه‌ای که پوست بالای لب ظاهر شود و از ورود سبیل به آب هنگام آشامیدن آب پیشگیری شود توصیه شده است و جالب توجه است که در مساله‌ای بظاهر کوچک مثل بهداشت مو روایات سرشار از رهنمودهای شگفت آور وجود دارد که ذیلاً به چند نمونه اشاره می‌شود:

پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «الشعر الحسن مو کسوء الله فاکرموه» «موی زیبا، لباس اهدائی خدا است، آن را گرامی بدارید» [۱۵] همچنین فرموده‌اند: «فاغسلو الشعر و اتقوا البشرة» «موها را بشوئید و از پوست مراقبت کنید» [۱۶].

خداوند حنیف پاکیزگی را بر ابراهیم (ع) در ۱۰ چیز قرار داده ۵ مورد در سر و ۵ مورد در بدن، در سر کوتاه کردن سبیل، کوتاه کردن ریش، اصلاح و مرتب کردن موی سر، مسواک کردن و در بدن زدودن موهای زائد، ختنه کردن و غسل کردن و پاکیزه ساختن بدن با آب و شستشوی فراوان [۱۷].

۴- بهداشت محیط

به طور قطع یکی از اموری که زمینه‌ساز سعادت و کمال انسان در دنیا و آخرت است، داشتن محیطی سالم و امن است، که انسان بتواند در پناه آن، به تربیت جسم و جان خویش بپردازد و اصولاً یکی از وظائف مهم بشر که حفظ جان است، جز با زیستن در محیط سالم و زیبا امکان‌پذیر نیست. بدین سبب شرط اولیه داشتن روحی سالم، جسم سالم است و جسم سالم نیز فقط زمانی حاصل می‌شود که انسان از محیط زیست طبیعی سالم و دلگشا بهره‌مند باشد.

محیط زیست طبیعی سالم تأثیر شگرفی بر روح و روان آدمی دارد. محیط پاک و آراسته و خرم، زندگی را شاداب و معطر می‌سازد. شنیدن آواز روح‌بخش پرندگان، ترنم لطیف جویباران، آهنگ دلربای چشمه‌ساران، صفای سبز سبزه‌زاران، نسیم لطیف کوهستان، رقص دلنشین درختان و زیبای شهر و دیار، همه و همه تأثیر اعجاب‌انگیزی بر زندگی و حیات انسان دارند. هر کسی از تماشای چنین منظره‌های زیبایی احساس آرامش و نشاط کرده و امنیت و آسایش را در حیات خویش لمس می‌کند.

بر عکس، آسیب رساندن به محیط زیست و نابودی طبیعت باعث وارد آمدن صدمات و زیان‌های جبران‌ناپذیری به بشریت می‌شود.

قرآن‌کریم و روایات اسلامی فوائد بسیار آب، هوا، گیاهان و درختان را با تعبیرهای بسیار دقیق و گاهی شگفت‌انگیز برشمرده‌اند و از تأثیر به سزای آنها بر تن و روان آدمی سخن گفته‌اند.

۴-۱- آثار آب و هوا بر انسان

در آموزه‌های اسلامی از تأثیر طبیعت در انسان به گونه‌های مختلف، سخن به میان آمده است، چنان‌که قرآن‌کریم درباره اثر محیط زیست می‌فرماید: «و البلد الطیب یخرج نباته باذن ربّه و الذی خبیث لایخرج الا نکدا...»؛ سرزمین پاکیزه، گیاهش به فرمان پروردگار می‌روید؛ اما سرزمین‌های بدطینت و شوره‌زار، جز گیاه ناچیز و بی‌ارزش، از آن نمی‌روید.» [۱۸].

از این آیه شریفه استفاده می‌شود همان‌طور که طبیعت و سرزمین پاک در رشد و پرورش بهینه گیاهان مؤثر است، در رشد و تکامل انسان نیز مؤثر می‌باشد، و همان‌گونه که از زمینهای شوره‌زار، جز گیاهان بی‌ارزش نمی‌روید، محیط آلوده نیز تأثیر منفی و اثرات زیانباری بر تربیت انسان دارد.

براین اساس، امام علی(ع) در مذمت اهل بصره می‌فرماید: «اخلاق شما پست، پیمان‌های شما سست، سیره و روشتان دورویی و آب شهرتان شور(بدطعم) است.» [۱۹] و در بیانی دیگر فرمود: خاک سرزمین شما بدبوترین خاکهاست؛ از همه جا به آب(سطح دریا) نزدیکتر و از آسمان دورتر است (منطقه پست و پایین) که ۹دهم بدیها در محیط شماست [۲۰].

آب تأثیر شگرفی بر جسم و روح انسان دارد، به تعبیر قرآن‌کریم «مایه حیات» همه چیز آب است [۲۱]. و به بیان امام صادق (ع) طعم آب، طعم زندگی است: از امام صادق (ع) در باره طعم آب پرسیدند، حضرت فرمود: «برای یادگرفتن پسر، نه برای به دشواری انداختن؛ طعم آب، طعم زندگی است» [۲۲].

علامه مجلسی (ره) در تشریح این حدیث می‌نویسد: «مراد از (طعم زندگی) این است که طعم آب با سایر مزه‌ها قابل مقایسه نیست و از بالاترین وسایل برای ایجاد و بقای حیات است؛ پس مزه آب، مزه حیات است» [۲۳].

نگاه مسلمانان به آب، نگاهی سرشار از قداست و پاکیزگی و عظمت است، آب وسیله‌ای است که زمینه ارتباط آنان با معبودشان را فراهم می‌سازد. در شریعت اسلام هیچ‌کس نمی‌تواند به راز و نیاز با خدا بپردازد و در آستان مقدس او به نماز ایستد، مگر این‌که با آب خود را شستشو دهد [۲۴] و این شستشو با آب دارای خصوصیات ویژه‌ای است که اگر درست انجام شود، نام وضو و غسل به خود می‌گیرد.

هیچ مسلمانی نمی‌تواند به طواف خانه خدا بپردازد، جز آن که زمینه آن را با آب فراهم آورده باشد و نیز تماس با خطوط قرآن کریم جایز نیست، مگر این که قبلاً زلال آب تماس گرفته باشد.

آب نه تنها جسم ظاهری را شستشو می‌دهد، بلکه حالتی روحی و روانی در انسان ایجاد می‌کند و به او تقدس می‌بخشد [۲۵] و زمینه ساز راه یافتن به حریم مقدسات دینی می‌شود.

قرآن کریم می‌فرماید: «و انزلنا من السماء ماءً طهوراً ما از آسمان، آبی طهور فرو فرستادیم» [۲۶].

مفسران در تشریح طهور گفته‌اند: طهور یعنی، بسیار پاکیزه که خود به خود پاک است و غیر خود را پاکیزه می‌کند، چرک را از جسم شستشو می‌دهد و پلیدی‌های روحی را از روان می‌زداید» [۲۷].

در روایات اسلامی به مسلمانان توصیه شده است که هرگاه برای تطهیر یا وضو نگاهشان به آب افتاد بگویند: «الحمد لله الذی جعل الماء طهوراً و لم يجعله نجساً» [۲۸] سپاس خدای را که آب را (طهور) قرار داد (پاک و پاک کننده) و آن را پلید قرار نداده است. «بدین سان، آب با وصف پاک‌کنندگی، چهره‌ای مقدس به خود می‌گیرد که رفتن به حضور خالق یکتا بدون آن میسر نمی‌شود و (و آن‌گاه که آب یافت نشود و یا به دلیلی برای شخص مضر باشد، باید به جای آن بر خاک پاک تیمم کرد). [۲۹] و تماشای آب، شکر و سپاس الهی را می‌طلبد. افزون بر این، در روایات نگاه به آب جاری توصیه شده و آن را سبب جلای چشم و افزودن روشنائی آن دانسته‌اند. چنان که از امام صادق (ع) نقل شده است: «چهار چیز چهره را روشن و نورانی می‌کند که یکی از آنها نگاه کردن به آب جاری است.» [۳۰] و نیز امام کاظم (ع) فرمود: نگاه به آب جاری چشم را جلا داده و به روشنائی آن می‌افزاید [۳۱]. بر اساس این روایات نگاه کردن به آب جاری، خود نقشی به سزا در شادی و انبساط روحی داشته و علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزایش بصیرت انسان، دارای تأثیر قابل توجهی در تقویت نور چشم ظاهری است.

افزون بر اینها، برخی آبها، مانند آب باران، آب جوشیده، آب زمزم، آب فرات و ... مورد تمجید بیشتری قرار گرفته و از آثار شگرف آنان بر جسم و روح آدمی اشاره شده است.

۲-۴ - تأثیر گیاهان بر انسان

گیاهان و درختان، سهمی به سزا و نقشی بسیار مهم در زندگی بشر دارند. تلطیف هوا، تعادل دمای محیط، حفاظت از خاک و تأمین بخشی از مواد غذایی مورد نیاز انسان و سایر موجودات، بخشی از سودمندی‌های فراوان آنهاست. افزون بر اینها، گیاهان و به طور کلی فضای سبز که شامل مراتع و جنگلها و پارکها می‌شود، تأثیر بسیار مثبتی بر روح و روان آدمی دارند.

تماشای گیاهان خرم و سرسبز و نگاه به مناظر جذاب آنها، از مواردی است شریعت اسلام بدان دعوت نموده است، و تعبیرهای پیشوایان معصوم (ع) نیز در بیان فوائد فراوان این نعمت‌های خدادادی (گیاهان)، بسیار حیرت‌انگیز است.

قرآن کریم در چندین آیه، گیاهان را «شادی‌آفرین» دانسته و آنها را به «بهجت‌انگیزی» توصیف می‌کند که به جهت اختصار به سه آیه شریفه اشاره می‌کنیم:

قرآن کریم می‌فرماید: «و تری الارض هامده، فإذا انزلنا علیها الماء اهتزت و ربت و انبتت من کل زوج بهیج؛ [۳۲] زمین را مرده و فسرده می‌بینی و چون آب باران بر آنها فرستیم، بجنبند و بر دمد و انواع گیاهان زیبا و شادی‌آفرین برویاند.»

واژه «بهیج» از ماده «بهج و بهجه» است که به معنای شادی، خوشحالی و سروری است که از نیکویی و زیبایی چیزی برخیزد. چنان که مفسر بزرگ شیعه، شیخ طوسی (ره) می‌فرماید:

«بهجت، چشم انداز زیبایی است که وقتی انسان بدان می‌نگردد، غرق در شادی و سرور می‌شود... [۳۳] و «بهیج» صورت زیبایی است که تماشای آن لذت‌آور و سرورآفرین است.» [۳۴] این آیه شریفه مشعر بر این است که در پرتو فرود آمدن باران، زمین جنبشی سرورآمیز را آغاز می‌کند و در پی آن، انواع گوناگون گیاهان در آن می‌روید و سبزی و خرمی آن چشم هر بیننده‌ای را می‌نوازد و قلبش را سرشار از شادی و بهجت می‌نماید.

همچنین در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «و الارض مدنها و القینا فیها رواسی و انبتنا فیها من کل زوج بهیج؛ زمین را بگستریم و در آن کوه‌های بلند و استوار نهادیم و از هرگونه گیاه زیبا و بهجت‌افزا در آن رویانیم.» [۳۵]

همچنین در این باره در آیه دیگر خداوند متعال وصف زیبای «ذات بهجه» را به درختان داده و می‌فرماید: «و انزل لکم من السماء ماء فانبتنا به حدائق ذات‌بهجة؛ خداوند برای شما از آسمان آبی فرو فرستاد که بدان بوستان‌های خرم و شادی‌آفرین رویانیم.» [۳۶] این طراوت، نشاط و بهجت‌انگیزی گیاهان و درختان در انسان انگیزه‌ای ایجاد می‌کند و او را به سمت عمران و آبادانی زمین و امیدواری به زندگی سوق می‌دهد. چنان که علامه شعرانی (ره) در این باره می‌نویسد: «خرمی گیاه سبز و درخت و گل و شکوفه که در این آیات ذکر شده است، در انسان رغبت و نشاطی به وجود می‌آورد که زمین را آباد کند و کشت و زرع بسیار شود و روزی مردم فراح گردد.» [۳۷]

در سخنان گوهر بار معصومان (ع) نیز از تأثیر بسیار مثبت گیاهان و درختان در جسم و روح آدمی، تعبیرهای گوناگونی آمده است. در برخی از روایات، از تأثیر مناظر سرسبز بر تقویت دیده و بصیرت انسان و زودن افسردگی‌ها و از بین رفتن بیماری‌ها روحی و روانی، سخن به میان آمده است، و در بعضی از رقابت لذت

تماشای گیاهان با لذت‌های دیگر بحث شده است، که به جهت اختصار، به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

در روایتی از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: «چهار چیز چهره را نورانی و روشن می‌کند که یکی از آنها تماشای گیاهان خرم و سرسبز است.» [۳۸]

از امام کاظم (ع) نیز روایت شده که فرمود: «ثلاثة يجلين البصر، النظر الى الخضرة و النظر الى الماء الجاري و...؛ نگاه به گیاهان خرم و سرسبز، چشم را جلا می‌دهد و بر روشنائی آن می‌افزاید.» [۳۹] گاهی احتمال داده می‌شود که مراد از این‌گونه روایات این است که نگاه کردن بر سبزی و خرمی گلها و گیاهان، بر بصیرت آدمی می‌افزاید و چشم دل را روشن می‌سازد؛ زیرا در برخی تعبیرها، این‌گونه آمده است:

«نگاه به سبزی و نشستن روبه روی کعبه (و نگریستن بدان) ... و پاکیزه نگه داشتن محل سکونت، بر قوت دیده می‌افزاید.» [۴۰]

اما با امعان نظر در می‌یابیم که ذکر موارد دیگری در ردیف گیاهان سرسبز، همچون «آب جاری» و «سرمه کشیدن هنگام خواب»، شاهد بر این است که موارد یاد شده در روایات، علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزودن بر بصیرت آدمی، که با نظاره و تأمل عمیق در تمام مخلوقات الهی به دست می‌آید دارای تأثیر مهمی در تقویت نور چشم ظاهری است.

در روایتی از امام رضا (ع) نقل شده که فرمود: «الطيب نشره و العسل نشره، و الركوب نشره و النظر الى الخضرة نشره؛ بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم، باعث نشاط و شادی می‌شود.» [۴۱]

بر طبق این نقل، نگاه به مناظر جذاب و سرسبز گیاهان برخی از بیماری‌ها را روحی و روانی را از بین می‌برد و افسردگی‌ها و غمها را می‌زداید. چنان که تشریح منعی واژه «نشره» مؤید آن است: «نشره چیزی است که موجب آرامش و راحتی اعصاب می‌شود، پس از آن که دچار بیماری و افسردگی شده است.»

از مجموع روایات یاد شده در می‌یابیم که تماشای سرسبزی و خرمی گیاهان و درختان لذت بخش و شادی آفرین است؛ به گونه‌ای که گاه شگفتی و حیرت انسان را برمی‌انگیزد و با دیگر لذتها و خوشی‌ها رقابتی پیروزمندانه می‌کند.

امام صادق (ع) به مفضل می‌فرماید: «مع ما فی الذبات من التلذذ بحسن منظره و نظاراتها التي لا يعدلها شيء من مناظر العام و ملاحیه.» [۴۲]

امام صادق (ع)، در ابتدا متذکر منافع فراوان گیاهان و درختان و استفاده بیشتر از آنها می‌شود، و آن‌گاه می‌فرماید: نگاه کن به گل‌های رنگارنگ، شکوفه‌های زیبا و درختان سرسبز و خرم، چنان لذتی به آدمی می‌بخشد که هیچ لذتی را با آن برابر، نمی‌توان کرد.

در منابع روایی اسلام، بر این نکته تاکید شده که «سفره‌های خویش را با سبزی آراسته کنید» و نهادن سبزی در سفره، در ردیف «بسم‌الله» ذکر شده است:

«سفره های خود را با سبزی، سرسبز کنید؛ زیرا وجود سبزی در سفره همراه با بسم الله، دورکننده شیطان است؛ در روایتی دیگر آمده است: سفره های خود را با سبزی زینت دهید.» [۴۳]

در روایت دیگری، «حنان» گزارش می کند که: «من همراه امام صادق (ع) بر سر سفره بودیم، حضرت سبزی میل فرمود، ولی من به دلیلی سبزی مصرف نمی کردم، امام به من فرمود: مگر نمی دانی که هیچ گاه برای امیرالمؤمنین، علی (ع) غذا نمی آوردند، مگر این که در کنار آن سبزی وجود داشت؟ گفتم چرا؟ حضرت فرمود: دل های مؤمنان سبز است و به سبزی اشتیاق دارد.» [۴۴]

بر اساس روایت دیگری امام کاظم (ع) فرمود: «اما علمت انی لا آكل علی مائدة، لیس فیها خضرة؟؛ من از سفره ای غذا نمی خورم که در آن سبزی نباشد.» [۴۵]

روایات یاد شده، به روشنی بر اهمیت نظاره و مصرف سبزی ها دلالت دارد و تأکیدی است بر تأثیر سبزی ها بر جسم و روح آدمی.

از آنچه گذشت درمی یابیم که غنچه ها، شکوفه ها، درختان، جنگلها و مراتع از زیبایی های طبیعت اند که خداوند در زمین به ودیعت نهاده است.

۵- بهداشت روانی در اسلام

در متون اسلامی روح و روان واقعیتی انکارناپذیر است. آفرینش روان، از آن خداست و حیات آن ابدیست. از دیدگاه قرآن، انسان ترکیبی از ماده و روان است و شرافت انسان، به روان اوست.

در مکتب کمال یافته اسلام، معیارهای بیماری روانی و حداقل سلامت روانی و نیز معیارهای ایده آل تعریف شده اند. معیارهای بیماری، در تشخیص آن کمک کننده اند و از نظر حقوقی و جزایی مورد توجه قرار می گیرند.

نکته جالب در متون اسلامی این است که تظاهرات اختلال روانی را، به عنوان بیماری می پندارند و تاز زمانی که نشانه های قطع ارتباط با واقعیت ذهنی آنان، یعنی جنون وجود دارند، فرد از انجام تکالیف مذهبی معاف است و حق دخالت در دارایی خویش را ندارد، ولی پس از رفع علامتها می تواند انجام امور عادی خویش را بر عهده گیرد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله استفاده از واژه «مجنون» را برای افرادی که تظاهرات روانی دارند، ناصحیح می داند و آنها را فقط بیمار می خواند. در روایتی از حضرت علی علیه السلام نقل است:

رسول خدا بر جمعی گذشت و فرمود: برای چه گرد هم فراهم شده اید؟ عرض کردند: یا رسول الله! مرد دیوانه ای است که غش می کند و ما بر گرد او جمع شده ایم. رسول خدا فرمود: این دیوانه نیست، بلکه بیمار است. پس فرمود: آیا شما را از دیوانه حقیقی آگاه کنم؟ عرض کردند: بلی یا رسول الله! فرمود: دیوانه آن است که

از روی تکبر راه رود، با گوشه چشم نگاه کند، شانه‌های خود را از سر بزرگی بجنباند و با آنکه گناه می‌کند، آرزوی بهشت دارد، مردم از شرش آسوده نیستند و به خیرش امیدی نیست و او دیوانه است.

همانطوری که خداوند تبارک و تعالی در قرآن فرموده است: «أَلَا بِيْذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد».[۴۶] از بهترین راه‌های اساسی درمان روان، ذکر خداست؛ زیرا ذکر قلب‌ها را جلا می‌دهد، ترس و نگرانی را می‌زداید و احساس امنیت درونی در فرد به وجود می‌آورد، به عبارت دیگر یاد خداوند هر گونه ناامنی را به امنیت و دشمنی را به محبت و اضطراب را به آرامش تبدیل می‌کند. همچنین فرد افسرده که ناامیدی سرپای وجودش را فراگرفته است، می‌پندارد که کسی او را درک نمی‌کند، ولی همین فرد در حضور خدا احساس آرامش می‌کند و همواره خداوند را با خود همراه می‌داند، به حدی که یقین می‌یابد در تنهایی نیز خدا او را رها نخواهد ساخت. خداوند کریم در قرآن فرموده است: «پس یاد کنید مرا تا یاد کنم شما را».[۴۷].

خداوند در سوره بنی اسرائیل می‌فرماید: « وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيْدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا. و نازل می‌نماییم در قرآن آنچه را آن شفا و رحمت است برای مؤمنین و نمی‌افزاید ستمکاران را جز زیان ».[۴۸]. علامه طباطبایی رحمه‌الله در تفسیر این آیه شریفه اشاره به این مطلب دارد که اگر قرآن را به منزله شفا بدانیم، پس باید امراضی وجود داشته باشند که شفای آنها از طریق قرآن صورت پذیرد؛ همان‌گونه که دارو اثر شفا بخشی برای بیماری‌ها دارد. بنابراین چنانچه نفس انسان به مادیت گرایش یابد و اسیر هوی و هوس‌های مادی گردد، درمان این بیماری او جز به مدد قرآن امکان ندارد.

نتیجه

دین مقدس اسلام به پاکیزگی و نظافت اهمیت فراوانی قائل است به همین دلیل رسول اکرم (ص) به بهداشت فردی و عمومی علاقه زیادی داشت و در نظافت بدن و لباس بی نظیر بود. احکام عملی، توصیه‌ها و دستورات اسلام در خصوص بهداشت عمومی و فردی نه تنها با آخرین یافته‌های علوم پزشکی تطبیق دارد بلکه در بسیاری از موارد جلوتر از آن نیز مسائل و موضوعاتی را مطرح نموده است که بعدها برای دانشمندان و محققین آشکار خواهد گردید.

اسلام در خصوص نگهداشت و بهداشت موی سر، پوست بدن، دهان و دندان، بهداشت روانی و بهداشت محیط دستورات ویژه‌ای دارد که امیدواریم همه مسلمین با رعایت آنها به جامعه نمونه که همان مدینه فاضله است، برسند و الگویی برای بشریت باشند.

منابع و مأخذ

- [۱] کتاب شناسی نسخ خطی پزشکی ایران / تنظیم و تدوین اکرم ارجح و دیگران / زیر نظر رضا خانی جزینی / تهران : کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران ، ۱۳۷۱
- [۲] ذخیره خوارزمشاهی / تالیف اسمعیل بن حسن الحسینی الجرجانی ، به کوشش محمد تقی دانش و ایرج افشار ، تهران : المعی ۱۳۸۳
- [۳] نهج البلاغه قسمتی از خطبه های ۱۹۸ و ۱۷۶ امام علی(ع)
- [۴] سورة اعراف آیه ۳۱
- [۵] نهج الفصاحه حدیث شماره ۳۷۷
- [۶] نهج الفصاحه حدیث شماره ۶۱۲
- [۷] نهج الفصاحه حدیث شماره ۶۹۰
- [۸] نهج الفصاحه حدیث شماره ۱۳۹۸
- [۹] طب الرضا و طب الصادق-علامه مرتضی عسگری-انتشارات فواد-۱۳۷۸- ص ۷۸
- [۱۰] نهج الفصاحه حدیث شماره ۱۲۵۶
- [۱۱] نهج الفصاحه حدیث شماره ۱۳۴۵
- [۱۲] نهج الفصاحه حدیث شماره ۱۶۶۹ و ۱۸۴۹
- [۱۳] دانشنامه احادیث پزشکی - محمدی ری شهری- سازمان چاپ و نشر دارالحدیث- ۱۳۸۶- ص ۱۹۷- ج ۵۶۲
- [۱۴] دانشنامه احادیث پزشکی - محمدی ری شهری- سازمان چاپ و نشر دارالحدیث- ۱۳۸۶- ص ۲۰۱- ج ۵۸۹
- [۱۵] وسائل الشیعه ج ۲ ص ۹۴۳- من لا یحضر ج ۱ ص ۷۶
- [۱۶] جامع الحدیث - سیوطی ، شماره ۲۱۰۹۳
- [۱۷] بحارالانوار - جلد ۷۶ ص ۶۸
- [۱۸] سوره اعراف، آیه ۵۸
- [۱۹] صبحی صالح، نهج البلاغه، خطبه ۱۳
- [۲۰] همان
- [۲۱] سوره انبیاء، آیه ۳۰
- [۲۲] بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۴۴۷
- [۲۳] بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۴۴۷
- [۲۴] عروة الوثقی، ج ۱، ص ۱۴۱ و وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۲۵۸
- [۲۵] وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۲۷۶
- [۲۶] سوره فرقان، آیه ۴۸
- [۲۷] تفسیرالمیزان، ج ۱۵، ص ۲۲۶، تفسیر مجمع البیان، ج ۷، ص ۳۰۱، تفسیر کشاف، ج ۳، ص ۲۸۴

- [٢٨] وسائل الشيعة، ج١، ص١١٠ و ٢٨٢
- [٢٩] سورة نساء، آيه ٤٣، سورة مائده، آيه ٦
- [٣٠] بحار الانوار، ج٧٦، ص٢٨٩
- [٣١] همان، ج١٠، ص٢٤٦ و ج٥٩، ص١٤٤
- [٣٢] سورة حج، آيه ٦٢
- [٣٣] التبيان فى تفسير القرآن، ج٨، ص١٠٨
- [٣٤] همان، ص٢٣٩
- [٣٥] سورة ق، آيه ٧
- [٣٦] سورة نمل، آيه ٦٠
- [٣٧] نثر طوسى، ص٩٧
- [٣٨] بحار الانوار، ج٧٦، ص٢٨٩، و ج٧٣، ص٩٤: «اربع يضمن الوجه: النظر الى الوجه الحسن، و النظر الى الماء الجارى، و النظر الى الخضره و الكحل عند النوم»
- [٣٩] تحف العقول «ابن شعبه» مترجم عطايى؛ بحار ج١٠، ص٢٤٦ و ج٥٩، ص١٤٤ و ج٧٥، ص٢٩١ و ج١٠١، ص٤٥ و با تعبير «يجلون البصر» در ج٧٦، ص٢٩١، الشوكانى، الفوائد المجموعه، ص٢٤١
- [٤٠] قال الشافعى: «اربعه تقوى البصر: الجلوس تجاه الكعبه، الكحل عند النوم و النظر الى الخضره و تنظيف المجلس.»
- [٤١] بحار الانوار، ج٧٦، ص٢٨٩
- [٤٢] بحار الانوار، ج٣، ص١٢٩
- [٤٣] مكارم الاخلاق، ص١٧٦
- [٤٤] وسائل الشيعة، ج١٦، ص٥١٣
- [٤٥] وسايل الشيعة، ج١٦، ص٥٣١
- [٤٦] سورة رعد آيه ٢٨
- [٤٧] سورة بقره آيه ١٤٨
- [٤٨] سورة بني اسرائيل آيه ٨٥