



امارت اسلامی افغانستان

وزارت ارشاد، حج و اوقاف

ریاست عمومی ارشاد و انسجام مساجد



موضوع خطابت روز جمعه و تقریر و بیان

تحریر شده که به تمام خطباء مرکز و ولایات

به هر دو زبان ملی کشور (دري و پشتو) ارسال میگردد

۹/ جمادی الاولی/ ۱۴۴۷ هـ، ق موافق ۹/عقرب/۱۴۰۴ هـ، ش

رهنمود های قرآنی برای حفظ صحت و جلوگیری از امراض

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الواحد الديان، ذي الفضل والإحسان، والجلود والإكرام، شرع الوقاية من الأمراض في الإسلام، أحمده سبحانه وتعالى حمداً يليق بجلاله وعظيم سلطانه، فله الحمد على كل حال وفي كل آن، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير، وأشهد أن سيدنا ونبينا محمداً عبد الله ورسوله، ختم به الأنبياء والمرسلين، وبعثه رحمة للعالمين، وصلي الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

حضر محترم وشنوندگان گرامی!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته!

بر اساس آمار و معلومات وزارت صحت، آمار برخی از بیماری‌ها به گونه‌ای بی سابقه بالا رفته است؛ مانند سرطان سینه و شش‌ها، سرطان گلو، توبرکلوز (سل)، بیماری‌های قلبی، فشار خون بلند، چربی جگر و امثال اینها...
برادران گرامی!

الله جل جلاله به ما انسان‌ها نعمت‌های بی شماری عطا کرده است، که پس از نعمت اسلام، بهترین و بزرگ‌ترین نعمت، صحت و عافیت است. صحت و عافیت تاجی است بر سر انسان‌های تندرست، که جز بیماران، کسی آن را نمی‌بیند. اگر از بیماران پرسیده شود که چه می‌خواهید؟ در پاسخ خواهند گفت: ما از الله تعالی جز صحت و عافیت چیزی نمی‌خواهیم. درخواست انسان بیمار از پروردگارش همیشه این است که حتی اگر نان و آبم کم شود، اما سلامتی‌ام بازگردد. اگر انسان سالم و تندرست باشد، می‌تواند عبادت الله تعالی را به صورت کامل انجام دهد، در نشر دین الله بکوشد، از دین الهی دفاع کند، نیاز مردم را برآورده سازد، حقوق خویشاوندان را ادا کند، کارهای نیک انجام دهد، به جامعه و مردم خدمت کند، برای اهل و عیال خود روزی حلال به دست آورد و نیازهایش را خود برطرف نماید. اما اگر بیمار یا در بستر افتاده باشد، نه می‌تواند عبادت‌های الهی را به جا آورد و نه به حاجات مردم رسیدگی کند، بلکه خود محتاج خدمت دیگران خواهد بود.

عن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: «سَلِ اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»، ثُمَّ أَتَاهُ الْعَدُّ فَقَالَ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: «سَلِ اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»، فَإِذَا أُعْطِيَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَقَدْ أَفْلَحْتَ». سنن ابن ماجه (۲/ ۱۲۶۵)، سنن الترمذي (۵/ ۵۳۳) ترجمه:- از حضرت انس بن مالک رضی الله عنه روایت است که مردی نزد پیامبر صلی الله علیه وسلم آمد و گفت: ای رسول خدا! کدام دعا برتر است؟ پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: از الله تعالی بخواه عفو و عافیت را در دنیا و آخرت. روز بعد همان مرد دوباره آمد و همان سؤال را تکرار کرد، پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: از الله تعالی بخواه عفو و عافیت را در دنیا و آخرت، زیرا اگر در دنیا و آخرت عافیت نصیب تو شود، یقیناً رستگار شده‌ای.

به همین دلیل بود که رسول الله صلی الله علیه وسلم همیشه این دعا را می‌فرمودند: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ (سنن أبی داود-ن (۴/ ۴۷۹) ترجمه: ای الله! از تو درخواست می‌کنم بخشش گناهان و دوری از بیماری‌ها را. صحت و سلامتی نعمتی است از الله تعالی، که به سبب آن انسان ارزش دیگر نعمت‌ها را می‌فهمد. اگر کسی بیمار باشد و خوردن چیزهای شیرین یا برخی خوراکی‌ها و میوه‌ها برایش ممنوع شده باشد، چگونه می‌تواند از لذت آن نعمت‌ها آگاه شود! سلامتی نعمتی است که با ثروت قارون نیز قابل خریدن نیست.

در حدیث شریف پیامبر صلی الله علیه وسلم در باره نعمت صحت چنین فرموده است: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ أَمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا). سنن الترمذي (۴/ ۵۷۴) ترجمه:- هر کس صبح کند در حالی که خود (و خانواده‌اش) در امنیت باشند، بدنش سالم باشد و روزی آن روزش نزدش باشد، گویا تمام دنیا برای او جمع شده است. یعنی چنان است که گویی همه نعمت‌های دنیا را در اختیار دارد.

بیماران همیشه به صحت‌مندان در مورد سلامتی‌شان غبطه می‌خورند، نه به ثروتمندان؛ زیرا بسیاری از ثروتمندان گرفتار بیماری‌اند و کسی به حال آنان غبطه نمی‌خورد. در روایتی آمده است که قَبِيصَةُ بْنُ ذُوَيْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ می‌فرماید: كُنَّا نَسْمَعُ نِدَاءَ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ مَرْوَانَ مِنْ وَرَاءِ الْحِجَابِ: «يَا أَهْلَ النَّعْمِ، لَا تَغَالُوا مِنْهَا شَيْئًا مَعَ الْعَافِيَةِ. وَكَانَ قَدْ أَصَابَهُ دَاءٌ فِي فَمِهِ» المحتضرين لابن أبي الدنيا (ص: ۷۵) ترجمه:- ما صدای عبدالملک بن مروان را از پشت پرده می‌شنیدیم که می‌گفت: ای دارندگان نعمت! هیچ نعمتی را بالاتر از عافیت مپندارید. و خود او به بیماری دهان مبتلا شده بود.

بنابراین حفظ نعمت صحت و پیشگیری از بیماری‌ها بر ما و شما لازم است.

حکما و طبیبان گفته‌اند: الوقایة خیر من العلاج (یعنی پیشگیری از بیماری بهتر از درمان آن است. بر هر مسلمان لازم است که در برابر بیماری‌ها از خود محافظت کند و خویشتن را از هلاکت، امراض، دردها و مصیبت‌ها نجات دهد. الله تعالی فرموده است: وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ (سوره بقره، آیه ۱۹۵) ترجمه: و خود را با دست‌های تان (بخل) به هلاکت میندازید. و همچنین در آیه‌ای مبارک دیگر فرموده است: وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ (سوره نساء، آیه ۲۹) ترجمه: و خود را نکشید. وجه استدلال: این است که اگر کسی خود را در معرض بیماری‌های ساری قرار دهد، یا کارها و خوراک‌هایی انجام دهد که در نتیجه آن بیمار یا مبتلا به سرطان شود، در حقیقت خود را عمداً در هلاکت انداخته است.

امام ابوالسعود رحمه الله در تفسیر آیه سوره بقره نوشته است: أَيْ لَا تَوْقَعُوا أَنْفُسَكُمْ فِي الْهَلَاكِ (تفسیر أبی السعود (۱/ ۲۰۵))

ترجمه:- نفس های خود را در هلاکت میفکنید.

در سبب نزول آیه سوره نساء آمده است که: روزی عمرو بن عاص رضی الله عنه در حالی که جنب بود، مردم را به جماعت نماز داد. زمانی که نزد رسول الله صلی الله علیه وسلم آمدند، صحابه کرام ماجرا را برای پیامبر صلی الله علیه وسلم ذکر کردند. پیامبر صلی الله علیه وسلم از حضرت عمرو بن عاص رضی الله عنه پرسیدند: چرا چنین کردی؟ حضرت عمرو بن عاص عرض کرد: یا رسول الله خشیت أن یقتلنی البرد وقد قال الله تعالی ولا تقتلوا أنفسکم (الدر المنثور ۴۹۷/۲)، تفسیر ابن ابی حاتم (۱۲۱/۴) ترجمه:- ای رسول خدا! (هوا بسیار سرد بود) ترسیدم که سرما مرا بکشد، و الله تعالی فرموده است: «ولا تقتلوا أنفسکم» یعنی خود را نکشید. پس رسول الله صلی الله علیه وسلم سکوت فرمودند (و کار او را تأیید کردند). چون حفظ جان بر انسان فرض است، فقهای کرام گفته اند: اگر کسی از کار و کسب ناتوان شد، لازم است از راه سؤال (درخواست کمک) آن قدر روزی برای خود فراهم کند که جاننش را از هلاکت برهاند، و اگر چنین نکند و از گرسنگی بمیرد، گناهکار مرده است.

علامه موصلی رحمه الله نوشته است: فإن ترك السؤال حتى مات أثم لأنه ألقى بنفسه إلى التهلكة (الاختیار لتعلیل المختار ۱۸۸/۴) ترجمه:- اگر (کسی که از کار ناتوان است) سؤال را ترک کند تا آن که بمیرد، گناهکار است؛ زیرا خود را در هلاکت انداخته است. پس لازم است که انسان از اسبابی دوری کند که موجب به خطر افتادن صحت او می گردد.

رهنمودهای قرآنی و نبوی برای حفظ صحت و پیشگیری از بیماری ها:

چون در اسلام به زندگی و سلامت مسلمان اهمیت فراوان داده شده است، در قرآن کریم و احادیث نبوی برای جلوگیری از بیماری ها توصیه ها و راهنمایی های لازم آمده است، که برخی از آنها به شرح زیر است:

۱. برای حفظ صحت و پیشگیری از بیماری ها، باید از خوردنی ها و نوشیدنی های خبیث و زیان بار برای عقل و بدن پرهیز کرد.

برای حفظ صحت و جلوگیری از بیماری ها، خودداری از خوردنی های خبیث مانند: مردار، گوشت خوک، خون، گوشت سگ، گوشت درندگان، حشرات خشکی و دریایی مانند: چلباسه، مارمولک، سنگ پشت، پرندگان لاشخوار یا شکارچی، و حیوانات دریایی حرام، لازم است.

الله جل جلاله فرموده است: وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ﴿۱۵۷﴾ (سوره اعراف، آیه ۱۵۷)

ترجمه:- چیزهای پاکیزه را برایشان حلال میکند و چیزهای پلید را بر آنان حرام می نماید و بار گران را از آنها بر میدارد و بند و زنجیرهایی را که بر آنان بود دور میکند.

علماء گفته اند: هر آنچه الله تعالی حلال کرده است، پاکیزه و سودمند است، و هر آنچه حرام کرده است، ناپاک و زیان بار برای بدن و دین انسان است. تفسیر ابن کثیر، دار الفکر (۳۱۰/۲)

در آیه ای دیگر، الله تعالی خوردن مردار و خون روان را حرام کرده است: قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ (سوره انعام، آیه ۱۴۵)

ترجمه:- بگو در میان آنچه بر من وحی شده است چیزی را که خوردن آن حرام باشد نمی یابم جز مردار یا خون ریخته یا گوشت خوک که همه اینها ناپاک اند.

همچنین باید از خوراکی ها و نوشیدنی هایی پرهیز شود که به جسم یا عقل آسیب می رسانند، مانند شراب، چرس، تریاک و مواد مخدر (چه مایع باشند یا جامد، چه خورده شوند یا دود شوند).

الله تعالی فرموده است: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ - وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (سوره مائده، آیه ۹۰)

ترجمه:- ای کسانی که ایمان آورده اید! جز این نیست که شراب، قمار، بت ها و تیرهای قرعه (فالبینی) همه پلید و از کارهای شیطان اند؛ پس از آنها دوری کنید تا رستگار شوید.

۲- برای حفظ صحت و پیشگیری از بیماری ها، خود داری کردن از روابط نامشروع جنسی و ناپاک:

دین مقدس اسلام، هر آنچه را که حلال کرده است در آن خیر دنیا و آخرت نهفته است، و هر چیزی را که شریعت اسلامی حرام و ناروا گردانیده است، در آن شر و زیان قطعی وجود دارد. که از جمله آن، برقراری روابط جنسی ناپاک با زنان بیگانه یا با پسران است. رابطه نامشروع با زنان بیگانه یا پسران، سبب پیدایش انواع بیماری ها می شود، مانند ایدز، زردی سیاه و سفید (هپاتیت ها)، بیماری های سمی و پوستی کشنده، بیماری های کلیه و مثانه، و نیز بیماری های روانی و ذهنی. الله جل جلاله فرموده است: وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا (سوره اسراء، آیه ۳۲) ترجمه: و نزدیک زنا نشوید، که همانا کاری زشت و راهی بد است.

در آیه مبارکه دیگری آمده است: وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ (سوره انعام، آیه ۱۵۱) ترجمه: و به کارهای زشت، بی حیائی، چه آشکار باشد و چه پنهان، نزدیک نشوید. در آیه دیگری آمده است: وَلَوْ طَآ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِّنَ الْعَالَمِينَ * إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ (سوره اعراف، آیه ۸۱)

ترجمه:- و لوط را به حیث پیامبر فرستادیم هنگامی که به قوم خود گفت: آیا به کار زشتی می پردازید که هیچ کس از جهانیان پیش از شما انجام نداده است؟ همانا شما به جای زنان، از روی شهوت به مردان روی می آورید، بلکه شما مردمی زیاده رو هستید.

در حدیث شریف آمده است: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، قَالَ: أَقْبَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: «يَا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ، حَمْسٌ إِذَا ابْتُلِيتُمْ بِهِنَّ، وَأَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ تَذَرِكُوهُنَّ، لَمْ تَظْهَرَ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ، حَتَّى يُعْلِنُوا بِهَا، إِلَّا فِشًا فِيهِمُ الطَّاعُونَ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا.» (سنن ابن ماجه ۱۳۳۲/۲)

ترجمه:- از عبدالله بن عمر رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم به سوی ما رو کرد و فرمود: ای گروه مهاجران! پنج چیز است که اگر بدان مبتلا شدید - و من به الله پناه می برم که شما آنها را درک کنید - یکی از آنها این است: هرگاه زنا در میان قومی آشکار شود و آنان آن را علناً انجام دهند، در میانشان طاعون و بیماری هایی پدید می آید که در گذشتگانشان وجود نداشته است.

در کشورهای غربی و آمریکا، در هر سال هشتاد درصد مردم بر اثر بیماری هایی که از زنا سرچشمه می گیرند، می میرند. مجله البحوث الإسلامية ۱۵۴/۲۳

۳. برای حفظ صحت و جلوگیری از بیماری ها، رعایت پاکیزگی و نظافت ضروری است:

برای پیشگیری از بیماری ها، رعایت طهارت و نظافت بسیار مؤثر و لازم است.

الله جل جلاله و رسول الله صلی الله علیه وسلم بر نظافت و طهارت امر نمودند و فرموده است: وَتَيَّابَكَ فَطَهَّرْ (سوره مدثر، آیه ۴) ترجمه:- و جامه ات را پاکیزه بدار.

و در آیه مبارک دیگری آمده است که الله تعالی پاکان و نظیفان را دوست دارد: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (سوره بقره، آیه ۲۲۲)

ترجمه:- همانا الله تعالی توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد.

در حدیث شریف آمده است: الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ «صحیح مسلم ۱/۱۴۰» ترجمه: پاکیزگی نصفی از ایمان است.

بر انسان لازم است که در همه امور زندگی، نظافت را رعایت کند: در خوردن، در آشامیدن، در پوشاک، در محل خواب و استراحت، و در محیط اطراف خود. اگر غذا آلوده به میکروب یا باکتری‌های زیان‌بار باشد، سبب بروز انواع بیماری‌ها می‌شود. همچنین اگر ظرف‌های خوردن و آشامیدن ناپاک باشند، انواع میکروب‌ها و بیماری‌ها وارد بدن انسان می‌شوند و انسان را بیمار می‌سازند.

و همچنان پاکیزگی بدن، لباس، محل نشستن و خوابیدن، در جلوگیری از بیماری‌ها نقش بسیار مهمی دارد. نظافت برای انسان مانند سپر و دیواری در برابر بیماری‌ها است؛ زیرا پاکیزگی همچون دیواری در برابر میکروب‌ها و باکتری‌ها عمل می‌کند و انسان را از بیماری‌های تنفسی، گوارشی و سرایت‌پذیر مانند آنفلوآنزا حفظ می‌نماید.

۴ - برای حفظ صحت و پیشگیری از بیماری‌ها، پرهیز و تغذیه متوازن لازم است:

پرهیز از خوردنی‌هایی که به بدن انسان زیان می‌رسانند، سبب پیشگیری از امراض و بیماری‌ها می‌شود، و در مقابل، خوردن غذاهایی که برای جسم مضر هستند، موجب پیدایش بیماری‌ها می‌گردد؛ مانند مصرف زیاد چربی، خوردن مواد سرخ‌شده در روغن، نوشیدن مشروبات گازی، استعمال تنباکو و سایر دخانیات که سبب بروز بیماری‌های مختلف و خطرناک می‌شوند، فشار خون را بالا می‌برند، بیماری‌های قلبی و عروقی ایجاد می‌کنند، موجب ابتلا به دیابت می‌شوند، و استعمال تنباکو باعث سرطان شش‌ها و گلو می‌گردد.

همچنین خوردن غذاهای بی‌کیفیت که مواد غذایی لازم را ندارند یا کم دارند، موجب بیماری می‌شود. زباده‌روی در خوردن نیز سبب بروز انواع اختلالات در دستگاه گوارش می‌گردد. پرخوری برای سلامت انسان زیان‌بار است و مخالف رهنمودهای شرع است. الله تعالی می‌فرماید: وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (سوره اعراف، آیه ۳۱) ترجمه: بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید، که همانا الله اسراف‌کنندگان را دوست ندارد.

در روایتی آمده است که هارون الرشید رحمه الله طیب نصرانی خردمندی داشت که به دانش خود می‌بالید. روزی به علی بن الحسین مروزی رحمه الله گفت: «در کتاب شما - قرآن کریم - چیزی در باره طب وجود ندارد. علی بن الحسین مروزی رحمه الله به او گفت: «الله تعالی تمام دانش طب را در نیم آیه جمع کرده است.

طیب نصرانی پرسید: «کدام آیه؟ او پاسخ داد: همان قول الله تعالی که فرمود: وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (سوره اعراف، آیه ۳) امام بخاری رحمه الله در حدیث معلق روایت کرده است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: كُلُوا وَاشْرَبُوا وَابْسُوا وَتَصَدَّقُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ (صحیح البخاری ۴/۴۴۷)

ترجمه:- بخورید و بیاشامید و بپوشید و صدقه دهید، ولی بدون اسراف و خودنمایی.

این حدیث را دیگر محدثان نیز از عمرو بن شعیب عن أبیه عن جده مرفوعاً روایت کرده‌اند.

در حدیث دیگری پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند که باید یک‌سوم شکم را برای غذا، یک‌سوم را برای آب، و یک‌سوم را برای هوا خالی گذاشت: عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يَقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَتُلْتُ لِبَطْعَامِهِ، وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ، وَتُلْتُ لِنَفْسِي» (سنن الترمذی ۴/۵۹۰)، سنن النسائی الکبری ۴/۱۷۷)

ترجمه:- از حضرت مقدم بن معدی کرب رضی الله عنه روایت است که گفت: از پیامبر صلی الله علیه وسلم شنیدم که فرمودند: هیچ ظرفی بدتر از شکم، توسط فرزند آدم پر نشده است. برای انسان همین چند لقمه کافی است که ستون بدنش را استوار نگه دارد؛ و اگر ناگزیر به زیادت بود، پس یک‌سوم برای طعام، یک‌سوم برای آب، و یک‌سوم برای نفس است.

در شرح این حدیث، حافظ ابن رجب رحمه الله فرموده است: این حدیث، اصلی جامع در علم طب است. وقتی طبیب معروف ابن ابی ماسویه این حدیث را در کتاب ابوخیثمه رحمه الله خواند، گفت: اگر مردم به همین چند جمله عمل می کردند، از بیماری ها و دردها در امان می ماندند، شفاخانه ها خالی از بیمار می شد و داروخانه ها تعطیل می گردید؛ زیرا ریشه همه بیماری ها پرخوری است. (جامع العلوم والحکم محقق ۴۹/۳)

فقه های کرام گفته اند که خوردن بیش از حد سیری، حرام است: لأن الأكل فوق الشبع حرام (المحیط البرهانی ۲۳۹/۵) ترجمه: - زیرا خوردن بیش از حد سیری، حرام است.

۵ - برای حفظ صحت و پیشگیری از بیماری ها، باید از تماس و اختلاط با بیماران پرهیز کرد:

یکی از راه های حفظ صحت و جلوگیری از بیماری، پرهیز از تماس با بیماران است؛ زیرا بیماری ها دو نوع اند: ساری و غیر ساری. بیماری ساری آن است که به اذن الله تعالی از فردی به فرد دیگر از طریق تماس یا اختلاط منتقل می شود. پس لازم است با کسانی که به بیماری های ساری مبتلا هستند، در خوردن و آشامیدن شریک نشویم، بدون فاصله با آنان ننشینیم و مراوده نزدیک نداشته باشیم. این حکم، یک دستور شرعی است.

در حدیث شریف آمده است که افراد سالم نباید به سوی بیماران بروند. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «فَرٍّ مِنَ الْمَجْذُومِ فِرَارَكَ مِنَ الْأَسَدِ» مسند أحمد (۴۴۹/۱۵) ترجمه: از ابوهریره رضی الله عنه روایت است که گفت: از پیامبر صلی الله علیه وسلم شنیدم که فرمودند: از شخص مبتلا به جذام (خوره) بگریز، همان گونه که از شیر می گریزی.

و در حدیث دیگری آمده است: وَعَنْ أَبِي سَلَمَةَ: سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ، بَعْدُ يَقُولُ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا يُورِدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِحِّ» صحيح البخاري (۱۳۸/۷)

ترجمه: - ابوسلمه رضی الله عنه از ابوهریره رضی الله عنه شنید که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: هیچ صاحب شتر بیمار، نباید شتران بیمار خود را نزد شتران سالم ببرد.

البته هیچ بیماری بدون اراده الله تعالی از شخصی به دیگری منتقل نمی شود، بلکه به اذن و اراده الله است؛ همان خدائی که بیماری های ساری را آفریده و در اراده اش انتقال از بیمار به سالم را ممکن ساخته است.

۶ - برای حفظ صحت و پیشگیری از بیماری ها، لازم است دانسته شود که نباید در ظرف یا ظرف آبی که بیمار از آن خورده یا نوشیده است، خورد و نوش کرد.

همان گونه که پیش تر گفته شد، بیماری های ساری از فردی به فرد دیگر منتقل می شوند.

از آنجا که انواع میکروب ها و ویروس ها بسیار زیادند و روند کشف آن ها هنوز ادامه دارد، هر بیماری ممکن است از راه های گوناگون از یک انسان به دیگری انتقال یابد.

گاه بیماری از طریق تنفس فرد بیمار به شخص سالمی که نزدیک او نشسته است، منتقل می شود؛ گاهی از راه دست دادن یا در آغوش گرفتن بیمار منتقل می شود؛ برخی بیماری ها از طریق رابطه زناشویی یا انتقال خون سرایت می کنند؛ برخی نیز از راه بزاق دهان و ترشحات دهان بیمار به فرد سالم انتقال می یابند.

بنابراین، اگر کسی از ظرفی آب بنوشد و سپس فرد دیگری در همان ظرف آب بنوشد، برخی ویروس ها ممکن است از راه همان ظرف از بیمار به سالم منتقل شوند.

به همین دلیل، رسول الله صلی الله علیه وسلم نهی فرموده‌اند که از دهانه ظرف یا مشک آب نوشیده نشود: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ قِمِّ الْقِرْبَةِ أَوْ السَّقَاءِ (صحيح البخاري (۲۱۴/۱۴))

ترجمه:- رسول الله صلی الله علیه وسلم از نوشیدن آب از دهانه مشک یا ظرف آب نهی فرمودند.
در حدیث دیگری آمده است: عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يُشْرَبَ مِنْ فِي السَّقَاءِ، لِأَنَّ ذَلِكَ يُتَنَتُّهُ» (المستدرک للحاکم (۱۵۶/۴))

ترجمه:- از حضرت عایشه رضی الله عنها روایت است که گفت: پیامبر صلی الله علیه وسلم از نوشیدن آب از دهانه ظرف نهی فرمودند، زیرا این کار آب را فاسد و بدبو می‌گرداند.

مفسران و شارحان احادیث گفته‌اند که این نهی در اصل «تنزیهی» است (یعنی برای ادب و پرهیز از ناپسندی. اما داکتران گفته‌اند: چون این کار می‌تواند موجب انتقال بیماری از فردی به دیگری شود، پس بهتر است این نهی را در حد «تحریم» (حرام بودن) بدانیم؛ زیرا بیماری‌های دهان، لثه و گلو از همین راه منتقل می‌شوند.

۷- برای حفظ صحت و پیشگیری از بیماری‌ها، در صورت ابتلا باید به‌موقع به داکتر مراجعه کرد:

بسیاری از مردم به بیماری‌های سخت و مزمن و خطرناک مانند سرطان، توبرکلوز (سل)، زردی سیاه (هپاتیت B یا C) و ایدز مبتلا می‌شوند، اما این موضوع را عادی می‌پندارند و می‌گویند: «خودم خوب می‌شوم»، و در نتیجه، به‌موقع نزد داکتر نمی‌روند. وقتی بیماری پیشرفت می‌کند و وضعیت وخیم می‌شود، تازه به داکتر مراجعه می‌کنند، در حالی که کار از کار گذشته و بیماری به مرحله‌ای رسیده است که درمان‌پذیر نیست.

درمان کردن، کاری است مشروع و مسنون، و نوعی حفظ نفس از خطرات محسوب می‌شود. در برخی موارد، درمان بیماری واجب می‌گردد.

در حدیث شریف آمده است: عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوُوا» (سنن أبي داود (۶/۴))

ترجمه:- از ابوالدرداء رضی الله عنه روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: همانا الله بیماری و دارو را فرود آورده و برای هر بیماری درمانی قرار داده است، پس شما درمان کنید.

در حدیث دیگری نیز آمده است و پیامبر صلی الله علیه وسلم به درمان امر فرموده‌اند: عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: «تَدَاوُوا، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً، غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: الْهَرَمُ» (سنن أبي داود (۱/۴))

ترجمه:- از اسامه بن شریک رضی الله عنه روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: درمان کنید، زیرا الله عزوجل هیچ بیماری‌ای قرار نداده مگر آنکه برای آن درمانی نهاده است، جز یک بیماری، و آن پیری است.

نَفَعْنِي اللَّهُ وَإِيَّاكُمْ بِالْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، وَيَهْدِي سَبِيلَ الْمُرْسَلِينَ، أَقُولُ قَوْلِي هَذَا، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.