

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

عیسی‌زاده، عیسی، ۱۳۴۷-

بهداشت بر اساس آموزه‌های قرآن و اهل بیت (علیهم‌السلام) / عیسی‌زاده؛ تهیه پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن

قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، معاونت پژوهشی، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۸

۱۱۸ ص

978-600-195-571-6

۱۷۰۰۰۰ ریال:

فپا

کتابنامه: ص. [۱۱۳] - ۱۱۷؛ همچنین به صورت زیرنویس

اسلام و بهداشت -- جنبه‌های قرآنی

اسلام و بهداشت -- احادیث

دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، معاونت پژوهشی، پژوهشگاه علوم و

فرهنگ اسلامی، پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن

BP ۲۳۲/۶

۲۹۷/۴۸۵

۶۰۵۴۳۷۰

بهداشت

بر اساس آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم السلام

عیسی عیسی زاده



پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

نشانی

قم، خیابان معلم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ
اسلامی، نشر پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی
تلفن و دورنگار: ۰۲۵-۳۷۸۳۲۸۳۴

ص.پ: ۳۷۱۸۵/۳۶۸۸

کدپستی: ۳۷۱۵۶۱۶۵۹۱

مراکز پخش

۱. قم، میدان شهدا، تلفن و دورنگار
۰۲۵-۳۷۸۳۲۸۳۴، تهران، خیابان انقلاب،
روبروی درب دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده،
طبقه همکف، واحد ۳۱۲، تلفن: ۶۶۹۵۱۵۳۴

وبگاه: www.pub.isca.ac.ir

رایانامه: nashr@isca.ac.ir

فروشگاه مجازی نشر

www.shop.isca.ac.ir

فروشگاه نشر دیجیتال

www.pajooahaan.ir

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

بهداشت

بر اساس آموزه‌های قرآن و اهل بیت (علیهم‌السلام)

عیسی عیسی زاده

ناشر

پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی وابسته

به دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

بیمه

پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن

سروراستار

محمدباقر انصاری

ویراستار

فاطمه رحیمی بهشت‌آباد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی

جایگاه مؤسسه بوستان کتاب

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

عنوان: ۵۷۸؛ مسلسل: ۸۹۸

فهرست مطالب

۱۳	سخنی با خواننده
۱۵	مقدمه
۱۷	۱. مفهوم‌شناسی سبک زندگی اسلامی
۱۸	۲. مبانی سبک زندگی
۱۹	۳. گستره سبک زندگی اسلامی
۲۱	بهداشت
۲۱	۱. مفهوم‌شناسی بهداشت (نظافت)
۲۲	۲. انواع بهداشت
۲۲	۳. اهمیت بهداشت
۲۳	۴. آثار بهداشت
۲۳	الف) شادابی
۲۴	ب) رفع غم و اندوه
۲۴	ج) پیشگیری از بیماری
۲۴	د) دستیابی به عفت
۲۵	ه) ورود به بهشت

- ۲۵..... (و) طولانی شدن عمر
- ۲۵..... (ز) رفع فقر
- ۲۶..... (ح) درمان ماندن از وسوسه های شیطان
- ۲۶..... ۵. بهداشت جسم
- ۲۷..... ۶. بهداشت تن
- ۲۷..... الف) حمام رفتن
- ۲۷..... آداب حمام رفتن
- ۲۸..... ۱- پوشیدن لنگ
- ۲۸..... ۲- گفتن ذکر
- ۲۹..... ۳- خوردن چند جرعه آب گرم
- ۲۹..... ۴- پرهیز از نوشیدن آب سرد
- ۳۰..... ۵- پرهیز از ریختن آب سرد بر بدن
- ۳۰..... ۶- ریختن آب سرد بر پا هنگام خارج شدن
- ۳۰..... ۷- پرهیز از رفتن به حمام با شکم خالی و پر
- ۳۰..... ب) زایل نمودن موی اضافی
- ۳۲..... ج) رعایت بهداشت هنگام تخلی
- ۳۲..... آداب تخلی
- ۳۲..... ۱- گفتن ذکر
- ۳۴..... ۲- پرهیز از تخلی در منظر دیگران
- ۳۴..... ۳- خودداری نکردن از تخلی
- ۳۵..... ۴- پرهیز از بول کردن در خزانه
- ۳۵..... ۵- ورود با پای چپ و خروج با پای راست
- ۳۵..... ۶- پناه بردن به خدا
- ۳۶..... ۷- پرهیز از تخلی رو یا پشت به قبله
- ۳۶..... ۸- پرهیز از تخلی رو یا پشت به باد

- ۹- پرهیز از سخن گفتن ۳۶
- ۱۰- پرهیز از تخلی در آب ۳۶
- ۱۱- پرهیز از تخلی رو به آفتاب و ماه ۳۷
- ۱۲- پرهیز از تمیز کردن با دست راست ۳۷
- ۱۳- پرهیز از مسواک زدن ۳۷
- ۱۴- در آوردن انگشتر نقش بسته به نام خدا ۳۷
- ۱۵- پرهیز از تخلی زیر درخت میوه ۳۸
- ۱۶- پرهیز از تخلی در حاشیه نهر آب ۳۸
- ۱۷- پرهیز از تخلی در کوچه های عمومی ۳۸
- ۱۸- پرهیز از تخلی در اماکن نفرین شده ۳۹
- ۱۹- پرهیز از بول کردن در هوا ۳۹
- ۲۰- پرهیز از بول کردن در آب جاری ۳۹
- ۲۱- پرهیز از بول کردن در ظرف ۳۹
- ۲۲- پرهیز از بول کردن در آب راکد ۴۰
- ۲۳- پرهیز از ترشحات بول ۴۰
- ۲۴- پرهیز از ایستاده بول کردن ۴۰
- ۲۵- پوشیدن سر ۴۰
- ۲۶- پرهیز از طولانی نمودن ۴۱
- ۲۷- پرهیز از خواندن قرآن ۴۱
- ۲۸- شست و شوی مدفوع با آب ۴۱
- (د) بهداشت سر ۴۲
- (ه) بهداشت شارب ۴۳
- (و) بهداشت دست ۴۳
- (ز) بهداشت دهان و دندان ۴۵
- (۱) چگونگی مسواک زدن ۴۷

- ۴۷..... (۲) اهمیت مسواک زدن
- ۴۸..... (۳) آثار مسواک زدن
- ۴۸..... (۴) خلال نمودن
- ۵۰..... (ح) بهداشت ناخن
- ۵۲..... (ط) بهداشت لباس
- ۵۳..... (ی) بهداشت ظرف
- ۵۴..... (ک) بهداشت مسکن
- ۵۶..... (ل) بهداشت در جمعه
- ۵۸..... (م) بهداشت جنسی (آمیزش)
- ۵۸..... (۱) خواندن دعا
- ۵۸..... (۲) رعایت زمان در آمیزش
- ۵۹..... ۱- پرهیز از آمیزش در اول و نیمه ماه قمری
- ۵۹..... ۲- پرهیز از آمیزش در بین اذان و اقامه
- ۵۹..... ۳- پرهیز از آمیزش در اول شب
- ۶۰..... ۴- پرهیز از آمیزش در بعد از ظهر
- ۶۱..... ۵- پرهیز از آمیزش در نیمه شعبان
- ۶۱..... ۶- پرهیز از آمیزش در آخرین روزهای پایی
- ۶۱..... ۷- پرهیز از آمیزش هنگام عزیمت سفر
- ۶۲..... ۸- پرهیز از آمیزش زمان مسافرت
- ۶۲..... ۹- پرهیز از آمیزش بین طلوعین
- ۶۲..... ۱۰- پرهیز از آمیزش در روز خورشید گرفتگی
- ۶۳..... ۱۱- پرهیز از آمیزش در شب ماه گرفتگی
- ۶۳..... ۱۲- پرهیز از آمیزش هنگام وزیدن باد سرخ، سیاه و زرد
- ۶۴..... ۱۳- پرهیز از آمیزش هنگام زلزله
- ۶۴..... ۱۴- پرهیز از آمیزش هنگام حیض همسر

- ۱۵- انجام آمیزش در آخر شب ۶۴
- ۳) پرهیز از آمیزش در مکان‌های خاص ۶۵
- ۱- زیر درختان میوه ۶۵
- ۲- زیر نور خورشید ۶۵
- ۳- پشت بام خانه ۶۶
- ۴) پرهیز از سخن گفتن هنگام آمیزش ۶۶
- ۵) پرهیز از آمیزش پی در پی بدون غسل ۶۶
- ۶) پرهیز از آمیزش با شکم پر ۶۶
- ۷) پرهیز از نگاه کردن به عورت زن هنگام آمیزش ۶۷
- ۸) پرهیز از عشق به زن نامحرم در حال آمیزش ۶۷
- ۹) پرهیز از قرائت قرآن در حین آمیزش ۶۷
- ۱۰) پرهیز از استفاده مشترک از یک دستمال هنگام آمیزش ۶۸
- ۱۱) پرهیز از آمیزش در حال ایستادن ۶۸
- ۱۲) پرهیز از آمیزش با همسر حامله مگر با وضو ۶۸
- ۱۳) پرهیز از آمیزش با تازه‌زا ۶۹
- ۱۴) پرهیز از آمیزش هنگام نیاز به قضای حاجت ۶۹
- ۱۵) پرهیز از آمیزش هنگام نگاه کودک ۶۹
- ۱۶) شستن شرمگاه بعد از آمیزش مجدد ۷۰
- ۱۷) پرهیز از شتاب‌ورزی در آمیزش ۷۰
- ۱۸) پرهیز از آمیزش بدون انزال ۷۰
- ۱۹) رعایت نکات بعد از آمیزش ۷۱
- ۱- بول کردن بعد از آمیزش ۷۱
- ۲- نوشیدن غسل ۷۱
- ۳- انجام غسل ۷۱
- ۴- خوابیدن به پهلو ۷۲

۷. بهداشت کودک ۷۲
- الف) ختنه کردن ۷۲
- ب) شستن ۷۳
- ج) تراشیدن مو ۷۳
- د) تغذیه ۷۴
- ه) قرائت اذان و اقامه در گوش نوزاد ۷۵
۸. بهداشت آب ۷۵
۹. بهداشت هوا ۷۶
۱۰. بهداشت اماکن عمومی ۷۸
- الف) مساجد ۷۸
- ب) کوچه و خیابان ۸۱
۱۱. بهداشت نوشیدنی‌ها ۸۳
- الف) شستن دست‌ها ۸۳
- ب) آشامیدن به سه نفس ۸۴
- ج) پرهیز از آشامیدن از مجاور دسته ظرف ۸۴
- د) پرهیز از نوشیدن آب داغ ۸۵
- ه) پرهیز از آشامیدن آب در بین غذا ۸۵
- و) شکسته نبودن محل نوشیدن ۸۵
- ز) پرهیز از آشامیدن در حال ایستاده ۸۶
- ح) پرهیز از نوشیدن آب همراه غذای چرب ۸۶
- ط) پرهیز از نوشیدن آب سرد و آب جو در حمام ۸۶
- ی) پرهیز از آشامیدن آب پس از خوردن شیرینی ۸۷
- ک) پرهیز از اسراف ۸۷
- ل) پرهیز از دمیدن در نوشیدنی ۸۷
۱۲. بهداشت تغذیه ۸۸

- ۸۸..... الف) رعایت حلال بودن
- ۹۰..... ب) شستن دست‌ها
- ۹۱..... ج) برزبان آوردن نام خدا
- ۹۱..... د) درآوردن کفش
- ۹۲..... ه) دعا کردن
- ۹۲..... و) خوردن نمک
- ۹۳..... ز) آغاز کردن با غذای سبک‌تر
- ۹۳..... ح) خوردن به هنگام گرسنگی
- ۹۳..... ط) پرهیز از پرخوری
- ۹۴..... ی) برداشتن لقمه‌های کوچک
- ۹۴..... ک) جویدن کامل غذا
- ۹۴..... ل) پرهیز از خوردن غذای داغ
- ۹۵..... م) رعایت اعتدال
- ۹۵..... ن) پرهیز از دمیدن در غذا
- ۹۵..... س) دست کشیدن از غذا پیش از سیری
- ۹۶..... ع) توجه به مُصلِح غذایی
- ۹۶..... ف) تمیز کردن ظرف غذا
- ۹۷..... ص) پرهیز از خوردن غذا در ظرف طلا و نقره
- ۹۷..... ق) خلال کردن دندان
- ۹۸..... ر) دراز کشیدن به پشت بعد از غذا
- ۹۸..... ش) پرهیز از خوابیدن
- ۹۸..... ت) شستن گوشت
- ۹۹..... ث) پرهیز از خوردن گوشت به صورت دائم
- ۹۹..... خ) شستن میوه
- ۹۹..... ذ) جدانکردن پوست میوه

۱۰۰.....	ض) خوردن میوه فصل.....
۱۰۰.....	ظ) کم خوری.....
۱۰۱.....	غ) رعایت نوبت‌های غذایی.....
۱۰۲.....	۱۳. بهداشت خواب.....
۱۰۴.....	آداب بهداشت خواب.....
۱۰۴.....	الف) رعایت آداب پیش از خواب.....
۱۰۴.....	۱- مسواک زدن.....
۱۰۴.....	۲- نظافت.....
۱۰۵.....	۳- طهارت.....
۱۰۵.....	۴- رفتن به مستراح.....
۱۰۶.....	۵- دعا.....
۱۰۶.....	۶- اصول ایمنی هنگام خواب.....
۱۰۶.....	۷- رعایت شرایط مکان خواب.....
۱۰۷.....	۸- خوشبو کردن فضای خوابگاه.....
۱۰۷.....	۹- اجازه گرفتن برای ورود به خوابگاه.....
۱۰۸.....	ب) رعایت زمان خواب.....
۱۱۰.....	ج) رعایت مقدار خواب.....
۱۱۱.....	د) رعایت کیفیت خواب.....
۱۱۳.....	کتابنامه.....

سخن با خواننده

قال الله تعالى «مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً: ١» هر کس کار شایسته‌ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، او را به حیاتی پاک زنده می‌داریم.

پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن تلاش نموده است با همت پژوهشگران فرهیخته و بهره‌گیری از آموزه‌های نورانی قرآن و اهل بیت (علیهم‌السلام) و تدوین فرهنگ‌نامه سبک زندگی، کاربردی‌ترین اطلاعات موضوعات مرتبط با حوزه‌های گوناگون فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیط زیست را در اختیار علاقه‌مندان قرار دهد. در میان مدخل‌های این فرهنگ‌نامه، برخی موضوعات از کاربرد فرهنگی ویژه‌ای برخوردارند و عموم افراد جامعه به صورت گسترده با آن سروکار دارند؛ از این رو به منظور ارتقا و تقویت سبک زندگی اسلامی، شایسته است آموزه‌های دینی مربوط به این گونه موضوعات علاوه بر ارائه در فرهنگ‌نامه، به صورت کتابچه‌های مستقل نیز در اختیار علاقه‌مندان قرار گیرد. بر همین اساس در اثر پیش رو، توصیه‌های مربوط به بهداشت و نظافت در آموزه‌های قرآن و اهل بیت (علیهم‌السلام) تهیه می‌شود و در

اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد، امید آنکه تدوین این گونه آثار قدمی باشد در پاسخگویی به دغدغه‌های مقام معظم رهبری درباره سبک زندگی اسلامی.

در پایان شایسته است از حمایت‌های ریاست محترم دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم جناب حجت‌الاسلام و المسلمین آقای دکتر واعظی، ریاست محترم پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی جناب حجت‌الاسلام و المسلمین آقای دکتر لک‌زایی، حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر مهدی علیزاده رئیس قطب اخلاق، خانواده و سبک زندگی، طراح و مجری فرهنگ‌نامه سبک زندگی حجت‌الاسلام و المسلمین عیسی عیسی‌زاده مدیر گروه فرهنگ‌نامه‌ها و معاجم قرآنی که تدوین این اثر را بر عهده داشتند، تشکر و قدردانی کنم؛ همچنین از شورای علمی فرهنگ‌نامه سبک زندگی حجج اسلام آقایان حمیدرضا مطهری، محمد عالم‌زاده نوری، محمدعلی خادمی، محمد قطبی، محمد سحرخوان، ناظران پروژه آقایان حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد کاویانی و حجت‌الاسلام و المسلمین عباس کوثری، ارزیابان اثر حجج اسلام و المسلمین دکتر نیکزاد، عیسی‌زاده، علیرضا انصاری و کارشناس اجرایی حجت‌الاسلام و المسلمین سیدکریم آقامیری، نیز نشر پژوهشگاه که عهده‌دار آماده‌سازی فنی و چاپ و نشر اثر حاضر بوده و هست، سپاسگزاری نمایم.

محمدصادق یوسفی مقدم

رئیس پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن

مقدمه

سبک زندگی هر جامعه‌ای، نمای ظاهر و آشکار هویت آن جامعه است و هر جامعه‌ای زمانی می‌تواند آثار ایدئولوژی و جهان‌بینی خود را به نمایش بگذارد که سبک زندگی او متناسب با باورها و ارزش‌هایش شکل گرفته باشد. جامعه کنونی ما به علت تأثیرپذیری از فرهنگ غرب از یک سو و تحت تأثیر زندگی قبل از انقلاب اسلامی از سوی دیگر، متأسفانه نتوانسته است میان باورهای اصیل اسلامی و سبک زندگی خود در حوزه‌های گوناگون فردی و اجتماعی، ارتباطی عمیق و تنگاتنگ ایجاد کند و از داشتن سبک زندگی اسلامی به معنای واقعی محروم مانده و نتوانسته است از میوه‌های ارزشمند عقاید و باورهای دینی خویش در عرصه رفتار و سبک زندگی بهره‌مند گردد. مقام معظم رهبری با درک صحیح از این وضعیت نگران‌کننده جامعه فرمودند: باید آسیب‌شناسی شود که چرا ما در این حوزه (سبک زندگی اسلامی) که بخش حقیقی و اصلی تمدن است، پیشرفت نکردیم. ایشان برای اصلاح جامعه از آسیب‌های یادشده و دستیابی به زندگی بر اساس سبک اسلامی فرمودند: هدایت قرآن را باید در زندگی خود حاکم کرد؛ ما بحمدالله هم قرآن را داریم و هم کلمات اهل بیت (علیهم‌السلام) را داریم، «انی تارک فیکم الثقلین»؛ باید از اینها استفاده کنیم و جامعه را بر

اساس اینها شکل دهیم^۱ و اگر در جوامع بشری قرآن حاکم باشد، هم سعادت دنیا هست، هم علو معنوی هست، راه سلامت را، راه امنیت را، راه امنیت روانی را قرآن به روی ما باز می‌کند؛ راه زندگی درست را و سبک زندگی سعادت‌آمیز را قرآن به روی ما باز می‌کند.^۲

یکی از موضوعات مهمی که می‌توان با بهره‌گیری از معارف نورانی قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام نکات ارزشمندی درباره آن به جامعه ارائه نمود، موضوع بهداشت است. در پژوهش پیش‌رو تلاش شده است توصیه‌ها و آدابی که در آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام درباره بهداشت و نظافت به آن اشاره شده است، در اختیار علاقه‌مندان قرار گیرد.

عیسی عیسی‌زاده

مدیرگروه فرهنگ‌نامه‌های قرآنی و

عضو هیئت علمی پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن

۱. سخنرانی در جمع جامعه قرآنی کشور؛ ۹۲/۴/۱۹.

<http://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=23070>

۲. سخنرانی در جمع قاریان قرآن؛ ۹۲/۳/۱۸.

<http://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=22828>