

سرشناسه : عربی، پریسا، ۱۳۷۱ -

عنوان قراردادی : نهج الفصاحه، فارسی - عربی، برگزیده

عنوان و نام پدیدآور : توصیه‌های بهداشتی پیامبر/پریسا عربی،

مشخصات نشر : قم: یادگار اندیشه، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۶۰ ص.

شابک : ۱-۹۶۸۹۸۵-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : محمد (ص)، پیامبر اسلام، ۵۳ قبل از هجرت - ۱۱ ق. -- کلمات قصار

موضوع : Muhammad, Prophet -- Quotations, maxims, etc.

موضوع : احادیث اخلاقی -- قرن ۱۴

موضوع : Hadiths, Ethical -- ۲۰th century

شناسه افزوده : محمد (ص)، پیامبر اسلام، ۵۳ قبل از هجرت - ۱۱ ق. . نهج الفصاحه، برگزیده

رده بندی کنگره : BP۱۴۲/۵

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۲۱۵

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۰۰۱۹۴



توصیه‌های بهداشتی پیامبر ﷺ

پریسا عربی

ناشر: یادگار اندیشه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۱-۹۶۸۹۸۵-۶۲۲-۹۷۸

کتابخانه عمومی ابن‌البراق

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، پلاک ۲۴

۰۹۱۲۷۴۹۲۸۰۰-۰۹۱۲۷۴۸۵۹۳۸

توصیه های بهداشتی پیامبر  
صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ  
وَالْآلِهٖ وَسَلَّمَ

نویسنده: پریساعریه

زیر نظر: حجت الاسلام والمسلمین بهمن توان

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک)

## فهرست مطالب

|         |       |
|---------|-------|
| ۱۳..... | مقدمه |
|---------|-------|

### الف

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| ۱۵..... | آتش در شکم              |
| ۱۵..... | احترام نان              |
| ۱۵..... | آدم و خاک               |
| ۱۶..... | آراستگی                 |
| ۱۶..... | آراستن خویشان           |
| ۱۶..... | آراستگی و پیراستگی      |
| ۱۶..... | ازدواج و افزودن نسل     |
| ۱۷..... | اسرافکاران              |
| ۱۷..... | اسلام و پاکیزگی         |
| ۱۷..... | اغتنام فرصت‌ها (سلامتی) |
| ۱۷..... | آفرینش انسان            |
| ۱۸..... | آمرزش گناهان (بیماری)   |
| ۱۸..... | اندک بسیار (بیماری)     |
| ۱۸..... | اوصاف ستوده (تغذیه)     |
| ۱۸..... | اوصاف ناخجسته (پر خوری) |
| ۱۹..... | اوقات بیماری            |

### ب

|         |                      |
|---------|----------------------|
| ۱۹..... | برکت سحر             |
| ۱۹..... | برکت و جماعت (تغذیه) |
| ۱۹..... | بهترین غذا (۱)       |
| ۲۰..... | بهترین غذا (۲)       |



- ۲۰..... بهره‌مندی به اعتدال (اسراف).....  
 ۲۰..... بی‌باکی از این جهان (نعمت سلامتی).....  
 ۲۰..... بیماری مومن.....  
 ۲۱..... بیماری و شفا.....

- پ  
 ۲۱..... پاداش بیشترین (شکر غذا).....  
 ۲۱..... پاداش شکرگزار.....  
 ۲۱..... پاداش کودک داری.....  
 ۲۲..... پاکیزگان (۱).....  
 ۲۲..... پاکیزگان (۲).....  
 ۲۲..... پاکیزگی دندان.....  
 ۲۲..... پاکیزگی میان انگشتان.....  
 ۲۳..... پاکی آب.....  
 ۲۳..... پاکی دهان.....  
 ۲۳..... پاکی غذا.....  
 ۲۳..... پرستاران.....  
 ۲۳..... پرخوری.....  
 ۲۴..... پرهیز از جذام.....  
 ۲۴..... پرهیز از آلودگی.....  
 ۲۴..... پرهیز از تردامنی (زنا).....  
 ۲۴..... پرهیز از مست کننده‌ها (۱).....  
 ۲۵..... پرهیز از مست کننده‌ها (۲).....  
 ۲۵..... پنج مورد از سنت‌های پیامبران (بهداشت).....  
 ۲۵..... پناه به خدا از بدی‌ها (بیماری‌ها).....  
 ۲۵..... پناه به خدا از بیماری‌ها.....  
 ۲۶..... پیران زناکار (۱).....  
 ۲۶..... پیر زناکار (۲).....

## ت

- تأثیر شیردهی ..... ۲۶
- تازیانۀ خدا (بیماری) ..... ۲۶
- تمیزی و بی‌نیازی ..... ۲۶
- تیرهٔ ابر زشتکاری (زنا) ..... ۲۷

## ج

- جامۀ سبز بهشتی (طعام دادن) ..... ۲۷
- جزو شرمگاه ..... ۲۷
- جگر گرسنه ..... ۲۸
- جلای چشم ..... ۲۸

## چ

- چشم بد ..... ۲۸
- چشمان شور ..... ۲۸
- چشم زخم (۱) ..... ۲۸
- چشم زخم (۲) ..... ۲۹
- چشم زخم و پرخوری ..... ۲۹
- چراغ دل (امساک از خوردن) ..... ۲۹
- چهرۀ آتش گرفته (زنا) ..... ۲۹
- چیرگی آلودگی ..... ۳۰

## ح

- حجامت و سلامت ..... ۳۰
- حرام‌ها (شراب خواری) ..... ۳۰
- حسد و عسل ..... ۳۰
- حق خدا (غسل کردن) ..... ۳۱
- حق همسایه (عیادت) ..... ۳۱
- حکایت مومن (بیماری) ..... ۳۱

خ

- ۳۱.....خانهٔ بیماری‌ها.
- ۳۱.....خداوند نزد بنده‌اش.....
- ۳۲.....خدای زیبا.....
- ۳۳.....خطر آبرو (بیماری).....
- ۳۳.....خندهٔ بی‌عجب (تغذیه).....
- ۳۳.....خواب صبحگاهی.....
- ۳۳.....خوردن شام.....
- ۳۴.....خوردن مویر.....
- ۳۴.....خوراک مسکینان.....
- ۳۴.....خورشت نیکو.....
- ۳۴.....خوشپوشی و نیکنامی.....
- ۳۴.....خوشبویی خدا.....
- ۳۵.....خیر عمر.....

د

- ۳۵.....دریافت فرصت‌های نیکو (سلامتی).....
- ۳۵.....درد و درمان (۱).....
- ۳۶.....درد و درمان (۲).....
- ۳۶.....درد و شفا.....
- ۳۶.....درد بی‌درمان.....
- ۳۶.....درمان بیماری‌ها.....
- ۳۷.....درد و دارو.....
- ۳۷.....درد و درمان (۳).....
- ۳۷.....در راه بهشت (عیادت).....
- ۳۷.....درخت مبارک (زیتون).....
- ۳۷.....درد و دوا.....
- ۳۸.....در شکم مادر (علقمه).....

- در قبال دشواری‌ها (بیماری)..... ۳۸  
 دعا‌های مستجاب (دعا برای شفای بیمار)..... ۳۸  
 دلاویزترین رایحه..... ۳۹

## ذ

- ذهن کودک و بزرگسال..... ۳۹

## ر

- رغبت به دنیا (پرخوری)..... ۳۹  
 رویارویی بلا..... ۴۰  
 روشنائی چشم..... ۴۰  
 روزه و سلامت..... ۴۰  
 ریشه رونده (وراثت)..... ۴۰

## ز

- زایش گناه (شرابخواری)..... ۴۱  
 زکات تن (۱)..... ۴۱  
 زکات تن (۲)..... ۴۱  
 زنا و زنا..... ۴۱  
 زناکاران (۱)..... ۴۲  
 زناکاری و رباخواری..... ۴۲  
 زناکاران (۲)..... ۴۲  
 زن فرزندان‌آور..... ۴۲  
 زن مهربان (فرزند آوری)..... ۴۲  
 زنان بهشتی (شیردهی)..... ۴۳

## ژ

- ژولیدگی..... ۴۳

## س

- ساحت دیانت (شرابخواری)..... ۴۳  
 سرکه و غسل..... ۴۳



- ۴۴..... سفرهٔ پسندیده.....
- ۴۴..... سکوت و سلامت (۱).....
- ۴۴..... سلام و سلامتی.....
- ۴۴..... سلامت و فراغت (۱).....
- ۴۴..... سلامت و فراغت (۲).....
- ۴۵..... سلامت و فراغت (۳).....
- ۴۵..... سلامت و غنیمت.....
- ۴۵..... سلامت و روزی.....
- ۴۵..... سه کار لازم (بهداشت).....
- ۴۶..... سیران و گرسنگان (۱).....
- ۴۶..... سیر کردن گرسنگان (اطعام).....

## ش

- ۴۶..... شانه بر محاسن.....
- ۴۶..... شراب و ضمیر.....
- ۴۶..... شراب و عطش.....
- ۴۷..... شراب نوشان.....
- ۴۷..... شنوایی مردگان.....
- ۴۷..... شیرگاو.....
- ۴۷..... شیطان و حسد (چشم زخم).....

## ص

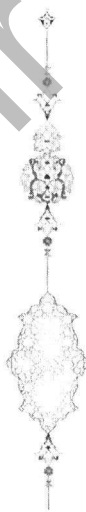
- ۴۸..... صدقه صبحگاه.....
- ۴۸..... صلاح و فساد قلب.....

## ط

- ۴۸..... طلب دعا (دعای بیمار).....

## ظ

- ۴۸..... ظرف شکم.....



- ۴۹..... عادت به پرخوری
- ۴۹..... عطر زنان و مردان
- ۴۹..... عفت ورزی (اندام بدن)
- ۴۹..... عمر و کردار (عمر بلند)
- ۵۰..... عیادت به اعتدال
- ۵۰..... عیادت و تحیت
- ۵۰..... عیادت و مشایعت

غ

- ۵۰..... غذای سرد
- ۵۱..... غذا در کوچه و بازار

ف

- ۵۱..... فرجام پرخوران
- ۵۱..... فزونی بینایی

ق

- ۵۱..... قرآن و درمان

ک

- ۵۱..... کردار بزرگوارانه
- ۵۲..... کم خوری و پرخوری
- ۵۲..... کوری و صبوری

گ

- ۵۲..... گوسفند و برکت
- ۵۲..... گوش آزارها

ل

- ۵۳..... لعنت و مردنمایی (روان شناسی)
- ۵۳..... لعنت و مرد و زن نمایی

۵۳.....لواط کاری

## م

۵۳.....مباهات به امت (فرزندآوری)

۵۳.....مram مهرورزی (تغذیه)

۵۴.....مستی آوران

۵۴.....مسواک

۵۷.....ملاحت و سلامت

۵۷.....موی زیبا

۵۷.....میانگین عمر

۵۸.....میراندن دل‌ها (پرخوری)

## ن

۵۸.....ناپاکی و تباهی (زناکاری)

۵۸.....نخستین نهی خداوند (شرابخواری)

۵۸.....نشانگان شقاوت (خشکی چشم)

۵۹.....نظافت و ایمان

۵۹.....نکوهش شکم‌بارگی

۵۹.....نگاه به سبزه

۵۹.....نمونه اسراف

۶۰.....نیکویی صورت و سیرت

۶۰.....نیکو مردمان (بهداشت)

## ه

۶۰.....همسر مهربان و بچه‌آور

۶۰.....همیشه وضو



## مقدمه

قرآن کریم رسول خدا را الگوی نیک معرفی می‌کند در سوره احزاب آیه ۲۱ می‌فرماید: (وَلَقَدْ كَانَ لَكُم فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ...) همانا برای شما در زندگی رسول خدا الگوی نیک وجود دارد براین اساس سیره و سنت پیامبر اعظم برای ما الگودر زندگی فردی اجتماعی و خانوادگی است.

سنت رسول خداوند شامل قول فعل و تقریر آن حضرت است قول آن حضرت روایات آن حضرت است که به دست ما رسیده است و امروزه قسمتی از روایات آن حضرت در کتابی با عنوان نهج الفصاحه جمع‌آوری شده است. مادر اثر حاضر روایات بهداشتی پزشکی و درمانی آن حضرت را براساس حروف الفبا تالیف کردیم.

در مورد صحت و ضعف روایات وارد بحث نشدیم.

ترجمه روایات براساس ترجمه کتاب مذکور است.

سیره بهداشتی رسول خدا در روایات متعددی ذکر شده است از جمله روایت معروف منقول از آن حضرت که فرمودند النظافه من الایمان؛ پاکیزگی نشانه ایمان است.

رسول خدا همیشه تمیز و مرتب بودند لباسی ساده ولی تمیز می‌پوشیدند از عطر استفاده می‌کردند.

چهره‌ای خندان و جذاب داشتند به بهداشت فردی بسیار اهمیت می‌دادند مرتب مسواک می‌زدند و مردم را سفارش به مسواک زدن می‌کردند بطوری که این جمله معروف است.

اگر مسواک سخت نبود آن را بر شما واجب می‌کردم.  
حضرت علی (ع) در مورد پیامبر فرمودند طیب دوار بطبه... .

رسول خدا طیب دوره‌گردی بودند که بیماران خویش را پیدا کرده و آنان را درمان می‌کردند در این روایت چند نکته است:

- ۱- رسول خدا طیب روح و جان مردم می‌باشند.
- ۲- رسول خدا به دنبال بیماران روحی روانی و افراد گمراه می‌گشتند آنان را پیدا کرده و درمان می‌کردند.

۳- پیامبر و امامان طیب جسم مردم نبودند هرچند در این مورد نیز روایاتی از آنان نقل شده است و دستوراتی را به افراد خاص و یا به صورت کلی و همیشگی و گاهی متناسب با وضعیت آب و هوایی شبه جزیره بیان نمودند.

در پایان ذکر این نکته خالی از لطف نیست در زمانی که جهان درگیر ویروس منحوس کرونا است و با آن در حال نبرد و دست و پنجه نرم کردن است کشورهای اسلامی و همه مردم جهان اگر دستورات بهداشتی رسول خدا رادر بهداشت فردی خانوادگی و جمعی عملیاتی کنند به راحتی این بحران بشری و بیماری همه‌گیر را شکست بدهند.

از زحمات سرکار خانم عربی دانش‌آموخته کارشناسی ارشد تاریخ علوم پزشکی که در تالیف این اثر بسیار کوشا و پی‌گیر بودند کمال تشکر دارم.

از افراد صاحب نظر و افرادی که این کتاب را مطالعه می‌فرمایند انتظار است دیدگاه‌های عالمانه و نظرات نقادانه خود را بیان فرمایند در چاپ‌های بعد مورد استفاده قرار می‌گیرد.