

۱۴۱۴۴۷۲

بسم الله الرحمن الرحيم

سبک زندگی اسلامی - ایرانی

www.ketab.ir

۱۳۴۱ -	آقارقمی، احمدعلی.	سرشناسه
سبک زندگی اسلامی - ایرانی / نویسندگان احمدعلی آقارقمی، مصطفی رضایی.		عنوان و نام پدیدآور
تهران: آرزوی دیدار، ۱۳۹۵.		مبخصات نشر
۱۳۴ ص. ۱۲/۵ × ۲۱/۵ س.م.		مبخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۶۳۶۴-۲۸-۵		شابک
قیما		وضعیت فهرست نویسی
شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام		موضوع
Lifestyles -- Religious aspects -- Islam		موضوع
سلامتی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام		موضوع
Health -- Religious aspects -- Islam		موضوع
اسلام و بهداشت		موضوع
Islamic hygiene		موضوع
راه و رسم زندگی (اسلام)		موضوع
Conduct of life -- Religious aspects -- Islam		موضوع
رضایی، مصطفی، ۱۳۵۲ -		شماره افزوده
BP۲۵۸/۶۶ ج۲ ۱۳۹۵		رده بندی کنگره
۲۹۷/۷۲		رده بندی دیوید
۴۲۴۰۵۹۶		شماره کتابخانه ملی



کتاب تفرید



انتشارات تفرید

سبک زندگی اسلامی - ایرانی

نویسندگان: احمدعلی آقارقمی، مصطفی رضایی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

فروست: ۴۸

چاپ و صحافی: تفرید

قیمت: ۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۶۴-۲۸-۵

www.tafrid.ir

مرکز پخش: کتابفروشی تفرید ۶۶۴۶۷۹۰۱-۲

ناشر: انتشارات آرزوی دیدار (تلفن: ۶۶۴۸۱۱۴۰ - تلفکس: ۶۶۴۸۱۱۳۹)

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای وحید نظری

شرقی، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم، واحد ۴

پیشگفتار

پاس و ستایش خدای را، شافی حقیقی جسم و جان که خلعت
ایبای وجود را به قامت رعنای انسان پوشانید و درود بی پایان بر
فرستادانش که بزرگترین مظهر شافی مطلق در نظام خلقت
هستند و هم چنین برکات خاص الهی نثار دلسوختگانی که در راه
سلامت جسم و روح بنای بشر از هیچ کوششی دریغ نورزیدند.

اما بعد، لازم است یا آوریم، تنیم که در این رساله سعی شد تا
براساس گفته‌های حکیمان و بزرگان دین مقدس اسلام و از طرفی
اندوخته‌های پزشکی طبیبان ایران، آنچه برای بهداشت فردی و
اجتماعی کاربرد بیشتری دارد به صورتی مختصر و عمومی گفته
آید تا چراغ راه جویندگان سلامت باشد.

در پایان از زحمات خالصانه همه‌ی دوستانی که در چاپ این اثر
تلاش کردند قدردانی می‌شود. توفیق همگان را از درگاه خداوند
منان خواستاریم.

فهرست مطالب

۴.....	پیشگفتار
۷.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول : سلامت روانی و جسمی
۱۸.....	بهداشت غذایی
۲۶.....	بهداشت بدن و لباس
۲۹.....	بهداشت مسکن
۳۷.....	فصل دوم : بهداشت فردی
۳۹.....	ارجع عناوین بهداشتی در اسلام
۴۱.....	درس اول : نظافت
۴۶.....	درس دوم : نظافت و برنامه ریزی زمانی
۵۲.....	درس سوم : استحصال
۵۸.....	درس چهارم : خواب (۱۶)
۶۵.....	درس پنجم : لباس
۶۹.....	درس ششم : ورزش
۷۹.....	درس هفتم : اعتیاد
۹۹.....	درس هشتم : بهداشت پوست و مو (۲۷)
۱۰۹.....	درس نهم : بهداشت دست
۱۱۰.....	درس دهم : بهداشت پا
۱۱۴.....	درس یازدهم : بهداشت چشم
۱۱۶.....	درس دوازدهم : بهداشت گوش و حلق و بینی
۱۲۱.....	درس سیزدهم : فعالیت های بهداشتی اجتماعی
۱۲۴.....	خودآزمایی بهداشتی در طرح همه گیری بهداشت در جامعه اسلامی
۱۲۶.....	چهل نکته ی تغذیه ای و بهداشتی
۱۳۰.....	پانوشته ها :

مقدمه

از آنجا که اسلام ظرفی است که مظروف خویش را کفایت می‌کند، طرح نمودن مسائلی از دیدگاه این مائده آسمانی چه به عنوان بهاست یا مدیریت یا اقتصاد، البته با سعی در اصالت تحقیق و بایداه آن، بسیار مناسب است و عنوان نکردن آن‌ها تداعی کننده ضعف مکتب و همه جانبه نبودن آن است. لذا در فقه اسلامی باب‌هایی به نام «العائرة» یا «معاشرت» داریم که با دستورهای عملی دیگر، ایین زندگی را مطرح می‌کند و از طرفی کتاب‌های اطعمه و اشربه، تغذیه، سالم را عرضه می‌کند. ریزه‌کاری‌های احکام عملی و سنت‌ها، نیکو را که مورد نظر دانشمندان و طالبین در شرق و غرب است می‌توان در این مکتب گسترده جست و جو کرد. در نهایت جمع‌آوری این همه سلاقی مختلف و استنباط‌ها با توجه به اختلافات مکانی، زمانی و قومی نیاز به کاری بسیار دارد. به نظر می‌رسد اگر مجامع تحقیقاتی بدون هیچ‌گونه سوء نیت و گرایش‌های غیر علمی و با نیت خالصانه و

استقامت جدّی تشکیل گردد، بتواند جهت استخراج این منابع غنی، مؤثر افتد. متأسفانه دانشگاه‌های ما که می‌بایست مراکز تحقیق و ارائه جنبه‌های فنی و تجربیات باشند، نسبتاً عقب افتاده‌اند حال آنکه در گذشته برخی از آنها مراکز نشر سیره معارف و مین علیهم‌السلام بوده‌اند. اگر در میدان علم و تجربه گاه برخی گوی سبقت را می‌ریایند، در سایه همین نظم و تلاش است. اینکه ما به ارث عارف و حکمت والا در دانشگاه‌های جهان بوده‌ایم، آیا شایسته است که هم اکنون در صنایع کوچک خدای ناکرده میراث خوار بیگانگان گوییم؟

اگر بعد از انقلاب اسلامی به حق با رهنمودهای خردمندان مطالبی عرضه شده است، یقیناً دانشجو‌ها و دانشمندان دانشگاه و حوزه را همین انجمن‌های پیگیر تحقیق و بررسی علمی می‌طلبند، بنابراین وظیفه ما تنها در یک مطلب خلاصه نمی‌شود، بلکه دین مکتبی است که ایمان به بعضی، بعض دیگر را می‌طلبد نه کفر آن را و باید مجموعه سفارش‌های دینی را بدون کم و کاست پذیرفت. تقبل مسئولیت‌ها یا واگذاری آنها حضور و عمل را می‌طلبد و چشم جهانیان به عمل و گوش آنان به سخن ماست. سخنی که با عمل فاصله‌ای نداشته باشد. اگر ما در هر رشته عارف یا متخصص باشیم و بین کار خوب و حکمت بالغه اسلامی تلفیق

ایجاد کنیم و جدیدترین یادگیریهای ما از آیات و روایات و نظر فقها باشد می‌توان گفت تا حدی دین علمی خویش را به این اسم و جمهوری اسلامی با افتخار ادا کرده و اجتماعی پویا و انقلابی بنیان نهاده‌ایم.

اساساً جلوداری یا سبقت و اجتهاد در حرکت اسلامی با انتظار کشیدن در موقع نیاز و یاری در هنگام اضطراب جور در نمی‌آید. به خصوص آنکه ما حرکتی را با اصالت به مذهب امام صادق (علیه السلام) و تشیع در سال آغاز کرده‌ایم بنابراین همچون شاگردان ایشان که دود چراغ خورده‌اند و بنیانی کشیده‌اند یا حرفهای مردم را در طریق حق به جان نهاده‌اند، باید تحمل و سپس ارائه طریق نماییم و اگر دستگاه‌های اجرایی و حامیان این جمهوری و مکتب و گروه‌های خودکفایی متحد شوند می‌توانند زحمات دانشمندان را به ثمر رسانند و اصولاً کار علمی باید تدریجاً وضع باشد.

پوشیده نیست که قبل از درمان، توجه به مباحث بهداشت در اسلام و حل مسائل طب جدید مورد تأکید قرار گرفته است. می‌گویند به شهری مراجعه کردند و طبیبی را نیافتند و بیمار نیز وجود نداشت، به نزد پیامبر آمدند و علت را پرسیدند، حضرت فرمودند: «به دستورهای بهداشتی (واجبات و مستحبات) اسلام عمل می‌کنند». دستورهای مذهبی یقیناً دارای اثرات وضعی

می‌باشد همان‌طور که تابش ماه روی کشش آب و جزر و مد دخالت دارد. وضو، چگونگی غذا خوردن، آداب معاشرت و عبادت، روی انسان اثر می‌گذارد.

یکی از نکات قابل توجه، محافظت از روح است که یقیناً بعد از بهداشت را تشکیل می‌دهد. تجربه ثابت کرده است حتی تباه انسان به عضوی سبب پرخونی آن عضو می‌شود یا مثلاً به دست کردن انگستر عقیق در کاهش خونریزی و آسیب مؤثر است. در پایان یادآوریم با توجه به اصالت دستورهای دینی با داشتن جسمی سالم، درونی سرشار از معنویت برای خود بسازیم.