

## Disease prevention in the health teachings of the Infallibles (AS): A systematic analysis of hadiths with reference to contemporary medical science

Karim Ebrahimpour (PhD)<sup>1\*</sup>

1. Department of Environmental Health Engineering, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

### ABSTRACT

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Article Type:</b><br/>Review Paper</p>                                                                                                                              | <p><b>Background and aim:</b> Health teachings derived from the Holy Quran and the traditions of the Infallibles (AS) extend far beyond mere treatment. Rather, they offer a comprehensive, preventive framework that establishes practical principles for a healthy life. This article aims to systematically analyze the narrations of the Ahl al-Bayt (AS) to elucidate and examine the rich body of Islamic health teachings, with particular emphasis on disease prevention.</p> <p><b>Materials and methods:</b> The present study is a review article. To conduct it, all existing and authentic narrations on the subject were sourced from the Comprehensive Hadith Database (Jāme' al-Aḥādīth) and the Ghaemiyeh Digital Library. Additionally, scientific articles were retrieved from PubMed, Science Direct, and Google Scholar, along with relevant authoritative academic textbooks.</p> <p><b>Findings:</b> The findings indicate that Islam, adopting a comprehensive and preventive approach, offers detailed health guidelines in various domains, adherence to which safeguards both individual and social welfare. The key themes identified include dietary hygiene (such as handwashing, avoiding overeating, and refraining from blowing on food), oral and dental care (regular toothbrushing and using toothpicks), body and clothing cleanliness, skin, hair, and nail care, household tidiness, and adherence to public hygiene standards.</p> <p><b>Conclusion:</b> The health teachings of Islam rest on three fundamental pillars: giving precedence to prevention over treatment, integrating physical and spiritual well-being, and upholding social responsibility for public health. These principles, articulated long before the advent of modern medical science, not only resonate with contemporary scientific discoveries but also offer a complete framework for a healthy Islamic way of life. Disseminating and promoting these teachings can contribute to improved societal health and the reinforcement of religious identity.</p> <p><b>Keywords:</b> Hygiene, Health, Islam, Narrations, Hadiths, The Infallibles (AS)</p> |
| <p><b>Received:</b><br/>21 Feb. 2026</p> <p><b>Revised:</b><br/>15 June 2026</p> <p><b>Accepted:</b><br/>20 June 2026</p> <p><b>Published Online:</b><br/>4 July 2026</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Cite this article:** Ebrahimpour K. Disease prevention in the health teachings of the Infallibles (AS): A systematic analysis of hadiths with reference to contemporary medical science. *Islam and Health Journal*. 2026; 11(1): 67-77.



© The Author(s).

Publisher: Babol University of Medical Sciences

\*Corresponding Author: Karim Ebrahimpour

Address: Department of Environmental Health Engineering, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

E-mail: Ebrahimpour@hlth.mui.ac.ir

## پیشگیری از بیماری‌ها در آموزه‌های بهداشتی ائمه اطهار (ع): تحلیلی نظام‌مند از روایات با نگاهی به علوم پزشکی نوین


**کریم ابراهیم‌پور (PhD)\***

۱. گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

### چکیده

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <p><b>نوع مقاله:</b> سابقه و هدف: آموزه‌های بهداشتی برگرفته از قرآن کریم و سنت معصومین (ع)، تنها به درمان محدود نمی‌شود، بلکه با نگاهی فرابخشی و پیشگیرانه، اصولی کاربردی برای زندگی سالم ارائه می‌دهد. هدف این مقاله آن است که با واکاوی نظام‌مند روایات اهل بیت (ع)، گنجینه غنی تعلیم بهداشتی اسلام را در حوزه پیشگیری از بیماری‌ها تبیین و تحلیل نماید.</p> <p><b>مقاله مروری</b></p> <p><b>مواد و روش‌ها:</b> پژوهش حاضر یک مطالعه مروری است که جهت انجام آن از کلیه روایات موجود و معتبر در این زمینه از وبگاه جامع‌الاحادیث و پایگاه کتابخانه دیجیتال قائمیه و برای جستجوی مقالات علمی از وبگاه‌های PubMed, Science Direct, Google Scholar و کتب دانشگاهی معتبر استفاده شد.</p> <p><b>دریافت:</b> یافته‌ها نشان می‌دهد اسلام با نگاهی جامع و پیشگیرانه، دستورالعمل‌های دقیقی در حیطه‌های مختلف بهداشتی ارائه داده که رعایت آنها سلامت فرد و جامعه را تضمین می‌کند. مهم‌ترین محورهای استخراج شده شامل بهداشت غذاخوردن (شستن دست‌ها، پرهیز از پرخوری و فوت کردن در غذا)، بهداشت دهان و دندان (مسواک و خلال)، نظافت بدن و لباس، بهداشت پوست، مو و ناخن، پاکیزگی منزل و رعایت بهداشت عمومی است.</p> <p><b>ویرایش:</b> نتیجه‌گیری: آموزه‌های بهداشتی اسلام بر سه پایه اصلی استوار است: اولویت پیشگیری بر درمان، تلفیق سلامت جسم و روح، و مسئولیت اجتماعی در قبال بهداشت عمومی. این دستورالعمل‌ها که قرن‌ها پیش از کشفیات علوم پزشکی مدرن بیان شده‌اند، نه تنها با یافته‌های علمی هم‌خوانی دارند، بلکه الگویی کامل برای سبک زندگی سالم اسلامی ارائه می‌دهند. ترویج این آموزه‌ها می‌تواند به ارتقای سلامت جامعه و تقویت هویت دینی منجر شود.</p> <p><b>پذیرش:</b> واژگان کلیدی: بهداشت، سلامت، اسلام، روایات، احادیث، ائمه معصومین (ص)</p> <p><b>انتشار:</b></p> | <p>۱۴۰۴/۱۲/۲</p> <p>۱۴۰۵/۳/۲۵</p> <p>۱۴۰۵/۳/۳۰</p> <p>۱۴۰۵/۴/۱۳</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|

**استناد:** کریم ابراهیم‌پور. پیشگیری از بیماری‌ها در آموزه‌های بهداشتی ائمه اطهار (ع): تحلیلی نظام‌مند از روایات با نگاهی به علوم پزشکی نوین. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۵: ۶۷-۷۷. (۱)۱۱



© The Author(s).

Publisher: Babol University of Medical Sciences

## مقدمه

در گذر تاریخ، سلامت و تندرستی همواره از اساسی‌ترین دغدغه‌های انسان بوده است. با ظهور ادیان آسمانی، نگاه به مقوله سلامت از حیطه‌ای صرفاً تجربی و محدود، به عرصه‌ای جامع و چندبعدی ارتقا یافت که افزون بر جسم، روح و روان انسان را نیز در بر می‌گرفت. اسلام، به‌عنوان آخرین و کامل‌ترین دین الهی، با ارائه تعلیمی فراگیر و هماهنگ با فطرت انسانی، نقش مهمی در بنیان‌گذاری سبک زندگی سالم ایفا کرده است. آموزه‌های بهداشتی این دین که ریشه در متن قرآن کریم، سنت نبوی و سیره اهل بیت (ع) دارد، نه تنها به درمان بیماری‌ها محدود نمی‌شود، بلکه تأکیدی ویژه بر پیشگیری و حفظ سلامتی دارد؛ رویکردی که امروزه ستون فقرات پزشکی مدرن و بهداشت عمومی محسوب می‌شود (۱).

قرآن کریم، در آیات متعددی، انسان را به تفکر در آفرینش خود و حفظ نعمت‌های الهی که سلامتی از بزرگ‌ترین آن‌هاست، فراخوانده است. احادیث پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) نیز سرشار از توصیه‌های عملی و حکیمانه‌ای است که قرن‌ها پیش از کشفیات علمی جدید، به اصول بهداشت فردی، محیطی و اجتماعی پرداخته‌اند. این تعلیم، شبکه‌ای به هم پیوسته از بایدها و نبایدها را تشکیل می‌دهند که تغذیه، پاکیزگی، خواب، فعالیت بدنی، سلامت روان و حتی تعاملات اجتماعی را تحت پوشش قرار می‌دهد و هدف نهایی آن، دستیابی به زندگی متعادل و توأم با عبودیت است. نکته قابل تأمل، هم‌خوانی شگفت‌انگیز بسیاری از این رهنمودهای چندصدساله با یافته‌های نوین علوم پزشکی، میکروبیولوژی، اپیدمیولوژی و روان‌شناسی سلامت است. از دستورات مربوط به وضو و غسل که امروزه تأثیر آن در بهداشت پوست و پیشگیری از عفونت‌ها اثبات شده، تا توصیه‌های دقیق درباره آداب خوردن و آشامیدن، قرنطینه در مواقع شیوع بیماری‌های مسری، پرهیز از زیاده‌روی و توجه به سلامت روان، همه و همه گواهی بر جهان‌شمولی و جاودانگی این دستورالعمل‌هاست (۲).

پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «الْإِيمَانُ مِنَ الْإِيمَانِ»؛ پاکیزگی بخشی از ایمان است. این حدیث شریف، پیوندی ناگسستنی میان سلامت جسم و پاکی روح برقرار می‌سازد و بهداشت را به عرصه عمل دینی ارتقا می‌دهد. در احادیث متعدد، بر آدابی چون مسواک‌زدن، شستشوی دست‌ها، پاکیزگی لباس و محیط زندگی، خوردن غذاهای حلال و طیب، و دوری از مواد مضر تأکید شده است که همگی نشان‌دهنده نگاهی پیشگیرانه و جامع به مقوله سلامت است. امام صادق (ع) نیز در بیانی حکیمانه سلامت را بزرگ‌ترین نعمت پس از ایمان برشمرده‌اند: «الْعَافِيَةُ أَجْلٌ نَعْمَةٌ بَعْدَ الْإِيمَانِ» و همچنین می‌فرمایند: «سلامتی نعمتی است (گران‌بها) که انسان از ادای شکر آن عاجز و ناتوان است». این تعبیر، جایگاه رفیع سلامتی را در منظومه ارزش‌های اسلامی به‌روشنی ترسیم می‌کند (۳).

پیامبر گرامی اسلام (ص) امت خود را به پاکیزگی تشویق و ترغیب می‌کرد (۴) و می‌فرمود: «به هر مقدار می‌توانید نظافت را رعایت کنید؛ زیرا خداوند متعال اسلام را برپایه نظافت بنا نهاده است و هرگز کسی وارد بهشت نمی‌گردد مگر اینکه پاکیزه باشد» (۵) و همچنین در جای دیگری فرمود «خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، بخشنده است و بخشش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد» (۶). حضرت امیرالمومنین (ع) می‌فرمایند: «هیچ لباسی زیباتر از سلامتی نیست» (۷)؛ بنابراین، آموزه‌های اسلامی با ارائه‌ای نظام‌مند از اصول بهداشتی، برنامه‌ای جامع برای زندگی سالم در همه ابعاد فردی و اجتماعی ارائه می‌دهند که رعایت آن‌ها نه تنها سلامت دنیوی را تأمین می‌کند، بلکه مقدمه‌ای برای سعادت اخروی و تقرب به درگاه الهی است.

در حدیث بسیار زیبای دیگری از امام صادق (ع) می‌خوانیم: خداوند زیبایی و خودآرایی را دوست دارد و از فقر و تظاهر به فقر بیزار است. هرگاه خداوند به بنده‌ای نعمتی بدهد، دوست دارد اثر آن را در او ببیند. عرض شد: چگونه؟ فرمودند: لباس تمیز بپوشد، خود را خوشبو کند، خانه‌اش را گچ‌کاری کند، جلوی در حیاط خود را جارو کند، حتی روشن کردن چراغ قبل از غروب خورشید فقر را می‌برد و روزی را زیاد می‌کند (۸). حضرت امام صادق (ع) از ابعاد مختلفی در مورد بحث بهداشت و سلامت توصیه‌هایی برای شیعیان خود ارائه می‌نمایند که بسیار مهم و پندآموز می‌باشد. آنجا که می‌فرماید: «هر آنچه که برای تأمین سلامت هزینه می‌شود اسراف نیست، زیرا اسراف در آن است که مال تلف شود و زیان به بدن برسد» (۹)، مبانی علوم بهداشتی در زمان معاصر را مطرح می‌کنند که هزینه کردن در بهداشت در واقع یک نوع سرمایه‌گذاری پرسود و بلندمدت است که منافع آن به همه جامعه باز می‌گردد. حضرت علی (ع) در حدیث و مفصلی و حکیمانه به همین مضمون اشاره دارند و می‌فرمایند: «هیچ پیشگیری همچون تأمین سلامت، مؤثر نیست و فرمود: دستیابی به تندرستی جز با پرهیز میسر نمی‌شود و فرمود: مصیبتی بزرگ‌تر از دوام بیماری نیست و هیچ لذتی در زندگی گوارتر از سلامت نیست و بیماری یکی از دو زندان برای آدمی است و سلامت گوارترین نعمت‌هاست و از دو لذت سلامت لذت‌بخش‌تر است» (۱۰). از امام رضا علیه‌السلام روایت شده که فرمود: «این‌گونه یافتیم که در هر چه خداوند تبارک‌وتعالی حلال کرده صلاح بندگان و حفظ جان آنها و نیاز آنها وجود دارد، اما آنچه را که تحریم فرموده، مردم واقعاً به آن نیاز ندارند و آن چیز تحریم شده فاسدکننده و سوق‌دهنده به نابودی و مرگ است» (۱۱).

مقاله حاضر با روشی تحلیلی-توصیفی و با اتکا به منابع اصیل اسلامی (کتاب، سنت، عقل و اجماع) و نیز با نگاهی به علوم تجربی روز، در پی واکاوی نظام‌مند آموزه‌های بهداشتی اسلام با محوریت پیشگیری از بیماری‌ها است. سؤال اصلی و گپ اصلی در این مطالعه آن است که اسلام چه اصول، راهبردها و دستورالعمل‌های مشخصی را برای حفظ سلامت و جلوگیری از ابتلا به امراض گوناگون ارائه می‌دهد و این آموزه‌ها چگونه در یک منظومه فکری منسجم جای می‌گیرند.

## مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک مطالعه مروری است که جهت انجام آن ابتدا با بررسی منابع معتبر دین اسلام به‌خصوص منابع احادیث و روایات شیعی، گزیده‌هایی از احادیث اسلامی که شامل سخنان گهربار ائمه معصومین علیهم‌السلام بوده و گاه سیره و روش زندگی بزرگواران بوده است، را با محوریت موضوع آموزه‌های بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها جمع‌آوری شده‌اند. برای دسترسی به برخی کلیه روایات موجود و معتبر در این زمینه از وبگاه جامع‌الاحادیث (پایگاه کتابخانه دیجیتال نور) به نشانی <https://hadith.inoor.ir> و پایگاه کتابخانه دیجیتال قائمیه به نشانی <http://www.ghbook.ir> و برای جستجوی مقالات علمی از وبگاه‌های PubMed، Science Direct، Google Scholar و برخی کتب علمی دانشگاهی معتبر استفاده شد.

## یافته‌ها

بر اساس جست‌وجوی انجام شده در منابع موردنظر روایات و احادیث متعددی با مضامین مختلف و در حیطه‌های متنوعی از بهداشت و سلامت از امامان و ائمه معصومین علیهم‌السلام یافت گردید که برای جمع‌بندی بهتر و درک عمیق‌تر خوانندگان از این احادیث ارزشمند تلاش گردید که روایات و احادیث یافت شده بر اساس موضوع و پیام بهداشتی که منتقل می‌کنند دسته‌بندی و ارائه گردد.

### بهداشت غذاخوردن

امروزه علم ثابت کرده است که شستن دست‌ها قبل از غذا ساده‌ترین، کم‌هزینه‌ترین و مؤثرترین روش برای حفظ سلامت فردی و عمومی است. این عمل کوچک اما قدرتمند، مانع از ورود میکروب‌های خطرناک به بدن شده و نقش کلیدی در پیشگیری از طیف وسیعی از بیماری‌ها ایفا می‌کند. تبدیل این اقدام به یک عادت همیشگی، سرمایه‌گذاری بزرگی برای سلامتی است. در این زمینه تأکیدات مؤکدی از ائمه معصومین وجود دارد. به‌طور مثال امام علی (ع) می‌فرماید: «شستن دست پیش از غذا و بعد از آن سبب فزونی روزی است (چون وقتی دست پاک باشد موقع غذاخوردن انسان مریض نمی‌شود و پولش را در راه دوا و درمان مصرف نمی‌کند؛ لذا سبب افزون شدن روزی است) و گرفتن ناخن‌ها مانع بزرگ‌ترین دردها مثل خوره و جزام است» (۱۲). همچنین امام جعفر صادق (ع) فرموده است: «هر که قبل و بعد از غذا دست‌هایش را بشوید، در اول و آخر آن غذا به او برکت داده شود و تا زنده است در رفاه به سر برد و از بیماری جسمی در امان بماند» (۱۳) و در جای دیگر فرمودند: «دست‌هایتان را قبل از خوردن غذا و بعد از آن بشوید که فقر را می‌برد و بر عمر می‌افزاید» (۱۴). امام حسن مجتبی (ع) نیز می‌فرماید: «شستن دست‌ها قبل از طعام فقر و تنگدستی را می‌زداید و بعد از آن ناراحتی‌ها و آفات را از بین می‌برد» (۱۵). یکی از آداب نادرست هنگام غذاخوردن فوت کردن در غذا است. فوت کردن عادت است که بسیاری از افراد در هنگام خوردن غذای داغ و یا نوشیدن نوشیدنی‌های داغ و به‌ویژه زمانی که گرسنه هستند و یا عجله داشته باشند انجام می‌دهند. این عمل، گاه باعث انتقال بیماری به سایرین و نیز پخش بوی بد دهان در هوا می‌شود. از طرفی این کار این کار باعث فساد در غذا خواهد شد. یکی از دلایل این فساد تولید گاز دی‌اکسیدکربن است. این گاز در بازدم از تنفس انسان خارج شده و با برخورد به غذا جذب غذا می‌شود و در صورت مصرف موجب بیماری‌هایی از قبیل فرسایش سلول‌ها و بافت‌های عضلانی و استخوانی، عصبی، خونی، کبدی و کلیوی خواهد شد. شاید یکی از دلایل منع روایی هم همین باشد. برای پیشگیری از این بیماری‌ها باید از دمیدن در غذا حذر کرد. با عمل دمیدن بر غذا، میکروب‌ها و بخارات دهان به غذا منتقل می‌شود زیرا مخاط دهان غنی از میکروب بوده و انتقال آن به انسان، فرد را بیمار می‌کند. از اموری که پیامبر اکرم صلوات‌الله‌علیه و آله نهی فرموده‌اند، دمیدن یا همان فوت کردن به غذا و نوشیدنی است (۱۶). امام صادق (ع) از رسول خدا (ص) نقل می‌کند که ایشان دمیدن (فوت کردن) در غذا یا نوشیدنی را نهی نموده‌اند (۱۶). ایشان همچنین در جای دیگری فرموده است: «دمیدن در رقیه‌ها و در خوراک و جای سجده مکروه است» (۱۷).

آمارهای جهانی نشان می‌دهد که سالانه میلیون‌ها نفر به بیماری‌ها و مسمومیت‌های مرتبط به غذا مبتلا می‌گردند. آلودگی متقاطع دلیل اصلی مسمومیت غذایی است و می‌تواند باکتری‌ها را از یک ماده غذایی به ماده دیگر (معمولاً از مواد غذایی خام به غذای آماده) منتقل کند. بهداشت و ایمنی در نگهداری مواد غذایی از تکثیر میکروب‌ها در مواد غذایی و رسیدن به سطح خطرناک جلوگیری می‌کند. یکی از مهم‌ترین نکات در بهداشت مواد غذایی نگهداری غذا در ظروف و شرایط مناسب می‌باشد تا از انتقال میکروب‌ها به غذا و رشد و تکثیر میکروب‌ها در غذا جلوگیری به عمل آید. امام صادق (ع) فرمود: «ظروف خود را بدون پوشش نگذارید زیرا که شیطان (میکروب) وقتی ظرف پوشیده نباشد، آب دهان بر آن می‌اندازد و آنچه بخواد برمی‌دارد» (۱۸) که به آلوده شدن غذا در صورت نداشتن درپوش مناسب اشاره دارد. مولا علی (ع) فرمودند: «در ظرفی که ترک دارد و طرف دستگیره ظرف آب نخورید زیرا شیطان (میکروب) روی دستگیره و قسمت شکافته و ترک‌دار مستقر می‌شود» (۱۹). این آموزه‌ها با یافته بهداشتی علوم مدرن امروزی تناسب کامل دارد.

## آداب غذاخوردن

اسلام برای غذاخوردن آداب و سنت‌های جامعی دارد که علاوه بر حفظ سلامتی جسم، بر جنبه‌های معنوی و اجتماعی نیز تأکید می‌کند. این آداب برگرفته از قرآن کریم، سنت پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) است. این آداب در واقع سبک زندگی اسلامی را در ساده‌ترین اعمال روزمره نشان می‌دهد و غذاخوردن را از یک عمل غریزی صرف، به عبادتی تبدیل می‌کند که هم جسم و هم روح را تغذیه می‌کند. در جستجوی انجام شده در احادیث و روایات جنبه‌های متعددی از آداب غذاخوردن توسط ائمه معصومین علیهم‌السلام مورد توجه و توصیه بوده است که عمل به آنها می‌تواند سلامت جسم و روح انسان و کاهش امراض و بیماری‌ها را به دنبال داشته باشد. یکی از اصلی‌ترین توصیه‌ها در این روایات اعتدال در غذاخوردن است. اعتدال در غذاخوردن یکی از اصول کلیدی بهداشت، سلامتی و اخلاق در اسلام است که تأکید فراوانی بر آن شده است. این مفهوم فراتر از کم‌خوری صرف، به معنای "میان‌روی و پرهیز از افراط و تفریط" است. در این مورد امام موسی کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: اگر مردم در خوراک خود اعتدال ورزند، بدن‌هایشان سالم خواهند ماند (۲۰). رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هرآن کس که خوراک خود را کم کرد، شکم (احتمالاً مقصود جسم است) سالم می‌ماند و قلبش صفا می‌یابد و هرآن که خوراک خویش را زیاد کند (پرخوری) بدنش بیمار شده و دلش سخت می‌گردد» (۲۱) و ایشان در جای دیگری می‌فرمایند: «بر حذر باشید و از پرخوری پرهیزید. پرخوری بدن را تباہ می‌کند و عامل بیماری‌های گوناگون می‌گردد و انسان را از عبادت باز می‌دارد» (۲۲). امام صادق (ع) می‌فرماید: «ریشه همه بیماری‌ها و دردها پرخوری است» (۱۹) و همچنین فرموده‌اند: «کم‌خوری در همه حال و پیش همه ملت‌ها پسندیده است، زیرا مصلحت درون و برون انسان در آن است» (۲۳). امام رضا (ع) می‌فرماید: «مردم اگر حالت اعتدال و میان‌روی را در خوردن خوراک رعایت می‌کردند همیشه از بدنی سالم و تندرست برخوردار بودند» (۲۴).

حدیث بسیار زیبایی از حضرت امیرالمومنین روایت شده که می‌فرماید: «تا وقتی که گرسنه نشدی اقدام به خوردن غذا مکن و وقتی به خوردن اقدام کردی قبل از آنکه کامل سیر شوی دست از غذاخوردن بردار. غذا را با آرامش و خوب بجو تا هضم آن آسان شود و پیش از خوابیدن و به رختخواب رفتن به توالی برو و خود را تخلیه کن. چون این سفارشات را به کار بندی از پزشک بی‌نیاز شوی» (۲۵) و همچنین مجدداً می‌فرماید مولی امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «با پرخوری و شکم‌پرستی هیچ‌وقت سلامتی وجود ندارد» (۲۶). حضرت موسی بن جعفر (ع) فرموده: «پرهیز سرسلسله داروها است و معده لانه بیماری‌ها» (۲۷). امروزه یکی از توصیه‌های مهم بهداشتی در زمینه غذاخوردن، عدم نوشیدن آب در بین غذا و بلافاصله بعد از غذا است. وقتی که غذا وارد دهان، مری، و معده می‌شود تحت تأثیر اعمال مکانیکی جهاز هضم و مواد غدد هاضمه قرار می‌گیرد. هر قدر غذا خشک‌تر باشد غده‌ها بیشتر تحریک شده و زیاد ترشح می‌کنند. آب‌خوردن بین غذا از فعالیت غده‌ها می‌کاهد و خاصیت اسیدی ترشحات آنها را کم می‌کند و در نتیجه کار هضم به تأخیر می‌افتد و با مشکل مواجه می‌شود. امام رضا (ع) می‌فرماید: «هرآن کس که می‌خواهد معده‌اش او را اذیت نکند، بین غذا، آب نخورد» (۲۸).

گاه‌ها در بعضی از رژیم‌های غذایی نادرست و بر اساس باورهای غلط به افراد توصیه می‌شود برای لاغری یا مقاصد دیگر از خوردن وعده غذایی شام پرهیز نمایند؛ ولی باید بدانیم شام نخوردن یا حذف وعده شام به‌عنوان یک عادت غذایی، می‌تواند عوارض متعددی برای سلامتی مانند اختلال در متابولیسم بدن، مشکلات گوارشی، اختلالات خواب و مشکلات قند خون و انرژی به دنبال داشته باشد. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «شام نخوردن باعث پیری زودرس می‌شود» و در جای دیگر می‌فرماید: «شام نخوردن باعث ویرانی و انهدام بدن است» (۲۹).

امروزه ثابت شده است که با جویدن هرچه بیشتر غذا پروتئین‌های بیشتری به اسیدهای آمینه تبدیل و با شدت بیشتری جذب می‌شوند؛ بنابراین کسانی که خوب غذا را نمی‌جویند، حتی اگر به مقدار متعادل غذا خورده باشند، همیشه در حال گرسنگی هستند؛ درحالی‌که با کمتر از این مقدار مواد غذایی نیز می‌توان از طریق خوب جویدن انرژی لازم بدن را تأمین کرد. خوب جویدن غذا آسان‌ترین و ارزان‌ترین راه ضدعقونی کردن است. به‌تازگی پژوهشگران موفق شده‌اند آنتی‌بیوتیک‌هایی را در بزاق دهان انسان پیدا کنند که هنگام جویدن غذا با مواد غذایی مخلوط می‌شوند. از همین رو امام حسن (ع) برداشتن لقمه‌های کوچک و خوب جویدن را از آداب غذاخوردن می‌دانند و پیامبر خدا (ص) نیز در بیان آداب غذاخوردن می‌فرماید که: «اما آداب آن، کوچک کردن لقمه و جویدن کامل است» (۳۰).

یکی دیگر از اشتباهات مرسوم در غذاخوردن، تناول غذا و نوشیدنی‌های داغ است که امروز بر اساس علم جدید می‌دانیم بسیار مضر بود و بیماری‌های متعددی را به دنبال دارد. خوردن غذای داغ باعث تاول، زخم و کاهش موقت حس چشایی در دهان شده و در مری مخاط مری را می‌سوزاند و خطر ازوفازیت (التهاب مری) را افزایش می‌دهد. واردشدن غذای داغ به معده می‌تواند تحریک‌پذیری و التهاب معده را تشدید کند. مرحوم طبرسی در کتاب مکارم الاخلاص نقل می‌کند: رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله) غذای داغ نمی‌خورد و صبر می‌کرد تا خنک شود. امام صادق (علیه‌السلام) در این باره فرمودند: «برای پیامبر غذایی بسیار داغ آوردند. پیامبر فرمود: خداوند آتش را خوراک انسان نکرده است. این غذا را در جایی بگذارید تا سرد شود و جوشش آن آرام بگیرد؛ چراکه غذای داغ برکت ندارد و شیطان را در آن بهره‌ای است» (۳۱).

در برخی احادیث حتی به نکات بسیار دقیق و جزئی در آداب و بهداشت غذاخوردن بر می‌خوریم که نشان از عمق درایت و آگاهی ائمه معصومین نسبت به این موضوعات می‌باشد. به‌طور مثال امام رضا (ع) فرمودند: «توشیدن آب سرد در پی چیزهای گرم و نیز در پی شیرینی، دندان‌ها را از میان می‌برد، هرکس می‌خواهد دندان‌هایش فاسد نشود، حتماً هرگاه شیرینی می‌خورد، پس از آن قطعه نانی نیز بخورد» (۳۲).

### بهداشت دهان و دندان

اسلام توجه ویژه‌ای به بهداشت دهان و دندان دارد و آن را بخش مهمی از سلامت کلی، پاکیزگی فردی و حتی عبادت می‌داند. این تأکید در منابع اسلامی (قرآن، سنت پیامبر و اهل‌بیت) به‌وضوح مشاهده می‌شود. بهداشت دهان و دندان در اسلام فریضه‌ای عبادی-اجتماعی است که از یک‌سو سلامت جسمانی را تضمین می‌کند، از سوی دیگر شرط کمال عبادات محسوب می‌شود و در بعد سوم، احترام به حقوق اجتماعی دیگران است. این نگاه جامع و چندبعدی اسلام نشان می‌دهد که دین مبین اسلام، به تمام جنبه‌های زندگی انسان از کوچک‌ترین اعمال روزمره مانند مسواک‌زدن تا بزرگ‌ترین عبادات، توجه دارد و آنها را به هم مرتبط می‌داند. رسول اکرم (ص) فرمودند: «سزاوار است هر یک از شما در دهان و بینی زیاد آب بچرخاند، چرا که این کار، مایه آمزش شما و گریز شیطان (میکروب‌ها) است» (۳۳). ایشان همچنین می‌فرمایند: «اگر بر امت من دشوار نبود، هر آینه به آنها فرمان می‌دادم که با هر نماز مسواک بزنند» (۳۴) و همچنین می‌فرمایند: «آنچنان جبرئیل مسواک‌زدن را سفارش می‌کرد که گمان بردم بر امت واجب می‌گردد» (۳۵). در جای دیگری پیامبر اکرم (ص) فرمودند «دو رکعت نماز که با مسواک‌زدن خوانده می‌شود، در نزد خدای متعال محبوب‌تر است از هفتاد رکعت نمازی که بدون مسواک خوانده می‌شود» (۳۶).

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «مسواک‌زدن دارای دوازده اثر و فائده می‌باشد: سنت و شیوه پیامبر (ص)، دهان را پاکیزه می‌کند، به چشم جلا می‌دهد، رضایت الهی را در پی دارد، بلغم را از بین می‌برد، حافظه را زیاد می‌کند، دندان‌ها را سفید می‌نماید، حسنات را مضاعف می‌سازد، زردی دندان را زایل می‌کند، لثه را محکم می‌نماید، باعث زیادی اشتها می‌شود و موجب خوشحالی ملائکه می‌گردد» (۳۷). از امام صادق (ع) روایت است که رسول خدا (ص) فرمود: «به دنبال خوراک خلال کنید که بهداشت دهان و دندان است و مایه کشش روزی برای بندگان» (۳۸). رسول خدا (ص) فرمود: «خلال کنید، زیرا خلال کردن از نظافت است و نظافت از ایمان و مؤمن بالایمان در بهشت خواهد بود» (۳۹). در این رابطه رسول اکرم (ص) در اشاره به نکته ظریفی می‌فرمایند: «از حقوق میهمان است که میزبان او را احترام کند و برایش خلال دندان فراهم نماید» (۴۰).

### استحمام

امام رضا علیه‌السلام در رساله خود با کلمات بسیار اثرگذار به این نکته مهم و حیاتی، اشاره می‌کند و لزوم استحمام را (خواه با آب گرم، خواه سرد) سفارش می‌فرماید. امام، حمام گرم را برای نظافت بدن و حمام سرد را برای طراوت و شادابی پوست بدن مقرر داشته‌اند و رعایت فصل‌ها را هم در این دو نوع استحمام خاطرنشان کرده و کار استحمام را آن گونه که لازم است، تعریف می‌فرمایند و می‌گویند: «نفع حمام برای بدن بسیار قابل توجه است؛ زیرا حمام در بدن آدمی اعتدال به وجود می‌آورد، چرک‌ها را از بدن بیرون می‌کند، اعصاب و رگ‌ها را نرم می‌نماید، به اعضای بدن نیرو می‌بخشد، فضولات را آب می‌کند و پوست بدن را از عفونت‌ها و مواد عفونت‌زا، پاک می‌کند». ایشان با تسلط به بحث نحوه انتقال بیماری‌های مسری می‌فرمایند: «هر کس با آبی غسل کند که پیش‌تر در آن غسل شده است و به جذام مبتلا شود، کسی را جز خود سرزنش نکند» (۴۱).

همچنین امیرمؤمنان امام علی (ع) در اهمیت بحث استحمام و شستشوی بدن می‌فرمایند: «در حمام کردن و شستن بدن از چرک و چربی کوتاهی نکنید زیرا خداوند از بنده چرکین که همشین او از بوی بد بدن او در اذیت باشد نفرت دارد» (۴۲). ایشان همچنین با اشاره به رعایت ادب و حق‌و حقوق دیگران می‌فرمایند: «با استحمام کردن بوی ناخوشی را که سبب آزار دیگران می‌شود، پاک نمایید» (۴۳). امام کاظم (ع) می‌فرمایند: «حمام کردن یک روز در میان، گوشت را زیاد و حمام روزانه چربی کلیه‌ها را از بین می‌برد (موجب لاغری می‌گردد)» (۴۴). رسول اکرم (ص) فرمود: «خود را زیاد شستشو کن تا خدای متعال عمرت را زیاد کند» (۴۵). امام صادق (ع) در مورد احتیاطات لازم هنگام استحمام می‌فرمایند: «بر حذر باش از خوردن آب سرد در حمام چرا که معده را تباه می‌کند» (۴۶).

### بهداشت لباس پوشیدن

اسلام برای پوشش و لباس، ابعاد مختلفی شامل بهداشت فردی، اجتماعی، معنوی و اخلاقی در نظر گرفته است. این نگاه جامع، لباس را تنها یک پوشش ظاهری نمی‌داند، بلکه آن را عاملی در سلامت جسم و روح می‌شناسد. موارد مختلفی در بهداشت و آداب لباس پوشیدن در روایات و احادیث ائمه معصومین (ع) به چشم می‌خورد که از جمله آنها به پرهیز از لباس‌های آسیب‌زا مانند لباس‌های تنگ یا جنس نامناسب که مانع گردش خون می‌شود، نقش محافظتی لباس در برابر عوامل محیطی، استفاده از لباس مناسب برای فصول مختلف و نقش لباس در پیشگیری از بیماری‌ها، می‌توان اشاره نمود. رسول اکرم (ص) در این مورد فرموده است: «کسی که می‌خواهد در این جهان ناپایدار باقی بماند و با عمر طبیعی زیست کند چند نکته را مراعات نماید: هر روز صبح به‌قدر کافی غذا بخورد و کفش بپوشد که پا را نزند و با آن به‌راحتی راه برود، لباس سبک در بر کند که خسته نشود» (۴۷). ایشان همچنین می‌فرمایند: «از لباس‌های تان سفید آن را به تن کنید، آن‌ها از بهترین لباس‌های تان می‌باشند» (۴۸). امام علی (ع) می‌فرمایند: «لباس تمیز و پاک غم و اندوه را از میان بر می‌دارد» (۴۹).

### بهداشت پوست، مو و ناخن

آنچه از روایات و احادیث استنتاج می‌گردد، ائمه معصومین (ع) برای بهداشت و نظافت پوست، مو و ناخن اهمیت ویژه‌ای قائل بوده‌اند و آن را نه تنها جنبه‌ای از سلامت جسمانی، بلکه بخشی از ایمان، عبادت و احترام اجتماعی می‌دانند. در واقع بهداشت پوست، مو و ناخن در اسلام بخشی از ایمان محسوب می‌شود، شرط کمال عبادات است، حق جامعه بر فرد است، نماد عزت نفس مسلمان است و روش عملی تبلیغ اسلام است. این نگاه جامع نشان می‌دهد که اسلام برای همه ابعاد زندگی انسان برنامه دارد، از کوچک‌ترین جزئیات بهداشت فردی تا بزرگ‌ترین مسائل معنوی. رعایت بهداشت پوست، مو و ناخن، نه تنها سلامت جسمانی را تأمین می‌کند، بلکه پل ارتباطی بین طهارت ظاهری و باطنی است. امام باقر (ع) می‌فرماید: «ناخن‌ها به این خاطر گرفته می‌شوند که آنها محل خوابگاه (تجمع) شیطان (میکروب) است» (۵۰). امام صادق (ع) از رسول خدا (ص) نقل می‌کنند که ایشان به مردان فرمود: «ناخن‌هایتان را کوتاه کنید و به زنان فرمود: ناخن‌هایتان را بلند بگذارید چرا که برایتان زینت است» (۵۱). از حضرت رسول (ص) منقول است که ناخن گرفتن دردهای بزرگ را منع می‌کند و روزی را فراخ می‌کند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «موی سرت را کوتاه کن؛ چرا که (با کوتاه کردن مو) آلودگی‌ها و انگل‌های آن را کم، و گردنت را استوار و نور چشمت را افزون می‌کند» (۵۲).

### بهداشت منزل

اسلام برای بهداشت و نظافت منزل اهمیت بسیار زیادی قائل است و آن را بخشی از ایمان، سلامت خانواده و احترام به نعمت‌های الهی می‌داند. خانه پاکیزه در اسلام، آینه ایمان ساکنان آن است. همان‌طور که پیامبر اکرم (ص) فرمود: «پاکیزگی نصف ایمان است». خانه‌ای که در آن نظافت و ترتیب حاکم باشد، نه تنها محل زندگی جسمانی که محل نزول رحمت الهی و مأوی فرشتگان نیز هست.

در همین راستا رسول خدا (ص) می‌فرماید: «خاکروبه (زباله) را شب‌هنگام در خانه‌هایتان مگذارید و آن را هنگامه روز از خانه بیرون کنید؛ زیرا زباله نشیمنگاه شیطان (میکروب) است» (۵۳). امام علی (ع) می‌فرماید: «خانه‌های خود را از تار عنکبوت پاک سازید» (۵۴). امام صادق (ع) می‌فرماید: «جاروب کردن و تمیز کردن منزل فقر را از بین می‌برد» (۵۵). حضرت محمد (ص) فرمودند: «حریم خانه‌های خودتان را جارو کنید و همانند یهودیان نباشید» (۵۶). رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «شستن ظرف‌ها و پاکیزگی حیاط خانه مایه غناست» (۵۷). ایشان همچنین می‌فرماید: «زباله را پشت در (حیاط) جمع نکنید، زیرا که لانه شیطان (میکروب) می‌شود» (۵۸).

### بهداشت عمومی

در منابع حدیثی اسلام (هم از اهل سنت و هم از شیعه) تأکید فراوانی بر بهداشت عمومی شده است. این احادیث نشان می‌دهد که اسلام نه تنها به طهارت فردی، بلکه به سلامت جامعه و محیط‌زیست نیز اهمیت عمیقی می‌دهد. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «خداوند حقیقتاً یعنی پاکیزگی را بر ابراهیم در ده چیز قرار داد: پنج مورد در سر و پنج مورد در بدن. در سر: کوتاه کردن سبیل، کوتاه کردن ریش، اصلاح و مرتب کردن موی سر و مسواک زدن. در بدن: زدودن موهای زائد، ختنه کردن، ناخن گرفتن، غسل از جنابت کردن و پاکیزه ساختن بدن با آب و شستشوی فراوان» (۵۹). در حدیثی از قول پیامبر اکرم (ص) در مورد شخصی آلوده چنین آمده است: خداوند متعال شخص آلوده و ژولیده را دشمن می‌دارد (۶۰). رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: «کسی از شما موهای سبیل و موهای زیر بغل و موی زیر شکم خود را بلند نکند؛ چرا که شیطان (میکروب) این نقاط را پناهگاه خود قرار داده، و زیر موها پنهان می‌شود» (۶۱). ایشان همچنین می‌فرمایند: «هر کس موی بلند می‌گذارد، آن را خوب نگه دارد و گر نه کوتاهش کند» (۶۲). امام علی (ع) می‌فرماید: «از استقبال خورشید و خود را در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار دادن پرهیز کنید؛ زیرا بدن را بد بو و رنگ پوست را دگرگون و موجب پوسیده شدن لباس شده و بیماری‌های نهفته را فعال و ظاهر می‌سازد» (۶۳) و از حضرت رضا (ع) روایت شده که حضرت صادق (ع) از سایه‌بان یا کلاه لبه‌دار سایه‌افکن استفاده می‌کرد تا از نور خورشید خود را حفاظت کند. راوی می‌گوید من هرگز ندیدم که امام رضا (ع) در معابر عمومی آب دهان بیندازد. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هنگام عطسه کردن دستانتان را جلو صورت بگیرید و با صدای آهسته عطسه کنید» (۶۴). رسول خدا (ص) مردم را نهی فرمودند از مدفوع کردن در کنار نهر آب؛ چرا که مردم از آن رنج می‌برند؛ یا در نهر آب که موجب رنجش مردم می‌شود؛ یا زیر درختی که میوه دارد (۶۵) و همچنین نهی فرمودند مردم را از افکندن آب دهان در چاه آبی که مورد استفاده مردم است. امام علی (ع) مردی را در آفتاب دید، فرمود: از آفتاب برخیز. این حرارت، بدبوکننده دهان و سست‌کننده شهوت است، بوی بدن را بد می‌کند، جامه را کهنه می‌سازد و دردهای نهفته را آشکار می‌کند (۶۶).

احادیث اسلامی در مورد بهداشت عمومی نشان می‌دهد که اسلام دین سلامتی است؛ حفظ سلامت فردی و اجتماعی جزء تعالیم اسلامی است، پیشگیری مقدم بر درمان بوده و همه افراد جامعه در قبال بهداشت عمومی مسئولیت دارند. از طرفی بهداشت، عبادت است؛ رعایت بهداشت نه تنها عمل دنیوی، بلکه عملی با پاداش اخروی است. نکته مهم در این بحث رسیدن به جامعیت دین مبین اسلام در این روایات و احادیث است چرا که مشخص می‌گردد دین اسلام به جزئیاتی که حتی علم مدرن قرن‌ها بعد به آن‌ها رسیده، توجه داشته است. این احادیث به‌وضوح نشان می‌دهد که اسلام قرن‌ها قبل از پیدایش علوم بهداشتی مدرن، اصول اساسی بهداشت عمومی را تعلیم داده و آن را بخشی از ایمان و مسئولیت اجتماعی هر مسلمان قرار داده است.

## نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی نظام‌مند آموزه‌های بهداشتی ائمه اطهار (ع) در حوزه پیشگیری از بیماری‌ها و تطبیق آن با یافته‌های علوم پزشکی نوین انجام شد. یافته‌های این مطالعه مروری نشان داد که منابع حدیثی شیعه، حاوی مجموعه‌ای غنی و منسجم از دستورالعمل‌های بهداشتی است که می‌توان آنها را در هشت حوزه اصلی طبقه‌بندی کرد: بهداشت غذاخوردن، آداب غذاخوردن، بهداشت دهان و دندان، استحمام، بهداشت لباس، بهداشت پوست مو و ناخن، بهداشت منزل و بهداشت عمومی. بررسی‌های انجام‌شده حاکی از آن است که محوریت این آموزه‌ها بر اصل پیشگیری استوار بوده و تأکید چشمگیری بر رعایت نکاتی دارد که امروزه در علم اپیدمیولوژی و بهداشت عمومی به‌عنوان اصول اساسی حفظ سلامت شناخته می‌شوند. از مهم‌ترین این اصول می‌توان به شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، پرهیز از پرخوری، منع فوت کردن در غذا، پوشاندن ظروف، مسواک زدن، استحمام منظم، کوتاه کردن ناخن و رعایت پاکیزگی محیط زندگی اشاره کرد. نکته قابل‌تأمل، همخوانی چشمگیر این توصیه‌های چندصدساله با یافته‌های علوم پزشکی مدرن است. به‌عنوان مثال، تأکید معصومین (ع) بر شستن دست‌ها، امروزه به‌عنوان مؤثرترین، ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش پیشگیری از عفونت‌ها اثبات شده است. همچنین نهی از فوت کردن در غذا با دانش میکروبیولوژی در مورد انتقال میکروب‌های دهان تطابق کامل دارد و پرهیز از پرخوری با یافته‌های نوین درباره نقش چاقی و اضافه‌وزن در بروز بیماری‌های غیرواگیر همسو است. از منظر روش‌شناسی، آنچه این آموزه‌ها را از توصیه‌های صرفاً تجربی متمایز می‌سازد، نگاه جامع و چندبعدی به مقوله سلامت است. در این منظومه فکری، سلامت جسمانی از یک سو با طهارت روحانی و ایمان پیوند خورده (النظافه من الایمان) و از سوی دیگر به‌عنوان یک مسئولیت اجتماعی در قبال دیگران تعریف می‌شود. این رویکرد تلفیقی، می‌تواند الگویی مؤثر برای طراحی مداخلات ارتقای سلامت با حساسیت فرهنگی و دینی در جوامع اسلامی باشد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که آموزه‌های بهداشتی اسلام، فراتر از مجموعه‌ای از توصیه‌های پراکنده، یک الگوی نظری منسجم برای سبک زندگی سالم ارائه می‌دهد که بر سه پایه اصلی استوار است: اولویت پیشگیری بر درمان، تلفیق سلامت جسم و روح، و مسئولیت اجتماعی در قبال بهداشت عمومی. این الگو، نه تنها با یافته‌های علمی عصر حاضر همخوانی دارد، بلکه می‌تواند به‌عنوان چارچوبی بومی برای سیاست‌گذاری‌های سلامت در کشورهای اسلامی مورد استفاده قرار گیرد. در پایان، پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی با رویکردی میان‌رشته‌ای و با همکاری متخصصان علوم حدیث و علوم پزشکی، به استخراج نظام‌مند این آموزه‌ها و طراحی ابزارهای سنجش برای ارزیابی میزان پایبندی به این سبک زندگی و ارتباط آن با شاخص‌های سلامت بپردازند.

**ملاحظات اخلاقی:** در پژوهش حاضر جنبه‌های اخلاقی مطالعه کتابخانه‌ای شامل اصالت متون، صداقت و امانتداری رعایت شده است.

**تضاد منافع:** نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد.

## References

- 1.Noormohammadi G. Presenting the Astronomical Model of Health in the Comprehensive Health System of Islam. Scientific Journal of Islamic Studies in the Field of Health. 2020; 4(2): 1-14. [In Persian]
- 2.Rezaei Isfahani MA. Scientific Theorizing in the Quran. Pazhouhesh Name-ye Quran va Hadith. 2011; 9: 55-83. [In Persian]
- 3.Qomi A. Safinah al-Bihar. Osweh; 1993; p.208.
- 4.Nuri Tabarsi H. Mustadrak al-Wasa'il. Qom, Al-Albeit. 1990; Vol 16, p.319.
- 5.Mottaghi A. Kenz al-Aamal. Beirut, Dar al-Kotob Alalamiah. 1998; Vol 6, p.371.
- 6.Payande A. Nahj al-Fesaha. Parsian; 2009; p.293.
- 7.Amadi A. Ghurar al-Hikam va Durar al-Kalim. Translated by Mohammad Ali Ansari. 1958; Vol 6, p.380.
- 8.Toosi M. al-Amali. Qom, Dar al-seghafah. 1993; p.275.
- 9.Ghaeini H. al-Fosol al-Mohema fi Osol al-Aemaha. Qom, Maaref Eslami Emam Reza. 1997; Vol 3, p.285.
10. Amadi A. Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim. Translated by Mohammad Ali Ansari. 1958; Vol 2, p.26.
11. Majlisi MB. Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 65, p.166. [Arabic]
12. Majlisi MB. Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 66, p.353. [Arabic]
13. Fayz-Kashani MM. al-Mahajjah al-Bayda' fi tahdhib al-Ihya'. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah; 1983; Vol 3, p.6. [Arabic]
14. Barqi AMB. Al-Mahasin. Qom: Dar al-Kutub al-Islamiyah; 1950; p.425.
15. Shirazi H. Kalimat al-Imam al-Hasan. 3rd ed. Beirut: Dar al-Sadiq; 1968; Vol 7, p.46. [Arabic]
16. Majlisi MB. Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 57, p.50. [Arabic]
17. Sheikh al-Saduq. Al-Khisal. Qom: Jameh Moddaresin; 1983; Vol 2, p.158. [Arabic]
18. HorreAmeli M. Vaseh al-shieh. Qom, Ketabchi; 2007; Vol 4, p.413. [Arabic]
19. Kulayni MY. Usul al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 6. p.385. [Arabic]
20. Majlisi MB. Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 66, p.334. [Arabic]
21. Reishahri M. Mizan al-hikma. Qom: Dar al Hadis; 2018; p.579. [Arabic]
22. Majlisi MB. Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 77, p.182. [Arabic]
23. Tabarsi HTN. Mustadrak al-wasa'il wa-mustanbat al-masa'il. Qom: Al al-Bayt; 1987; Vol 16, p.218. [Arabic]
24. Qomi A. Safinah al-Bihar. Qom: Osweh; 1993; Vol 2, p.78. [Arabic]
25. Reishahri M. Mosah al-Ahadis al-Tayeba. Qom: Dar al-Hadis; 2004; Vol 2, p.443. [Arabic]
26. Akhtari A. Jelveh haye Hekmat. Qom: Motahar; 2008; p.341. [In Persian]
27. Farid M. al-Hadis. Qom: Daftar Nashre Farhang Eslami; 2007; p.331. [In Persian]

28. Majlisi MB. Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 59, p.423. [Arabic]
29. Qomi A. Safinah al-Bihar. Qom: Osweh; 1993; Vol 2, p.79. [Arabic]
30. Ebn Babu'iyyah (Sheikh Saduq) MEA, Man La Yazira al-Fufiyyah, Edited by: Ghaffari, AliAkbar. Qom: Islamic Publications Office; 1992; Vol 4, p.355. [Arabic]
31. Kulayni MY. Usul al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 6, p.322. [Arabic]
32. Majlisi MB. Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 59, p.32. [Arabic]
33. Ebne Baboyeh M. Savab al-Aamal. Tehran: Shamim Kosar; 2014; p.19. [In Persian]
34. Reishahri M. Mizan al-hikma. Qom: Dar al-Hadis; 2016; Vol 4, p.597. [Arabic]
35. Tabarsi H. Makarem al-Akhlagh. Qom: Habib; 2007; Vol 2, p.313. [Arabic]
36. Sheikh al-Saduq. Al-Khisal. Qom: Jameh Moddaresin; 1983; Vol 1, p.481. [Arabic]
37. Sheikh al-Saduq. Al-Khisal. Qom: Jameh Moddaresin; 1983; Vol 1, p.449. [Arabic]
38. Majlisi MB. Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 63, p.436. [Arabic]
39. Mustaghfirī AJ. Tibb al-Nabi. Al-Najaf: al-Maktabah al-Haydariyah; 1966; p.21. [Arabic]
40. Kulayni MY. Usul al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 6, p.285. [Arabic]
41. Kulayni MY. Usul al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 6, p.503. [Arabic]
42. Harrani HA. Tohaf al-Oghol. Qom. Dar al-Hadis; 2014, p.108. [Arabic]
43. Sheikh al-Saduq. Al-Khisal. Qom: Jameh Moddaresin; 1983; Vol 1, p.620. [Arabic]
44. Kulayni MY. Usul al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 6, p.496. [Arabic]
45. Ebne Baboyeh M. Savab al-Aamal. Qom. Shamim Kosar; 2014, p.60. [Arabic]
46. Ebn Babu'iyyah (Sheikh Saduq) MEA, Man La Yazira al-Fufiyyah, Edited by: Ghaffari, AliAkbar. Qom, Islamic Publications Office; 1992; Vol 1, p.113. [Arabic]
47. HorreAmeli M. Vaseel al-shieh. Qom, Ketabchi; 2007; Vol 14, p.182. [Arabic]
48. Kulayni MY. Usul al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 3, p.148. [Arabic]
49. Kulayni MY. Usul al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 6, p.444. [Arabic]
50. HorreAmeli M. Vaseel al-shieh. Qom, Ketabchi; 2007; Vol 2, p.132. [Arabic]
51. Kulayni MY. Usul al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 6, p.491. [Arabic]
52. Kulayni MY. Usul al-Kafi. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 6, p.484. [Arabic]
53. Ebn Babu'iyyah (Sheikh Saduq) MEA, Man La Yazira al-Fufiyyah, Edited by: Ghaffari, AliAkbar. Qom: Islamic Publications Office, 2007; Vol 4, p.5. [Arabic]
54. Hamiri J. Ghorb al-Esnad. Qom: al-Albeit; 1992; p.52. [Arabic]
55. Sheikh al-Saduq. Al-Khisal. Qom: Jameh Moddaresin; 1983; Vol 1, p.54. [Arabic]
56. Tabarsi H. Makarem al-Akhlagh. Qom: Habib; 2007; Vol 1, p.145. [Arabic]
57. Payande AQ. Nahj al-Fesaha. Tehran: Nashre Javidan; 1983; p.584. [Arabic]
58. Barqi AMB. Al-Mahasin. Qom: Dar al-Kutub al-Islamiyah; 1950; p.624. [Arabic]
59. Majlisi MB. Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 12, p.56. [Arabic]

60. Mottaghi A. *Kenz al-Aamal*. Beirut: Dar al-Kotob Alalamiah; 1998; Vol 17, p.181. [Arabic]
61. HorreAmeli M. *Vasel al-shieh*. Qom: Ketabchi; 2007; Vol 2, p.115. [Arabic]
62. Kulayni MY. *Usul al-Kafi*. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1955; Vol 6, p.485. [Arabic]
63. Majlisi MB. *Bihar al-anwar al-jami'ah li-durar akhbar al-a'immah al-athar*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1992; Vol 76, p.183. [Arabic]
64. Suyuti JA. *Al-Jami' al-Saghir*. Bayrut: Dar al-Fikr; 1972. Vol 1, p.116. [Arabic]
65. Ibn Miskawayh AM. *Tahdhib al-akhlaq wa tathir al-a'raq*. Bayrut: Dar Sadir; 2006, p.353. [Arabic]
66. Sheikh al-Saduq. *Al-Khisal*. Qom: Jameh Moddaresin; 1983; Vol 2, p.97. [Arabic]