

پاک‌کن آبی

حسین امینی پویا

اسلام دین نظافت است. این سخن چندان نیازی به دلیل ندارد. کافی است به دستورالعمل‌های اسلامی درباره وضوهای واجب و مستحب نگاهی بیندازیم. در طول شبانه‌روز شستن چند باره قسمت‌هایی از بدن توصیه شده است که به‌طور معمول در معرض هوا و آلودگی‌های مختلف قرار دارد و کامل‌تر از آن توصیه‌های اسلامی است برای انجام دادن غسل‌های واجب و مستحب که با انجام آنها تمام سطح پوست بدن پاک و تمیز می‌گردد و نیز تأکید بر مسواک زدن و ...

به روشنی می‌توان دید نظافت کردن از توصیه‌هایی است که دین ما در قالب مسواک زدن، وضو، غسل‌های واجب و مستحب، پرهیز از تماس با آلودگی‌ها و نجاسات، رعایت پاکی و بهداشت در تغذیه و پوشاک و ... به آن تأکید فراوان کرده است.

پیامبر (ص) در حدیثی می‌فرمایند: «هر اندازه که می‌توانید خود را پاکیزه سازید به‌درستی که خداوند اسلام را بر پاکیزگی بنیاد نهاده است.» (میزان‌الحکمه، ج ۱۰، ص ۹۳)

همان‌طور که می‌دانید نظافت

بدن به شکل‌های

مختلف انجام‌پذیر

است؛ مثل

شست و شوی

روزانه دست‌ها

و پاها، اما در این

میان حمام کردن

از اهمیت ویژه‌ای

برخوردار است؛

زیرا علاوه بر

نظافت عمومی بدن، اثرات

مثبت روانی نیز دارد یعنی در

رفع خستگی و ایجاد آرامش خاطر

نقش بسیاری بازی می‌کند.

و این همه به دلیل آن است که آب خاصیت

درمانی دارد. باید دانست آب با توجه به حالت‌ها

و دماهای گوناگونی که دارد در بدن واکنش‌های فیزیکی

و شیمیایی خاص پدید می‌آورد؛ برای مثال آب سرد در اصل

محرک و نیروبخش است و دفاع بدن را در مقابل بیماری‌های

مختلف تقویت می‌کند، به‌علاوه در سیستم طبیعی گردش خون تأثیر گذاشته،

قدرت ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد. آب ولرم نیز خستگی و کوفتگی را از میان می‌برد.



بله، آب از خاصیت درمانی برخوردار است به‌ویژه آب باران با دارا بودن اثر مکانیکی شادابی بخش است و رفع خستگی می‌کند. کافی است برای امتحان چند لحظه صورت خود را زیر قطرات تند باران بگیرید. قطره‌های باران مثل عمل کمپرس تسکین‌کننده هستند. چرا که برخورد باران با پوست فعالیت اعصاب و عروق را افزایش می‌دهد و به جریان گردش خون کمک می‌کند. بی‌دلیل نیست که در زندگی امام علی علیه‌السلام، نیز می‌خوانیم ایشان گاه به هنگام بارش باران آن‌قدر زیر باران می‌ایستادند که کاملاً خیس می‌شدند و از سر و صورت مبارک ایشان قطرات باران سرازیر می‌شد. وقتی به ایشان گفته می‌شد خود را حفظ کرده یا زیر سقفی بروید می‌فرمودند: «این آبی است که به ملکوت عرش خداوندی نزدیک‌تر است.» (سفینه‌البحار، ج ۲، ص ۵۳۴)

البته فراموش نکنید که باران امروزه در فضای آلوده شهرها کم و بیش با غبار و گازهای مسموم موجود در هوا آلوده می‌شود به‌ویژه در اوایل شروع بارش. پس اگر می‌خواهید در این کار از امام علی (ع) پیروی کنید خوب است در فصل مناسب و پس از اینکه مدتی از بارش باران گذشت به این کار لذت‌بخش دست بزنید. قرآن مجید نیز به نقش آب در پاکیزگی اشاره کرده و می‌فرماید: «از آسمان آبی فرو فرستادیم که پاک و پاک‌کننده است.» (فرقان: ۴۸)



شستن دست‌ها چه وقت؟

برای کاهش انتشار میکروب‌ها در میان خود و خانواده و در نهایت جامعه خوب است شستن مرتب دست‌ها را به قانونی برای همهٔ افراد خانواده تبدیل کنیم به خصوص قبل از غذا خوردن و بعد از آن، بعد از استفاده از دست‌شویی، بعد از دست‌زدن به حیوانات، بعد از عیادت یا مراقبت از افراد بیمار، بعد از سرفه یا عطسه کردن و خلاصه بعد از هر فعالیت نظیر بازی، باغبانی و ...

شستن دست‌ها

باید در طول روز بارها دست‌ها را شست به خصوص قبل و بعد از خوردن غذا. متأسفانه بعضی از ما از این کار ساده نیز دریغ می‌کنیم. پیامبر (ص) شست‌وشوی دست‌ها را قبل و بعد از غذا مایهٔ سلامتی و افزایش طول عمر در زندگی می‌دانست. (المحاسن، ج ۲، ص ۲۰۱)

این همه تأکید بر شستن دست‌ها به این علت است که بیشتر بیماری‌ها، ویروس‌هایی چون آنفولانزا، هپاتیت، برخی باکتری‌های مقاوم به درمان و ... ابتدا همه و همه با همین دست‌ها منتقل می‌شوند.

این بحث
ادامه دارد