ارتقای بهداشت فردی در محیط کار بر اساس رهنمودهای بهداشتی اسلام

حسین علی یوسفی[1]، مهری شیرانی[2]

چکیده

سلامتی نیاز اساسی انسان و لازمه انجام وظایف دینی است. اسلام بر اساس ارزش وجودی، ضرورت حیات، سلامت و کرامت انسان رهنمودهایی برای شیوه زندگی و کار سالم و پیش‌گیری و دوری از گناه ارایه کرده است و پاداش و جزا را نیز به عنوان پشتوانه آن در نظر گرفته تا فرد بتواند مسیر تکاملی خود را بهتر بپیماید. مطالعه توصیفی- استنادی حاضر به بررسی موضوعی رهنمودهای دینی درباره بهداشت فردی در محیط کار بر اساس بیان مستقیم یا برداشت‌ها از منابع در دسترس شامل تفاسیر قرآن و کتاب‌های حدیثی معتبر پرداخت. خداوند پاکیزگان را دوست دارد. با تمام توان تلاش کنید تا پاکیزه باشید؛ چرا که خداوند اسلام را بر پاکیزگی بنیان نهاده است. شستشوی بدن و مسواک زدن و بوی خوش بر هر مسلمانی لازم است. ریش‌های خود را شانه و ناخن‌های خود را کوتاه کنید. لباس پنبه‌ای یا کتانی بپوشید. پیاده‌روی و شنا و نگاه کردن به سبزه باعث شادابی می‌شود. مصرف مشروبات الکلی و قمار حرام است. بر شما از پرخوری، پرخوابی، تنبلی و بی‌کاری و ضعف ایمان می‌ترسم. بهترین کارها رعایت میانه‌روی است. پیروی از آموزه‌های پیامبر (ص) و عترت پاک او به عنوان الگوهای عینی اسلام در رعایت بهداشت فردی از ساده‌ترین کار مانند شستشوی دست تا استحمام کل بدن، آراستگی و پاکیزگی با نظافت مو و ناخن، لباس و پوشش مناسب، فعالیت جسمانی، خودداری از مصرف مواد زیان‌آور و رفتارهای خطرناک می‌تواند در حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت کارگران مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: بهداشت فردی، محیط کار، رهنمودهای دینی، اسلام، سبک زندگی

نوع مقاله: *مروری*

دریافت مقاله: ۹۰/۱۱/۱۵ *پذیرش مقاله: ۹۱/۳/۲۴*

مقدمه

سلامتی نیاز اساسی انسان و لازمه انجام وظایف دینی است. در شرایطی که فرایند توسعه صنعتی با تأثیر بر سبک زندگی، سلامت انسان را دچار مخاطرات گوناگون و الگوهای جدید بیماری کرده است، پیش‌گیری مفید و مؤثر، نیازمند برنامه‌ریزی آموزشی مناسب و شناخت الگوهای رفتاری مردم است و همه نیازمند آگاهی‌های بهداشتی و دریافت اطلاعات بیشتر هستند (۴-۱).

ارتقای بهداشت مرحله اول پیش‌گیری است و در مراقبت‌های بهداشتی اولیه، علاوه بر پیش‌گیری و مبارزه با بیماری، کارکنان بهداشتی باید با استفاده از تکنولوژی بهداشتی متکی بر نیاز و خواسته مردم، فرایند را برای خانواده‌ها و افراد جامعه تسهیل و از فشارهای اقتصادی و همچنین تطبیق شرایط جامعه با جوامع مرفه خودداری کنند (۴، ۲).

یکی از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار در اقدامات بهداشتی فرهنگ جامعه می‌باشد که باید به دلیل این که الگوهای رفتاری و باورهای مردم وابسته به فرهنگ جامعه است و بین فرهنگ ایرانی و اسلامی نیز تعارضی وجود ندارد، مورد توجه قرار گیرد. هم چنان که شهید مطهری می‌فرمایند: هیچ ملتی

۱- مربی، عضو هیأت علمی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسؤول)
Email: yousefi@hlth.mui.ac.ir

۲- مدرس، گروه معارف، دانشگاه جامع علمی- کاربردی، زرین شهر، اصفهان، ایران

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

به اندازه ایرانیان در ترویج دین اسلام فعالیت نداشته و خدمات ارزنده و فوق العاده‌ای به تمدن اسلامی ننموده است (۶-۴) .

اسلام با طبیعت و آفرینش انسان سازگار بوده و آموزه‌ها و الگویی برای زندگی معقول، رشد و سعادت او ارایه داده که با شکوفایی استعدادهای مادی و معنوی و تکامل فردی و اجتماعی انسان متناسب است. برای جنبه‌های مختلف زندگی و روابط انسانی برنامه‌های کاربردی داشته و برای هر کدام مقرراتی وضع کرده و الگوهای عینی ارایه داده است. در طی دوران نیز اگر موضوعات جدیدی مطرح شده، فقها بر اساس کلیات و قواعد اصلی، حکم موضوع را استخراج کرده‌اند (۷، ۴).

باورهای دینی در سلامت جسمی و روانی انسان تأثیر دارد و با توجه به تأثیر ایمان و اعتقاد بر سلامت و بیماری، واکنش‌های درونی و فرایندها می‌تواند فرد را در مقابل بیماری‌ها توانمند سازد. کلیه مواردی که درباره پاکیزگی و حفظ سلامتی از سوی خداوند و رفتار حضرت محمد (ص) صادر شده است، در پیش‌گیری از بیماری‌ها نقش مؤثری دارند (۱۰-۸).

اسلام بر اساس کلام خدا و رفتار پیامبر (ص) و معصومین (ع) به عنوان الگوهای واقعی انسانیت با توجه به ارزش وجودی انسان و ضرورت حیات و سلامت و کرامت او، رهنمودهایی برای زندگی و کار سالم ارایه نموده و بر پیش‌گیری و اصلاح شیوه زندگی و دوری از گناه تأکید کرده است تا فرد با به کار بستن آن‌ها بتواند مسیر تکاملی خود را بهتر بپیماید. پاداش و جزا را نیز به عنوان پشتوانه آن در نظر گرفته است (۷، ۴).

مبانی اعتقادی و عملی آموزه‌های اسلام می‌تواند سرلوحه تلاش‌های فرهنگی در ارتقای سلامت کارگران در محیط کار باشد (۴).

روش‌ها

در مطالعه توصیفی حاضر، رهنمودهای اسلام در ارتقای بهداشت فردی کارگران با استفاده از منابع در دسترس مورد بررسی قرار گرفت. روش مطالعه شامل بررسی مستقیم موضوع یا برداشت‌ها از قرآن و تفاسیر و کتاب‌های حدیثی معتبر موجود، جمع‌بندی و به تفکیک بر اساس بهداشت بدن، دهان و دندان، ناخـن و مو، لباس و رفتارهای خطرناک ارایه شده است. با اعتراف به این که هدف استخراج علوم، پرداختن به همه جنبه‌های قرآن و کلام معصوم (ع) نبوده، بلکه فقط در بعد بهداشت جسمانی بهره‌برداری شده است.

بحث

سلامتی یکی از ارزش‌های دینی و از ویژگی‌های انسان مؤمن است. "خداوند به وسیله آن (کتاب) کسانی را که به دنبال رضای الهی هستند، به راه‌های امن و عافیت هدایت می‌کند و آنان را با خواست خود از تاریکی‌ها به روشنایی درمی‌آورد و به راه راست هدایت می‌کند" (مائده/ ۱۶) (۱۲، ۱۱).

سلام، یکی از نام‌های خداوند و یکی از نام‌های بهشت است (حشر/ ۲۳ و انعام/ ۱۲۷). پس راه‌های سلام، یعنی راه خدا و بهشت از راه‌های سلام و صراط مستقیم می‌گذرد و راه‌های سلام، شامل سلامت فرد و جامعه، خانواده و نسل، فکر و روح می‌شود (۱۳-۱۱).

در آیات زیادی تعاریف مختلف سلام و سلامتی، نعمت و هدیه الهی (احزاب/ ۴۴، یس/ ۵۸، قلم/ ۴۳، انبیا/ ۶۹ و یونس/ ۲۵) آمده و جنبه‌های مادی و معنوی (حجر/ ۴۶) را در برمی‌گیرد. در قیامت نیز قلب سلیم (شعرا/ ۸۹ و صافات/ ۸۴) پذیرفته می‌شود. خداوند هنگام ورود به بهشت می‌فرماید با سلامتی و امنیت داخل شوید (۱۳-۱۱).

تندرستی و سلامت مقدمه درک لذت‌ها و بسیاری از عبادت‌ها و ارزش‌های اجتماعی است. پیامبر اعظم (ص) می‌فرمایند: با تمام توان تلاش کنید تا پاکیزه باشید؛ چرا که خداوند اسلام را بر پاکیزگی بنیان نهاده است و به جز پاکیزگان کسی وارد بهشت نمی‌شود. همچنین به انس‌بن‌مالک فرمـودند: با طهارت باش تا خداوند بر عمرت بیفزاید و اگر می‌توانی شب و روز با طهارت باش که اگر با طهارت بمیری، شهید خواهی بود (۱۴، ۱۳).

بهداشت فردی روش‌ها و اصولی جهت پیش‌گیری از بروز انواع بیماری‌ها و پاکیزه نگه داشتن اعضای بدن است (۱۴). خداوند توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد (بقره/ ۲۲۲). بر همین اساس پیامبر (ص) می‌فرمایند: خداوند زیباست و

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

زیبایی را دوست دارد، بخشنده است و بخشش را دوست دارد، پاک است و پاکی را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد (۱۵). پاکیزگی بخشی از ایمان است و نظافت به سوی ایمان فرامی‌خواند. پاکیزگی و نظافت از لشکر عقل است. از این احادیث می‌توان نتیجه گرفت که نبود پاکیزگی نشانه نقص عقل و ایمان است (۱۵، ۱۴).

حفظ سلامتی در فرهنگ اسلامی ارزش و مقدمه سایر عبادات و از وظایف انسان مؤمن است (بقره/ ۱۹۵). اعمال فرد دارای دو بعد معنوی (نیت و انگیزه) و مادی (رفتار) است و اگر از انگیزه و نیت الهی برخوردار باشد، عبادت است و او را به سوی تعالی و کمال رهنمون می‌سازد. طهارت و پاکیزگی مقدمه عبادت و حفظ پاکی در همه زمینه‌ها و از قرن‌ها پیش جلوگیری از آلودگی جزء وظایف دینی بوده است. با توجه به عدم آگاهی مردم در آن زمان، پیامبر (ص) و امامان (ع) با شیوه‌های ثواب و عقاب یا وجود شیطان مردم را به رعایت بهداشت دعوت می‌کردند (۱۴).

با توجه به اهمیت دعا و نقش آموزشی آن در فرهنگ‌سازی و آموزش، رفتارهای بهداشتی و شعارهای مناسب نیز به صورت دعا مطرح شده است. سلامتی جسمی و روانی، درخواست ویژه در شب‌های قدر است (۱۶).

امام سجاد (ع) می‌فرمایند: خدایا در زندگی مرا یاری کن و روزی مرا فراوان نما و جسم مرا سالم بگردان. خدایا نیکوترین سلامت و تندرستی را به من ببخش و تنبلی، سستی، سنگدلی، غفلت و تمام غم و اندوه‌ها، حوادث ناگوار، بیماری، خطاها و گناهان را برطرف گردان و مرا از هر عمل زشت بازدار (۱۷). امام صادق (ع) می‌فرمایند: خدایا از تو آرایش، زینت و زیبایی، محبت و دوستی را می‌خواهم و از زشتی، کینه‌توزی و نـفرت به تو پناه می‌برم (۱۸). خدایا شیرینی تندرستی و گوارایی سلامت را به من بچشان (۱۷).

یکی از کامل‌ترین دعاهایی که با توجه به ارتقای سلامت و آموزش بهداشت به عنوان یک شعار بهداشتی جاودان بیان شده، این دعای امام سجاد (ع) است: خدایا بر محمد و خاندانش درود فرست و به من عافیتی کافی عنایت فرما، شفا دهنده، فزاینده، برتر و بهتر شونده که در بدنم تندرستی ایجاد کند و سلامتی دنیا و آخرتم را دربرداشته باشد (۱۷).

ایجاد تغییر در سبک زندگی افراد و جامعه نیز نیازمند افزایش سطح آگاهی، توانمندی، بهبود نگرش مردم و مسؤولیت‌پذیری آگاهانه است. هدف آموزش بهداشت نیز قرار دادن سلامت به عنوان یک ارزش اجتماعی برای تغییر رفتار مردم و جایگزین کردن عادات بهداشتی و تشویق مردم در استفاده صحیح از خدمات بهداشتی است. بهبود وضعیت جوامع اسلامی مستلزم بازنگری در تفکر و بینش نسبت به دین‌باوری و تحکیم اعتقادات و پیروی از قوانین خداوند است. در این راستا حضرت علی (ع) می‌فرمایند: هر که به آداب الهی آراسته گردد، به رستگاری خواهد رسید (۱۹، ۱۴).

بهداشت فردی شامل دستورات، کنترل و مراقبتی برای کمک به تأمین سلامت انسان است تا او را در وضعیت مطلوبی نگه دارد؛ به طوری که بتواند فعالیت‌های روزانه خود را به خوبی انجام دهد. هر فرد با رعایت دستورات خاص بهداشتی می‌تواند تا حد زیادی سلامت خود را تأمین و حفظ کند. اساس این کار نظافت کامل و همیشگی، پوشش و لباس مناسب، برخوداری از تغذیه صحیح، داشتن استراحت و خواب کافی، ورزش سبک و فعالیت بدنی مناسب، فعالیت شغلی متناسب، پیش‌گیری از بیماری‌های واگیردار و دوری از فشارهای روانی است (۴، ۲).

امام صادق (ع) می‌فرمایند: انسان برای عمر طولانی خلق شده است، ولی رعایت نکردن بهداشت، سبب کوتاهی عمرش می‌شود (۲۰). پاکیزه نبودن، پرخوری و بدخوری، تنبلی، بی‌تحرکی، بدخوابی، اضطراب و رفتارهای ناسالم سلامت انسان را به خطر می‌افکند. پیامبر (ص) می‌فرمایند: بر امتم بیشتر از هر چیزی از شکم‌چرانی و پرخوری، پرخوابی، تنبلی و بی‌کاری و ضعف ایمان می‌ترسم (۱۵).

بهداشت فردی با مسؤولیت شخصی و اجتماعی همراه است. برای بهبود وضعیت بهداشت و سلامتی، همه مردم باید در برنامه‌ریزی، اجرا و پرداختن به بهداشت و مسایل بهداشتی مشارکت نمایند (۹، ۲). امام صادق (ع) می‌فرمایند: در آن چه برای بدن سلامتی آورد اسراف نیست، بلکه اسراف در چیزی است که مال را تلف کند و به بدن زیان برساند (۲۱، ۲۰). مفهوم

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

این حدیث با دیدگاه سازمان بهداشت جهانی همخوانی دارد که هزینه کردن برای سلامتی را سرمایه‌گذاری می‌داند (۴، ۲).

یادآوری فطرت پاک انسان، تذکر، بشارت و انذار، مژده به کارهای خوب و هشدار به دوری از کارهای ناشایست که سلامتی انسان را تهدید می‌کند، عناصر اصلی در آموزه‌های اسلامی است. با توجه به این که دستورات دین علاوه بر عبادت بودن، برای فرد مؤمن الزام‌آور هستند، این می‌تواند ضمانت اجرای برنامه‌های بهداشتی در بین کارگران مسلمان و جامعه اسلامی باشد (۲۲). البته رعایت آداب بهداشتی باید به صورت ملکه شود تا به رفتار صحیح بهداشتی منجر شود (۱۴، ۴).

استفاده از وسایل فردی

استفاده از وسایل نظافت شخصی از نکات مهم بهداشتی است که در کاهش انتقال برخی از بیماری‌ها و گسترش آن‌ها به ویژه در محیط کار مؤثر است. پیامبر اکرم (ص) به عنوان الگوی نیکو در اهمیت این رفتار است. ایشان همیشه در مسافرت‌ها آینه، سرمه‌دان، شانه، مسواک و قیچی خود را به همراه داشتند. همچنین می‌فرمایند: سه چیز نباید مشترک باشد شانه، حوله و مسواک. در بعضی موارد نخ و سوزن نیز داشتند (۲۴، ۲۳).

امام رضا (ع) نیز در این مورد فرمودند: هر کس از آبی که دیگری خودش را شسته، برای شستشو استفاده کند و مبتلا به بیماری جذام شود یا با سنگ پای عمومی بدنش را بساید و به برص دچار شود، به جز خود را ملامت نکند (۲۵، ۱۸). بنابراین نباید از وسایل شخصی که به طور مستقیم با بدن تماس دارند، به طور مشترک استفاده شود.

آراستگی

آراستگی، بهداشت فردی و نظافت در سلامتی کارگران و روحیه آن‌ها مؤثر است. این ویژگی یکی از مهم‌ترین آداب حضور در اجتماع است و از فطرت انسان سرچشمه می‌گیرد و در فرهنگ ایرانی نیز از جایگاه بالایی برخوردار می‌باشد. به قول هردوت و گزنفون: پارسیان به پاکیزگی و تناسب اندام بسیار اهمیت می‌دادند (۲۶، ۲۲).

در هنگام عبادت نیز فرد باید آراسته باشد: "ای پیامبر به فرزندان آدم بگو هنگام عبادت خود را زینت کنید، چه کسی زینت‌هایی (صفات نیکوی اخلاقی، پاکیزگی، قیافه و لباس تمیز و مرتب) که خدا برای بندگانش پدید آورده و خوردنی‌های خوش را حرام کرده است. این نعمت‌ها در دنیا برای اهل ایمان و خالص‌تر از این‌ها در آخرت برای آنان خواهد بود (اعراف/ ۳۱ و ۳۲)".

پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: لباس‌های خود را تمیز و موهای خود را کم و شانه کنید، مسواک بزنید، آراسته و پاکیزه باشید (۱۵). در مورد برخی افراد که به بهداشت فردی خود توجه نمی‌کردند، می‌فرمودند: بعضی از شما نزد من می‌آیند؛ در حالی که قیافه شیطان را دارند. به مردی که موهای سرش ژولیده و لباسش چرکین و نامرتب بود، می‌فرمودند: پروردگار چرکین بودن و ژولیدگی را دشمن می‌دارد. همچنین فرمودند: برخورداری از لذت دنیا و آشکار کردن نعمت جزء دین خداست (۲۰، ۱۵).

حضرت علی (ع) در مورد آراسته بودن می‌فرمایند: هر یک از شما برای دیدار برادر مسلمانش می‌رود باید خود را آراسته سازد، هم چنان که دوست دارد بیگانه او را در بهترین قیافه ببیند (۱۵). امام صادق (ع) می‌فرمایند: خداوند از نپرداختن به خود و ژولیده و فقیر نشان دادن کراهت دارد (۲۱).

بهداشت بدن

ایجاد و دسترسی به دوش و حمام از جمله تسهیلات بهداشتی لازم در محیط کار است و نقش مؤثری در کاهش آلودگی به مواد مختلف و اثرات آن‌ها دارد (۲۲). شستشوی بدن از نکات مهم بهداشتی و یکی از اعمال عبادی می‌باشد که به مناسبت‌های مختلف و بااهمیت مثل نماز جمعه و شب‌های قدر و روزهای عید بر آن تأکید شده است (۱۶). خداوند از آسمان آبی بر شما فرستاد تا به وسیله آن شما را پاک کرده و پلیدی شیطان را از شما دور سازد (انفال/ ۱۱). خداوند توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد (بقره/ ۲۲۲). بنا بر ظاهر لفظ در آیه شریفه، توبه تمایل به دوری از پلیدی‌ها و بازگشت به پاکی و تطهیر به معنی شستشوی تمام بدن با آب، برطرف کردن پلیدی و برگرداندن بدن پاک به سوی خدای سبحان است (۱۳، ۱۱).

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

همچنین این آیه: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هر گاه به نماز برخاستید، پس صورت و دست‌هایتان را تا آرنج بشویید و قسمتی از سر و پاهایتان را تا برآمدگی روی پا مسح کنید و اگر جنب بودید، خود را پاک کنید. خداوند نمی‌خواهد شما را در تنگنا قرار دهد، بلکه می‌خواهد شما را پاک کند و نعمتش را بر شما کامل سازد (مائده/ ۶). پیامبر اکرم (ص) در این مورد می‌فرمایند: بنده چرکین و آلوده، بد بنده‌ای است (۱۵). می‌توان نتیجه گرفت که پاکیزه نبودن نشانه نقص ایمان و بنده چرکین و آلوده به ناپاکی از نعمت خدا بی‌بهره و از نعمت ایمان هم کم‌بهره است (۱۴، ۱۱).

پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: حق خدا بر هر مسلمانی این است که هر هفت روز یک بار غسل کند و سر و بدن خود را بشوید. غسل جمعه و مسواک زدن و بوی خوش سه چیزی است که بر هر مسلمانی لازم است (۱۵). همچنین به حضرت علی (ع) فرمودند: بر عهده مسلمان است که در هر هفت روز حداقل یک بار غسل کند. حتی اگر لازم باشد آب را با هزینه غذای خود تهیه نماید (۲۰).

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: بوی بد را با آب برطرف کنید؛ چرا که خداوند از بندگان کثیف خشمگین می‌شود (۲۴). آب جوشیده بهتر است و نباید از آب گرم شده در آفتاب استفاده شود (۱۸). فردی به حضرت علی (ع) گفت: حمام جای بدی است؛ زیرا در آن خواری فراوان و حیای اندک است. آن حضرت در پاسخ فرمودند: حمام جای خوبی است؛ زیرا چرک و پلیدی و خستگی را از بین می‌برد و آتش دوزخ را به یاد می‌آورد (۲۱). امام رضا (ع) می‌فرمایند: حمام مزاج را معتدل و چربی پوست را کاهش و رگ‌ها را نرم و اعصاب را آرام می‌سازد. همچنین می‌فرمایند: وقتی خواسته مهمی از درگاه خداوند داری، غسل کن و پاکیزه‌ترین لباس‌هایت را بپوش. مردمی که در نخلستان و مزارع کار می‌کردند وقتی در مسجد حاضر می‌شدند، بوی بدنشان دیگران را آزار می‌داد. پس پیامبر (ص) به غسل کردن فرمان داد و سنت غسل جمعه جاری شد (۲۴).

اسقف بزرگ شهر والنسیا برای مقابله با فرهنگ اسلامی در سال ۱۶۰۲ میلادی (۹۸۰ هجری شمسی) دستور داد مسلمانان را از اسپانیا بیرون برانند و گرمابه‌ها را خراب کنند و استحمام گناهی بزرگ شمرده شد (۲۸، ۲۷). در زمان لویی چهاردهم (۱۶۴۳– ۱۷۱۵ میلادی) تجمل و شکوه فراوان می‌درخشید، ولی در زیر این ظاهر پرشکوه و لباس‌های ظریف، بدن‌هایی بود که به ندرت شسته می‌شد و آلوده و متعفن بود؛ چرا که اشراف فرانسه حمام نداشتند، از این رو مجبور به استفاده از انواع عطرها بودند. سرانجام در قرن نوزدهم، استحمام لازمه رعایت بهداشت فردی شد (۳۰–۲۷)؛ در حالی که ایرانیان از پیش‌تر (۴۰۰ قبل از میلاد) معتقد بودند که بدن را باید پاک نگهداشت و برای رعایت این دستور بدن را با آب می‌شستند، اما در رودخانه‌ها غوطه نمی‌خوردند که مبادا آب را آلوده نمایند و چون در فصل زمستان، نمی‌توانستند بدن را با آب سرد بشویند، آب را گرم می‌کردند و بدین صورت حمام برای شستن بدن در ایران ایجاد شد و اقوام دیگر از ایرانیان اقتباس کردند (۳۳، ۳۱).

در مورد دقت در طهارت گرفتن با آب و زدودن آلودگی بعد از اجابت مزاج (استنجاء) آیات (توبه/ ۱۰۸ و بقره/ ۱۲۴) و روایات متعددی وجود دارد. پیامبر (ص) فرمودند: جبرئیل بعد از تأخیر در نزول وحی نزد من آمد و گفت چگونه بر شما نازل شوم؛ در حالی که برخی از شما مسواک نمی‌زنند، استنجاء به آب نمی‌کنند و لای انگشتانشان را نمی‌شویند. همچنین به یکی از زنان خود فرمودند: به زنان مؤمنین بگویید که با آب استنجاء کنند و در این کار کمال دقت را به خرج دهند؛ چرا که پاکیزه کننده اطراف و از بین برنده بیماری‌های خاص از جمله بواسیر خواهد بود، ولی از توقف طولانی مدت در مستراح خودداری نمایید؛ زیرا باعث بواسیر می‌شود (۳۴، ۲۰).

شستن دست‌ها

یکی از ساده‌ترین نکات در رعایت بهداشت فردی، شستن دست‌ها است. یکی از مؤثرترین شیوه‌های جلوگیری از انتقال بیماری‌های مسری و کنترل عفونت نیز شستن دست‌ها است (۳۶، ۳۵، ۲۵).

روایات متعددی در این زمینه موجود است، از جمله این که پیامبر (ص) فرمودند: شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا،

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

فقر را دور می‌کند و روزی را زیاد می‌کند (۲۳). امام باقر (ع) نیز می‌فرمایـند: هر که با دست آلوده به طعام بخوابد، شیطان بر او مسلط می‌شود (۲۴).

بهداشت دهان و دندان

سلامت دهان و دندان یکی از ملاک‌های سلامت افراد یک جامعه است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی حدود نیمی از کودکان و بیشتر افراد بزرگسال به بیماری‌های دهان و دندان مبتلا هستند و پوسیدگی دندان شایع‌ترین بیماری در سراسر جهان است (۳۶، ۲، ۱).

رسول خدا (ص) فرمـودند: دهان‌های شما راهی از راه‌های پروردگارتان است و دوست داشتنی‌ترین راه به سوی خدا خوشبوترین آن‌هاست. پس دهانتان را به قدر توان پاکیزه و خوشبو کنید. در مورد اهمیت مسواک زدن می‌فرمایـند: اگر بر امتم دشوار نبود آنان را امر می‌کردم تا همراه هر نمازی مسواک کنند. همچنیـن می‌فرمایـند: چه شده که شما را می‌بینم با دندان‌های کثیف و زردی بسته چون حیوان چریده در علف‌زار بر من وارد می‌شوید، چرا مسواک نمی‌زنید. دندان‌های خود را مسواک بزنید؛ چرا که مایه نظافت است و نظافت باعث ایمان و ایمان با صاحب خود در بهشت است (۲۴، ۱۵).

حضرت علی (ع) مـی‌فـرمایند: دیده نشد که رسول خدا تخلی کند مگر این که پس از آن وضو می‌ساخت و وضو را نیز با مسواک آغاز می‌کرد. امام صادق (ع) فرمـودند: مسواک زدن از سنت پیامبران است (۲۱، ۲۰).

شستشوی دهان و بینی هنگام وضو مستحب است و هر کدام با دعایی همراه است. "خدایا بوی بهشت را بر من حرام مگردان و مرا از کسانی قرار ده که بوی عطر آن را استشمام نمایم" (۲۰).

بهداشت پوست، مو و ناخن

پوست، مو و ناخن بخش‌هایی از بدن است که به دلیل شرایط خاص آن احتمال آلودگی و میزبانی برای عوامل بیماری‌زا وجود دارد و به همین دلیل بهداشت آن از اهمیت بیشتری برخوردار است. موی زیبا هدیه خداست، آن را گرامی بدارید، آن را بشویید و از پوست خود مراقبت کنید (۲۴، ۱۵). در مورد استفاده از مواد به پوست خود روغن بنفشه بمالید. شانه زدن و آراستن ظاهر از جمله آداب پیامبر خدا (ص) در ملاقات با صحابه بود. رسول خدا (ص) مو و محاسن خویش را با سدر شستشو می‌دادند (۲۳، ۲۰).

سبیل و موی بینی را کوتاه کنید و مراقب خودتان باشید؛ چرا که این به زیبایی شما می‌افزاید. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: رسول خدا (ص) موی خود را شانه می‌زد و بیشتر اوقات آن را با آب مرتب می‌کرد (۲۳). امام رضا (ع) درباره آیه زینت (اعراف/ ۳۱) می‌فرمایند: شانه کردن برای هر نماز از زینت است (۲۴). امام صادق (ع) می‌فرمایند: کسی که موی بلند می‌گذارد باید آن را خوب نگهداری کند و گرنه باید کوتاه کند (۳۴).

در آموزه‌های دینی زیر ناخن‌ها، موی سبیل و زیر بغل و نواحی تناسلی، به عنوان جایگاه شیطان مطرح و کوتاه کردن ناخن‌ها و موهای این قسمت‌ها سفارش شده است. رسول خدا (ص) ناخن‌ها و سبیل‌های خود را قبل از رفتن به نماز جمعه کوتاه می‌کردند. پیامبر خدا (ص) می‌فرمایند: ناخن‌های خود را کوتاه کنید و زنان بگذارند بلند شود؛ زیرا برای آنان آرایش است. لابلای ریش‌هایتان را تمیز و ناخن‌هایتان را کوتاه کنید؛ چون شیطان میان گوشت و ناخن در رفت و آمد است (۱۵).

شانه کردن با تشدید سرعت جریان خون، سبب بهتر رسیدن هوا به ریشه موها و تغذیه بهتر ریشه مو شده و از جمع شدن گرد و غبار و آلودگی نیز جلوگیری می‌کند. امام صادق (ع) در پاسخ عبدالله بن‌سنان در تفسیر آیه ۲۹ سوره حج، در مورد ناپاکی، کوتاه کردن موی سبیل و چیدن ناخن می‌فرمایند (۳۴، ۲۰): هیچ یک از شما موی زیر بغل را بلند نگاه ندارد؛ زیرا شیطان آن را مخفیگاه خود قرار می‌دهد. کسی که چهل روز بر او بگذرد و از نوره برای رفع موهای زاید بدن استفاده نکند، مؤمن نیست و کرامتی ندارد (۲۰). خداوند ده سنت حنفیه را بر حضرت ابراهیم (ع) نـازل فرمود که مربوط به بدن است که از آن جمله گرفتن سبیل، موی سر، مسواک زدن، ختنه کردن، چیدن ناخن، زدودن موهای زاید، طهارت گرفتن با آب پاک است (۲۰).

رسول خدا (ص) مو و محاسن خویش را با سدر شستشو می‌دادند و به آن‌ها روغن بنفشه می‌زدند و می‌فرمودند: موی سپید را رنگ کنید و شبیه یهودیان نباشید (۲۰، ۱۵). حضرت

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

علی (ع) فرمودند: خضاب (رنگ‌آمیزی موها با حنا) زینت و آرایش است (۲۴). امام رضا (ع) می‌فرمایند: هفت سنت مربوط به روز جمعه، شامل مهربانی با زنان، شستن موی سر با گل خطمی، مسواک زدن، گرفتن سبیل، چیدن ناخن، پوشیدن لباس نو و عطر زدن است (۲۳).

به کار بردن بوی خوش

رسول خدا (ص) فرمودند: بـوی خوش قلب را نیرومند می‌سازد. همانا خداوند خوشبوست و بوی خوش را دوست دارد. همچنیـن فرمودند: آن چه در راه عطر خرج کنی، اسراف نیست. امام صادق (ع) می‌فرمایند: رسول خدا (ص) عطر فراوان مصرف می‌نمود. ایشان برای بوی خوش بیشتر از غذا خرج می‌کردند و نیز محبوب‌ترین عطرها نزد آن حضرت مشک بود (۲۴، ۲۳، ۱۵).

یکی از ویژگی‌های مهم عطرهای طبیعی مانند مشک، عنبر، کندر و گلاب این است که منشأ طبیعی دارد، ولی عطرهای مصنوعی، علاوه بر ترکیبات زیان‌آور آن برای فرد، به محیط زیست و به ویـژه لایه ازن نیز آسیب می‌رساند (۲۷).

بهداشت لباس

پوشش، کرامت خداوند، نشانه شخصیت و احترام به انسان است. در مورد لباس و ظاهر آراسته سفارش شده است "خداوند کسانی را که ایمان آورده و کارهای نیکو انجام داده‌اند، به باغ‌هایی وارد می‌کند که نهرها از زیر درختان آن جاری است، آن‌ها با دست‌بندهایی از طلا و مروارید زینت داده می‌شوند و لباسشان از ابریشم است (اعراف/ ۳۱ و ۳۲)". خداوند پیامبر را از پلیدی پاکیزه ساخته و به او فرمان می‌دهد: جامه‌ات را پاکیزه گردان و از پلیدی دوری گزین (مدثر/ ۵ و ۴).

در اسلام برهنگی ارزش نیست (حج/ ۲۳)، بهشتیان نیز لباس دارند. لباس‌های بهشتی از جنس ابریشم است (کهف/ ۳۱). همچنین باید ظاهرش را نیز پاکیزه نگهدارد و در دیده مردم ناخوشایند نباشد (دخان/ ۵۳). پیامبر (ص) می‌فرمایند: لباس بپوش و خود را بیارای؛ زیرا خداوند جمیل است و زیبایی حلال را دوست دارد. امام صادق (ع) فرمودند: آراستن ظاهر از جمله آداب پیامبر خدا (ص) در ملاقات با اصحاب بود (۲۳، ۲۰، ۱۳).

در مورد لباس، رنگ سفید از جنس پنبه‌ای و کتانی پیشنهاد شده است. بیشتر لباس‌های پیامبر (ص) سفید بود و لباس‌های سبز را نیز دوست داشت و می‌فرمود: سفید رنگ خلوص، تمیزی و نظم است. زنـدگان را لباس سفید بپوشانید و مردگان را با آن کفن کنید. همچنین دو لباس نیز مخصوص روز جمعه و شرکت در مراسم داشتند (۱۵). حضرت علی (ع) فرمودند: لباس سیاه مپوش؛ زیرا لباس فرعون است (۲۰). امام صادق (ع) فرمودند: رسول خدا از لباس سیاه، مگر در سه مورد کفش، عمامه و عبا کراهت داشتند. امام باقر (ع) می‌فرمایند: ما در خانه لباس زرد رنگ می‌پوشیم. کتان از پوشاک پیامبران است. لباس تمیز غم و اندوه را از بین می‌برد (۲۴، ۲۰).

حضرت علی (ع) می‌فـرمایند: لباس پنبه‌ای بپوشید که لباس پیامبر خدا (ص) و ما اهل‌بیت از پنبه است. امام صادق (ع) فرمـودند: لباس هر زمان، لباس همان زمان است. امام رضا (ع) می‌فـرمایند: لباس بپوشید و زیبا بپوشید (۲۱، ۲۰، ۱۵).

امام صادق (ع) می‌فـرمایند: حضرت علی (ع) نماز خواندن در لباس خریداری شده از مسیحیان، زرتشتیان و یهودیان را قبل از شستن مجاز می‌دانستند، ولی استفاده از مردار و حیوان حرام گوشت (مائده/ ۳) ممنوع است (۳۴، ۲۰).

امام رضا (ع) فرمودند: پدرم علی بن‌ابی‌طالب (ع) فرموده است: هر کس دوام و عمر زیاد می‌خواهد، صبحانه بخورد، کفش مناسب بپوشد و لباس سبک داشته باشد. امام هادی (ع) از قول امام صادق (ع) فرمودند: خداوند زیبایی و آراستگی را دوست دارد و تنگدستی و تظاهر به فقر را دشمن می‌دارد. خداوند وقتی بر بنده‌ای نعمتی عطا می‌فرماید، دوست دارد که اثر آن نعمت را در وی ببیند یعنی جامه‌اش را پاکیزه، بویش را خوش، خانه‌اش را گچ‌کاری کند و حیاط خانه را بروبد و چراغ آن را پیش از غروب روشن کند (۲۰، ۱۸).

بهداشت خواب

خواب نقش مهمی در سلامت انسان، آرامش و تجدید قوا دارد. خداوند متعال در قرآن در مورد خواب چنین می‌فرماید: خواب را برای شما مایه آرامش قرار داد (نبأ/ ۹ و فرقان/ ۴۷). بهتر است که خواب بر اساس نظم طبیعی باشد. آیا

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

نمی‌بینند که ما شب را آفریدیم تا در آن بیاسایید و روز را روشنی‌بخش گردانیدیم تا به فعالیت بپردازید؟ (غافر/ ۶۱ و انعام/ ۹۶) به درستی که در این امر برای مردم باایمان مایه عبرت است (نمل/ ۸۶). مگر در مواردی مانند شیفت کاری که برای طلب روزی است و در این صورت نیز فرد با همکاری خانواده باید در روز (روم/ ۲۳) برای حفظ سلامتی خواب کافی داشته باشد. در روایات به خواب کافی، اجابت مزاج قبل از خواب و سحرخیزی سفارش شده است (۱۲). پیامبر (ص) فرمودند: سحرخیز باشید که در آن برکت است (۱۵)، ولی خواب زیاد نیز نهی شده است: خداوند بنده بی‌کار و پرخواب را دشمن می‌دارد (۲۴، ۱۵).

تغذیه سالم

نوع تغذیه و روش غذا خوردن در حفظ سلامتی نقش اساسی دارد و از عوامل مهم پیش‌گیری از بیماری‌های غیر واگیر مانند قلبی- عروقی، دیابت و سرطان است. شیوه‌های صحیح آماده کردن و نگهداری مناسب مواد غذایی و روش درست غذا خوردن و پیش‌گیری از آلودگی مواد خوراکی و گسترش بیماری‌ها و جلوگیری از مسمومیت غذایی از اهداف بهداشت غذایی است (۳۸).

در فرهنگ اسلام به موارد زیادی مانند دقت در به دست آوردن، مصرف و انتخاب غذا (بقره/ ۱۶۸، مائده/ ۹۶ و عبس/ ۲۴)، دوری از غذاهای ناپاک و حرام مانند خون، مردار و خوک (مائده/ ۳) و رعایت میانه‌روی، نهی از پرخوری، استفاده از سبزیجات و میوه‌ها، گوشت پرندگان و ماهی، پختن غذا، مختصر بودن غذای شب، همچنین خوب جویدن غذا، نخوردن غذای داغ، عجله نکردن هنگام غذا خوردن، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا و کم‌خوری سفارش شده است (۳۴، ۲۰). در مورد حلال و حرام بودن برخی غذاها امام رضا (ع) می‌فرمایند: خداوند متعال هیچ خوردنی و نوشیدنی را حلال یا حرام نکرده مگر به خاطر فایده یا زیانی که برای سلامتی انسان داشته است (۳۸).

ورزش و فعالیت بدنی

ورزش و تفریحات سالم به ویژه برای کارگران با تأثیر بر جسم و روح فرد می‌تواند بستر مناسبی برای سلامت فرد فراهم کند تا کارگران با سلامتی و نشاط در محل کار خود حاضر شوند و بهتر بتوانند وظایف شغلی خود را انجام دهند. این موارد در قرآن به صورت توسعه علم و جسم (بقره/ ۲۴۷)، بازی (یوسف/ ۱۲) و مسابقه دادن (یوسف/ ۱۷) و اسب‌دوانی (حشر/ ۶) بیان شده است (۲۲).

در روایات نیز به ورزش و فعالیت‌های جسمانی در راستای تندرستی و سلامت جسمی سفارش شده است. رسول خدا (ص) می‌فرمایند: از حقوق فرزند بر پدر این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را آموزش دهد و روزی او را از راه حلال و پاک تهیه کند. بوی خوش، عسل، اسب سواری و نگاه به سبزه (حضور در طبیعت و بهره‌برداری از فضاهای سبز) باعث شادابی است (۲۰، ۱۵). حضرت علی (ع) می‌فرمایند: بهترین سرگرمی برای مرد باایمان، شنا و نگاه کردن به سبزه است (۲۴). امام صادق (ع) می‌فرمایند: شادابی در ده چیز از جمله پیاده‌روی، اسب سواری، شنا و نگاه کردن به سبزه است (۲۴).

رفتارهای پرخطر

اسلام برای حفظ سلامت فردی و اجتماعی و همچنین پیش‌گیری از عوامل آسیب‌رسان به سلامت، اعمال زشت و رفتارهای پرخطر مخفی و آشکار را پلید دانسته است (اعراف/ ۳۳) و در آیات متعددی به ممنوع بودن آن‌ها مانند شراب و مصرف مواد مست کننده و قمار (بقره/ ۲۱۹ و مائده/ ۹۰ و ۹۱)، روابط نامشروع و بی بند و باری (ممتحنه/ ۱۲، طلاق/ ۱و اسراء/ ۳۲)، دزدی و قتل (ممتحنه/ ۱۲، اسراء/ ۳۳ و ۳۱، نور/ ۲ و فرقان ۶۸) دستور صریح داده و همچنین به میانه‌روی در رفتار، عدم خشونت و پرخاشگری و تندخویی با همکاران (انعام/ ۱۰۷ و لقمان/ ۱۹) سفارش نموده است (۳۴، ۲۲، ۱۱).

عادت‌ها و رفتارهای نامطلوب مانند مصرف مشروبات الکلی، قمار و روابط نامشروع نقش مؤثری در رخ دادن تصادفات مرگبار، خودکشی و قتل، دزدی و همچنین در ایجاد بسیاری از بیماری‌ها به ویژه قلبی- عروقی و برخی سرطان‌ها داشته است. به ویژه این که در برخی محیط‌های کار به دلیل باورهای غلط، وجود افراد ناسالم، طولانی بودن مدت کار و مشکلات کاری، دوری کارگران از خانواده و تنهایی، شرایط نامناسب و یکنواخت محیط کار و همچنین هنجار شدن و

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

عدم برخورد مناسب در محیط‌های کار، برخی افراد به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا کرده‌اند و این امر اثرات زیان‌باری مانند افزایش خشونت، نارضایتی شغلی، قانون‌شکنی و تمایل به انجام بزهکاری، اختلال در عملکرد شغلی و حوادث به دلیل کاهش هوشیاری را به دنبال داشته است و از این رو به عنوان موضوع مهم اجتماعی مطرح گردیده و سازمان بهداشت جهانی آن‌ها را رفتارهای پرخطر و مخالف سلامت دانسته است (۲۲، ۱۲، ۱۰-۸).

اسلام این رفتارها را حرام و ناپسند دانسته به ویژه در مواردی که دارای بازتاب اجتماعی است، تأکید زیادتری کرده است (نور/ ۲ و فرقان/ ۶۸ و ۶۹). برای پیش‌گیری نیز به تقوی و رعایت هنجارهای دینی و دوری از فساد سفارش نموده است (۳۵/ اعراف و مائده/ ۹۲ و ۹۳) تا کنترل و نظارت درونی ایجاد کند که بسیار قوی‌تر و مؤثرتر از اقدامات برونی است؛ چرا که هر کس در جامعه بر خلاف دین و به طور آشکار (فسق) گناه می‌کند، در خلوت نیز نمی‌تواند فردی درستکار باشد.

انسان مؤمن موظف به حفظ سلامتی خویشتن است."خودتان را با دستان خویش به هلاکت نیاندازید" (بقره/ ۱۹۵). حضرت علی (ع) نیز می‌فرمایند: حفظ جان و سلامتی از حقوقی است که بر عهده انسان مؤمن می‌باشد (۱۹). این دربرگیرنده مواجهه عمدی با عوامل و شرایط زیان‌آور محیط کار و همچنین انجام کارهای خطرناک، رفتارها و عادات نامطلوب در محیط کار و زندگی می‌شود (۲۲، ۱۲).

نتیجه گیری

رهنمودهای اسلام برنامه‌ای برای سالم زیستن ارایه می‌کند. تندرستی و سلامتی لازمه انجام وظایف دینی و حفظ جامعه اسلامی است. پیروی از الگوهای عینی اسلام یعنی پیامبر (ص) و عترت پاک او در رعایت بهداشت فردی، پاکیزگی و آراستگی، اعتدال در تغذیه، فعالیت و استراحت، دوری از آلودگی، خودداری از مصرف مواد زیان‌آور و رفتارهای خطرناک به فرد کمک می‌کند تا بتواند مسیر تکاملی خود را بهتر بپیماید. انتظار می‌رود که مسلمانان افرادی پاکیزه و آراسته با رفتارهای سالم باشند. با توجه به این که دستورات دین علاوه بر عبادت بودن، برای فرد مؤمن الزام‌آور (واجب شرعی) هستند، می‌تواند ضمانت اجرای برنامه‌های بهداشتی باشد تا کارگران مسلمان با تندرستی، نشاط و کارایی بیشتر به انجام وظایف خود بپردازند.

تشکر و قدردانی

این مقاله از نتایج طرح پژوهشی مصوب توسط معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان استخراج شده است.

References

1. Mathers C, Fat DM, World Health Organization, Boerma JT. The Global Burden of Disease: 2004 Update. Geneva: World Health Organization; 2008.
2. Naidoo J, Wills J. Health Promotion: Foundations for Practice. 2nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier Health Sciences; 2000.
3. Helman CG. Culture, Health and Illness. 4th ed. London, UK: Hodder Arnold; 2000.
4. Yousefi Rizi HA, Shirani M. Quran versus guideline for health promotion.Proceedings of the International Congress of Health View in the World of Islam. 2006 Sep 5-7; Tehran, Iran; 2006. [In Persian].
5. Panosi E. Scientific and cultural view of Iran from hakhamaneshi to end of Safavieh. Tehran: Nashre Mobalegh Publication; 2003. [In Persian].
6. Motahhari M. Browse Motahari life. Qom: Sadra Publication; 2006. [In Persian].
7. Yousefi Rizi HA, Shirani M. The Environmental Health Indices in the Holy Prophet (PBUH) Teachings. J Rafsanjan Univ Med Sci 2007; 6(4): 95-105. [In Persian].
8. Levin JS. How religion influences morbidity and health: reflections on natural history, salutogenesis and host resistance. Soc Sci Med 1996; 43(5): 849-64.
9. World Health Organization. Eastern Mediterranean Office. Health Education through religion series. Cairo.WHO-EMR [Online]. 2000 [cited 2001 Dec 12]; Available from: URL: http://www.emro.who.int/Publications/HealthEdReligion/Index.htm/
10. Muftic D. Maintaining cleanliness and protecting health as proclaimed by Koran texts and hadiths of Mohammed S.A.V.S. Med Arh 1997; 51(1-2): 41-3.

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

11. Tabatabai MH. Interpretations of the Quran Al Mizan. Qom: Scientific Association of Professor Tabatabai; 1991. [In Persian].
12. Yousefi Rizi HA, Shirani M**.** Promotion of the occupational health and safety culture based on Islamic teachings**.** Proceedings of the 1st International & 4th National Congress on Health Education & Promotion; 2011 May 15-18; Tabriz, Iran; 2011. p. 390-91. [In Persian].
13. Qaraati M. Noor interpretation (Detailed light Interpretations of the Quran). Tehran: Lessons from the Quran Cultural Center; 1987. [In Persian].
14. Yousefi HA, Shirani M. Islamic guidelines in community health promotion. Proceedings of the 3rd Tebborreza Scientific Research Conference. 2011 Oct 1-2; Mashhad, Iran; 2011. [In Persian].
15. Collection aphorisms Prophet (PBUH). Trans. A. Payandeh (Translator). Isfahan: Khatamolanbia Publication; 2007.
16. Qomi SA. General Text of Mafatih. Qom: Religious press releases; 2005. [In Persian].
17. Sahifeh Sajjadieh. Trans. Faizal-Islam Seyed Esfahani AN. Tehran: Faqheeh Publication; 1998. [In Persian].
18. Kulayni A. Osoleqafi. Trans. Ghffari AA. Qom: Darolkotobeslami Publication; 1996.
19. Seyyed Sharife R. Nahj Alblaghheh. Trans. Dashti M. 3rd ed. Qom: Al-Hadi Publication; 2000. [In Persian].
20. Hore Ameli SH. Wasailoal-Shiat ela tahsile masaelolshariea. Qom: Ahlolbeit; 1993. [In Persian].
21. Tabarsi EH. Moral virtues. Trans. Aghighi AR, Mirbagheri E. Tehran: Farahani; 2003. [In Persian].
22. Yousefi HA, Shirani M. Occupational health principles in razavi tradition. Proceedings of the 2nd Tebborreza Scientific Research Conference. 2010 Oct 16; Mashhad, Iran; 20110. [In Persian].
23. Tabatabai MH. Holy Prophet Traditions. Trans. Ostadvaly H. Tehran: Pyamazady Publication; 2000. [In Persian].
24. Majlesi MB. Beharoalanvar. Qom: Vafa Publication; 1997**.**
25. Isfahani MM. Healthy religion. 6th ed. Tehran: Tandis Publication; 2006. [In Persian].
26. Badie AM. Greeks and barbarians, other side of history. Trans. Saghebfar M, Sanavi G. Tehran: Toos Publication; 2006. [In Persian].
27. Yousefi Rizi HA, Shirani M. Environmental and public health in the Iranian Islamic culture. Proceedings of the National congress of Quran and contemporary sciences; 2009 May 16-17; Tehran, Iran; 2009. [In Persian].
28. Nehru Jawaharlal. Look at world history. Trans. Tafazzoli M. Tehran: Amir Kabir Publication; 2009.
29. Guizot OV, Delisle L. The ecclesiastical history of England and Normandy. London: H.G. Bohn; 1953. p. 129.
30. Paige JC, Soullière LE. Out of the vapors: a social and architectural history of Bathhouse Row: Hot Springs National Park, Arkansas. Washington, DC: U.S. Dept. of the Interior, National Park Servic; 1988.
31. Algvd Cyrillic L. Medical history and the Eastern Caliphate land. Trans. Forghani B. Tehran: Amir Kabir Publication; 2008.
32. Ashpulr B. History of Iran in the first Islamic Century. Trans. Mirahmadi M. Tehran: Amirkabir Publication; 1998. [In Persian].
33. Durant W. History of Civilization. Trans. Sarami A. Tehran: Publication of Islamic Education; 2007.
34. Saduq MA. Man Layhzorohoalfqyh, correct and suspension: Trans. Ghaffari AA. Qom: Islamic Publication Society of Seminary Teachers; 1981.
35. Aiello AE, Coulborn RM, Perez V, Larson EL. Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: a meta-analysis. Am J Public Health 2008; 98(8): 1372-81.
36. Bloomfield SF, Exner M, Fara GM, Nath KJ, Scott, EA; Van der Voorden C. The global burden of hygiene-related diseases in relation to the home and community [Online]. 2009; Available from: URL: http://www.ifh-homehygiene.org/integratedcrd.nsf/a639aacb2d462a2180257506004d35db/29858aa006faaa22802572970064b6e8?OpenDocument/
37. Cole E. Allergen control through routine cleaning of pollutant reservoirs in the home environment. Proceedings of Healthy Building 2000; 4: 435-6.
38. Yousefi HA, Shirani M.Nutrition in the emam-reza tradition. Proceedings of the 1rd Tebborreza Scientific Research Conference. 2009 Oct 21-22; Mashhad, Iran; 2009. [In Persian].

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]

Health Promotion in the Workplace Based on Islamic Hygiene Guidelines

***Hossein Ali Yousefi Rizi*[1], *Mehry Shirani*[2]**

Abstract

Health is an essential need of human beings and a religious duty. The Islamic hygiene guidelines are for a better life, and healthy work for the faithful to better follow their evolutionary path. The Islamic jurisprudence offers the grounds for starting discussions into health promotion initiatives that aim to impact the behavior of Muslims. Islamic hygiene guidelines can be used to promote and maintain workers health. This is a discriptive study with the aim of studying the commentary of Quran, Hadith of the Prophet, and narration books to survey religious guidelines related to personal hygiene; including body, dental, hair, and clothes hygiene. Allah loves those who keep themselves clean. Islam has always placed a strong emphasis on personal hygiene. Islam revolves around good health. Cleanliness is an important part of Islam, including Qur'an verses that teach how to achieve ritual cleanliness. Showering, and keeping Oral hygiene through cleaning the teeth with the use of a form of toothbrush are very important. Ritual ablution is also very important. Cleaning, nutrition, and abstaining from hazardous behavior play a paramount role in promoting health in the society. According to the Islamic guidlines little food brings lofty spirits and durable health. Moreover, drinking alchol is the key to all vice. Hygiene is a prominent topic in Islam. It is expected that Muslim workers uphold high standards of physical hygiene and be ritually clean whenever possible. Following the teaching of the Holy Prophet and his relatives (P.B.U.H) can be used as objective patterns in the promotion of health. Religious observance in the workplace results in better health. Other than the need to be ritually clean every day, there are a large number of other hygiene-related rules governing the lives of Muslims. This ablution is required in order to maintain ritual cleanliness.

Keywords: Workplace, Public Health, Religious Guidelines, Personal Hygiene, Islam, Hadith

1- Lecturer, Department of Occupational Health, School of Public Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran (Corresponding Author) Email: yousefi@hlth.mui.ac.ir
2- Lecturer, Department of Islamic Education, Isfahan comprehensive University of Application Sciences, Isfahan, Iran

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-17]