

## سلامت جسمانی در آیات و روایات

در دین به سلامتی جسمی و هر آنچه که به آن مرتبط است اهمیت زیادی داده شده و دستورات زیادی در رابطه با عواملی که سلامتی جسمی انسان ها را به خطر می اندازند آورده شده است. در واقع، از آنجا که انسان موجودی جسمانی و روحانی است و دین نیز برای هدایت و به کمال رساندن انسان آمده است، به هر دو بعد وجودی وی و سلامتی آنها توجه کافی را مبذول نموده است چنانکه قرآن کریم در توصیف طالوت که از مردان الهی بوده می فرماید:

< و زاده بسطة فی العلم والجسم >; و خداوند علم و قدرت جسم او را وسعت بخشیده است .

در آیات و روایات وارده از ناحیه ائمه اطهار علیهم السلام، دستورات و توصیه های فراوانی درباره تغذیه، بهداشت، ورزش و تحرک جسمانی، خواب و استراحت و... به ما رسیده است که پاره ای از آنها در ذیل آورده شده است:

### تغذیه

یکی از اختصاصات شاخص جسمانی انسان، مسئله خوردن و آشامیدن است که از اهمیت بسزائی برخوردار است. تغذیه و نحوه آن ارتباط تنگاتنگی با سلامتی جسمی و در نتیجه سلامتی روانی دارد. در قرآن کریم در آیاتی به این مسئله اشاره شده و برای مثال فرموده شده:

فلینظر الانسان الی طعامه ، پس انسان باید که به طعام خود بنگرد .

اساسا یک رژیم غذایی کامل و سالم باید بتواند کلیه نیازهای بدن به انواع مواد غذایی از قبیل نیاز به کربوهیدرات ها، پروتئینها، چربی ها، ویتامین ها و مواد معدنی و آب را تامین نماید .

الف) گروه شیر؛ شامل شیر، پنیر، بستنی، کره، خامه، ماست، و بقیه غذاهائی که از شیر ساخته می شود .

ب) گروه گوشت؛ شامل گوشت قرمز (گوشت گاو، گوسفند، شتر و...)، گوشت سفید (گوشت مرغ و ماهی)، تخم مرغ، بقولات و مغزهای آجیلی بعنوان جایگزین .

ج) گروه میوه و سبزی ها (دارای نقش بسیار مهم)

د) گروه نان و مواد آردی شکل

دریک رژیم غذایی متعادل باید از این چهار گروه حداقل یکی دو نمونه وجود داشته باشد.

### برخی از توصیه های غذایی در روایات

در فرهنگ قرآن و ائمه اطهار علیهم السلام در باب تغذیه و خوراکی ها و نحوه غذا خوردن نکات زیادی آمده است که رعایت آنها باعث ایجاد یک سلامت جسمانی مطلوب در انسان خواهد شد و ما در اینجا به دو نکته از مهمترین آنها اشاره می کنیم :

اولین نکته حلال بودن غذاست. قبلا اشاره شد که دستورات تشریحی دین، اعتباری محض نبوده بلکه براساس تکوین، تدوین شده اند؛ یعنی باید و نیاید های مطروحه در دین براساس هستها و نیستنهائی است که در متن هستی وجود دارد. به تعبیر فقهای عظام: «احکام تابع مصالح و مفاسد واقعی است». بنابراین اگر گفته می شود فلان غذا حلال است، این به معنای مفید بودن

آن غذا برای جسم و روح است و اگر بیان می گردد که ماده خاصی حرام است. این به معنای مضر بودن آن برای جسم و روح انسان است. من باب مثال:

یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و اعملوا صالحا؛ ای رسولان ما از غذاهای پاکیزه و حلال تناول کنید و به اعمال نیکو بپردازید .

از این آیه می توان چنین استنباط کرد که بین از طیبات تغذیه کردن و انجام رفتارهای شایسته رابطه مستقیمی وجود دارد .

دومین توصیه مهم در باب غذا خوردن، توصیه به کم خوری و اجتناب از پرخوری است، در روایات برای کم خوری آنقدر آثار مفید مادی و معنوی ذکر شده که انسان را متعجب می کند، امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمودند :

قلّة الاکل یمنع کثیرا من اعلال الجسم ، کم خوردن از بروز بسیاری از بیماریهای جسمی جلوگیری می کند .

درباره اثرات معنوی و روانی آن نیز فرمودند: من قل اکله صفی فکرة ، هرکس کم بخورد، فکرش صفا و نورانیت پیدا می کند. و صفا و نورانیت فکر نعمتی است که آنرا به هرکس ندهند .

نیز در روایات از پرخوری و آثار سوء جسمی و روانی آن شدیداً مذمت شده و مومنان به پرهیز از آن توصیه شده اند .

برای مثال رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند :

ایاکم و البطنة فانها مفسدة للبدن و مورثة للسقم و مکسلة عن العبادة ؛ پرهیز از پرخوری که فاسد کننده بدن و موجب بیماری و کسل کننده از عبادت است .

و هم فرمودند: لا یدخل ملکوت السماوات و الارض من ملا بطنه، به ملکوت آسمان ها و زمین (و مقامات بلند معنوی) راه پیدا نمی کند کسی که شکمش پر باشد .

و این عدم راهیابی به معنای توقف در رشد و شکوفائی و به منزله حرکت به سوی حیوانات و دور شدن از مسیر انسانیت است .

منبع : پایگاه اطلاع رسانی حوزه