



نظم در آراستن ظاهر، پوشیدن و خوردن/ میانه روی همیشه سودمند است

اگر به تعالیم اسلامی رجوع شود و توصیه های آن در حوزه بهداشت، خوردن و آراستگی به درستی اجرا گردد خیلی از امراض و مشکلات که برای انسانها بوجود می آید رفع خواهد شد.

خبرگزاری مهر- اگر به تعالیم اسلامی رجوع شود و توصیه های آن در حوزه بهداشت، خوردن و آراستگی به درستی اجرا گردد خیلی از امراض و مشکلات که برای انسانها بوجود می آید رفع خواهد شد.

انضباط و توجه به آراستگی ظاهری برای همگان به گونه ای ارزش و سرمایه زندگی است و در برخوردهای اجتماعی بسیار موثر و کارگشا می باشد. یکی از راه های نفوذ در دل ها توجه به نکته های ظریف در آراستگی و رفتارها است که با برخوردهای اجتماعی و فردی ارتباط دارند.

پیامبر گرامی اسلام (ص) و ائمه اهل بیت (ع) در آراستگی و پاکی لباس و بوی خوش و رسیدگی به ظاهر نمونه ای کامل هستند و هیچ گاه کوچک ترین بی انضباطی و ژولیدگی چهره و شکل ظاهری در آنها دیده نمی شد و همگان را به آراستگی و منزه بودن دعوت و ترغیب می کردند و آراستگی را یکی از نشانه های مومن بودن می دانستند.

رسول خدا (ص) همچنین سفارش فراوانی به بوی خوش می کنند و خود ایشان بیش از آنچه برای خوراک خرج می کرد برای خرید عطر خرج می کرد و یکی از معانی نظم "آراستگی" است. انسانی که از نظر شکل ظاهری، پاکیزه و مرتب باشد و آراستگی خود را ارج نهاد انسانی منظم و منضبط به شمار می آید. در دین مقدس اسلام به این امر مهم اهمیتی فراوان داده شده است.

در سیره رسول خدا (ص) آمده است: پیغمبر گرامی اسلام (ص) عادتش این بود که هنگام خروج از منزل به آئینه می نگریست و موی سر را صاف می کرد و شانه می زد و در صورت نبودن آینه این کار را در آب صاف انجام می داد و می فرمود: خداوند دوست دارد وقتی بنده ای برای دیدن برادران از خانه بیرون می رود خود را بیاراید. (سنن النبی صفحه 429)

نظم در غذا خوردن و بهداشت جسم

یکی از موضوعاتی که در دین اسلام و تعالیم آن مطرح شده و بسیار مورد تاکید قرار گرفته است موضوع رعایت بهداشت و حفظ سلامت جسم است. دوری از بعضی غذاها که برای انسان زیان آور است در دستورهای پیشوایان دین، حفظ سلامتی و رعایت نظافت و اصول بهداشتی و تغذیه سالم بسیار سفارش شده است.

حضرت علی (ع) می فرماید: هر کس در خوردن میانه روی کند تندرستی اش فزونی می یابد و فکر و عقلش اصلاح گردد.

رعایت بهداشت و نظم و انضباط در خوراکی و میانه روی در غذاخوردن شیوه و زمان غذا خوردن در اسلام بسیار سفارش شده که نسخه ای بسیار سودمند برای سلامتی است. از رسول اکرم (ص) نقل شده است: بخورید و بیاشامید، اما با میانه روی.

میانه روی از ویژگی های نبوت است

در اسلام بسیار تاکید شده که دستان خود را پیش و پس از غذاخوردن بشویید؛ غذا خوردن هنگامی باید صورت بگیرد که گرسنه هستیم و جز در حال گرسنگی بر سر سفره ننشینیم و قبل از سیر شدن از غذاخوردن دست بکشیم و غذا را کاملاً بجویم آن گاه فرو بریم. در روایات فراوانی به موقع غذا خوردن و خودداری از غذا خوردن میان دو وعده و هم چنین بر خوردن صبحانه و شام تاکید شده است. از مجموع روایات و احادیث می توان نتیجه گرفت که تغذیه انسان باید منظم و در ساعاتی ویژه باشد و به اندازه برطرف شدن نیاز باید غذا خورد.

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: کسی که می خواهد در این جهان باقی بماند و با عمر طبیعی زندگی کند هر روز صبح، به قدر کافی غذا بخورد و کفشی بپوشد که پا را نزند و به راحتی راه برود و لباسی سبک در بر کند که خسته نشود.

در نتیجه نظم در خوردن و داشتن بهداشت جسم سبب آرامش و آسایش تن و روان آدمی می گردد رعایت این نکات و از امراض و

بیماری های گوناگون جلوگیری می کند و باعث می شود آدمی زندگی شاد و طبیعی و به پزشک بی نیاز شود با درست خوردن از زیاده روی و اسراف خود را بر حذر می داریم در جسم و روان خود تعادل ایجاد می کنیم