



سه شنبه 18 فروردین 1394 - 07:13

سلامتی خود را در آیات قرآن بیابید!

همه ساله روز 18 فروردین (7 آوریل) به عنوان روز جهانی بهداشت در کشورهای مختلف جهان گرامی داشته می‌شود.

همه ساله روز 18 فروردین (7 آوریل) به عنوان روز جهانی بهداشت در کشورهای مختلف جهان گرامی داشته می‌شود. در چنین روزی در سال 1948 میلادی در نیویورک، نخستین اساسنامه ی کنفرانس بین المللی بهداشت از سوی سازمان بهداشت جهانی تدوین گردید. همچنین در ژوئن همان سال نخستین مجمع عمومی سازمان بهداشت جهانی در ژنو با حضور نمایندگان بیش از شصت و یک کشور جهان تشکیل شد. از آن سال به بعد همه ساله چنین روزی به عنوان روز جهانی بهداشت در کشورهای مختلف گرامی داشته می‌شود.

در جمهوری اسلامی ایران امر بهداشت همواره به عنوان یکی از مباحث مبنائی در مباحث توسعه مندی کشور مد نظر بوده است چنانکه فصل بیست و پنجم قانون « بر نامه ی سوم توسعه ی اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی کشور » به بهداشت و درمان اختصاص داده شده است

به همین منظور نکاتی را درباره سلامتی در قرآن که انشاء الله بتوانیم آن را کاربردی در زندگی اجرا نمائیم تقدیمتان می‌کنم .

* 1 . به اندازه خوردن

بخورید و بیاشامید ؛ اما به اندازه کافی و لازم ؛ زیرا پرخوری و زیاده روی، سلامت شما را به خطر می‌اندازد؛ **كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** (اعراف/31)

* 2 . همنا شدن با قرآن برای سلامتی همه سیستم‌های روح و جسم

همه دردها و ناراحتی‌های خود را می‌توانید با قرآن ریشه کن سازید؛ قرآن بخوانید و به آن عمل کنید و با روح قرآن مرتبط و همنا گردید تا همه سیستم‌های روح و جسم شما در تعادل مطلوب خود قرار گیرند؛ «**يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ**» (یونس/57) و **وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا** (اسراء/82)

* 3 . شفا دهنده همه دردها خدا است

در فرهنگ قرآنی، این خداوند است که بیماری‌ها را شفا می‌دهد و دیگران، وسیله و واسطه اند. «**وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِتَ اللَّهُ**» (شعرا/80)

* 4 . استفاده از غذای حلال و پاکیزه

حلال یعنی چیزی که ممنوعیت شرعی ندارد و طیب یعنی چیزی که موافق طبع سالم انسانی باشد .

اصل اول در سلامتی و صحت غذاها، به فرموده قرآن، آن است که حلال و پاکیزه باشند .

این گونه غذا، می‌تواند مقدمات سلامتی را در بدن انسان فراهم نماید؛ اما این که یک ماده خوراکی واحد با ترکیبات غذائی ثابت و مشخص، در اثر حلال یا حرام بودن، دارای آثار متفاوتی بر سلامت انسان گردد، بحث علمی بسیار عمیقی می‌طلبد. «**فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا لِعِمَّتِ اللَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ لِرَبِّكُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ**» (نحل/114) و «**يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ**» (بقره/168)

* 5 . صرف دو وعده اصلی غذا در اول روز و آخر روز

بهترین نحوه تغذیه برای سلامت انسان که مورد سفارش قرآن کریم است، خوردن صبحانه و شام است ؛ یعنی غذای روزانه در دو وعده اصلی در اول روز و آخر روز صرف گردد. این شیوه غذا خوردن بهشتیان است که در سوره مریم، آیه 62 آمده است . «**... وَ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا**»

* 6 . استفاده شایسته از نعمت‌های الهی

به فرمان قرآن، ممان شایسته‌ترین افراد در استفاده از نعمت‌های الهی مانند غذاهای پاکیزه می‌باشند . خداوند می‌فرماید: چه کسی این غذاهای پاکیزه را بر شما حرام کرده است؟ این‌ها زیبایی‌های زندگی دنیاست که خداوند برای بهترین بندگانش خلق

نموده است . پس از نعمت‌های خداوند استفاده کنید. «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ؛ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا...» (اعراف/32) و « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا؛ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ * وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا» (مائده/ 87 و 88)

به فرموده امام علی(علیه السلام)، خداوند همان قدر از حرام شمردن آن چه حلال نموده است، ناراحت می‌شود که حرام او را نادیده بگیرید و مانند یک امر حلال انجام دهید .

* 7 . استفاده از گوشت و ماهی و میوه در تغذیه

جالب است بدانید که خداوند مستقیماً در قرآن به خوردن گوشت و ماهی و میوه اشاره می‌کند و آنها را از نعمت‌های زندگی بخش الهی برمی‌شمارد و از ما می‌خواهد که از آنها بخوریم که به ترتیب در سوره مائده آیه 1 «أَحَلَّ لَكُمْ صَيْدَ الْبَحْرِ وَطَعَامَهُ مَتَاعًا لَكُمْ» و مائده آیه 96، «أَحَلَّتْ لَكُمْ بِهَيْمَةَ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُبْتِغِيكُمْ» و سوره نحل، آیه 14 «وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا» و سوره مؤمنون آیه 19 «فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ تَحِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» آمده است .

* 8 . نهایت دقت در تغذیه

مسئله خوراک در قرآن، آن قدر مهم است که در یک آیه مستقیماً فرمان داده شده است که انسان با دقت و تأمل در غذائی که می‌خورد، بنگرد، «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ» (عبس/24) یعنی این که یک انسان قرآنی، باید در نحوه تغذیه خود، نهایت دقت را داشته باشد .

* 9 . خواب را یکی از عوامل سلامت و آرامش روح انسان

خداوند در قرآن کریم خواب را یکی از عوامل سلامت و آرامش روح انسان برمی‌شمارد و آن را نعمتی قابل ستایش و آیه‌ای از آیات اعجاز‌آمیز الهی معرفی می‌کند؛ «وَمِنْ آيَاتِهِ مَتَاعُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ» (روم/23) و «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَأْسَوا وَالتَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا» (فرقان/47)

* 10 . سخت‌ترین و ناگوارترین بیماری در فرهنگ قرآنی

آیا می‌دانید در فرهنگ قرآنی، سخت‌ترین و ناگوارترین بیماری‌ها چیست؟ قرآن مستقیماً به این بیماری اشاره نموده، آن را نام می‌برد . این بیماری، مرض قلب یا بیماری دل نام دارد؛ چون وقتی روح و دل فردی به این بیماری گرفتار شد، از شنیدن و دیدن و درک حقایق عاجز می‌شود و این بدترین وضعی است که یک انسان پیدا می‌کند؛ «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ، لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آدَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا، أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ، أُولَئِكَ هُمُ الْعَاقِلُونَ» (اعراف/179) و «وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَرَزَدْتَهُمْ رَجْسًا إِلَىٰ رَجْسِهِمْ» (توبه/125)