

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

8 تربیت اسلامی : تربیت فرزندان در اسلام - درس

خداوند جهانیان را سپاس می‌گوییم و بر سیدنا محمد راستین و عده‌ی امانت دار درود می‌فرستیم. بار خداوند ما را از تاریکی‌های جهل و گمان به سوی نور شناخت و دانش و از لجنزار شهوت‌ها به سوی باغ‌های بهشت برین بیرون ببر.

با درس هشتم از دروس تربیت فرزندان در اسلام در خدمت شما هستیم و امروز به تربیت جسمی یا تربیت بهداشتی می‌پردازیم.

نقش تربیت بهداشت در تربیت فرزندان:

پیش از هر چیز: انسان عقلی دارد که با آن درک می‌کند، دلی که با آن محبت می‌ورزد و جسمی که حرکت می‌کند. غذای عقل، علم و غذای دل، محبت و غذای جسم، خوردنی و نوشیدنی است.

بنابراین بعد عقلی، روحی و مادی دارد. اگر نیازهای عقل و قلب و جسم با هم پاسخ داده نشود انسان به افراط دچار می‌شود اما اگر



نیازهای عقلی، قلبی و نیازهای جسمی او پاسخ داده شود برتری می‌یابد. تفاوت فراوانی میان زیاده روی و برتری است.

بنابراین تربیت جسمی نقش بزرگی در تربیت فرزندان دارد. یا عبارتی تربیت بهداشتی نقش بسزایی در تربیت فرزندان دارد و ناگزیر باید مقدمه‌ای از حقایق مهم درباره‌ی وجود آگاهی بهداشتی در این امت و یا نبود این آگاهی بهداشتی در امتی دیگر برایتان ارائه دهم و برای این امر دو مثال می‌زنیم:

دیابت در یک کشور اسلامی بیماری رایجی است، در یکی از پایتخت‌های اسلامی پانصد و پنجاه هزار بیمار دیابتی وجود دارد. می‌توان با کنترل غذا، وزن و چکاب و آزمایشات دوره‌ای با این بیماری همزیست شد بطوری که در زندگی شما هیچ تاثیری نداشته باشد. اکنون این بیماری گاهی شدت می‌یابد و به فلج یا نابینایی، یا نارسائی کلیوی، یا بیماری‌های دیگری می‌انجامد. برخی از کشورها از درک بهداشتی برخوردار اند و چهار درصد از بیماری‌های دیابتی به بیماری فلج، نارسائی، یا نابینایی و یا سکتای مغزی می‌انجامد.

در کشوری که از اطلاعات بهداشتی برخوردار نیست 72% از این بیماری به فلج یا سکته مغزی و یا نارسائی کلیوی می‌انجامد. تفاوت میان کشوری که از آگاهی بهداشتی برخوردار است و کشوری که از این آگاهی محروم است، بسیار زیاد است.

هر شخصی باید به جسم خود اهمیت دهد زیرا اساس کار اوست:

بنابراین می‌گوییم: اسلام زندگی است. باید به عقل خود اهمیت دهید. آن را با علم درست تغذیه کنید و باید به قلب خود اهمیت دهید و چیزی که سزاوار دوست داشتن است را دوست بدارید که او خداست و باید به جسم خود اهمیت دهید زیرا اساس کارتان است، پوسته و قالب شما و ابزارتان است. این حقیقت اول بود که در کشوری از اطلاعات و درک بهداشتی برخوردار نیستند 72% بیماران وضعیت بیماریشان وخامت یافته و به نارسائی کلیوی و فلج، نابینایی می‌انجامد و کشوری که آگاهی بهداشتی دارد تنها 4% از بیمارانشان به این پیامدها دچار می‌شوند.

یک بیماری دیگر که در خون ایجاد می‌شود تالاسمی نام دارد. انسان یا ناقل این بیماری است یا این بیماری را ندارد. اگر ناقل این بیماری باشد و با زنی ازدواج کند که او ناقل این بیماری نباشد؛ اتفاقی نمی‌افتد و به سلامتی با هم زندگی می‌کنند اما اگر کسی ناقل این بیماری باشد و با زنی ازدواج کند که او نیز ناقل باشد بر اساس علم پزشکی فرزند او حتماً به این بیماری مبتلا خواهد بود. و دو فرزندش مبتلا به آن هستند و یکی دیگر نیست. چه اتفاقی می‌افتد اگر فرزندی به این بیماری مبتلا باشد؟ یعنی هر دو هفته یک بار نیاز به تعویض خون دارد. هزینه‌های درمان فرزند مبتلا به این بیماری سالانه چهار صد هزار می‌باشد. اگر بیست سال زندگی کند هزینه‌های بسیار بالا و بیش از تحمل پدران ثروتمند است و گذشته از آن این بیماری باعث بدبختی خانواده می‌شود.

اکنون بشنوید: کشوری از کشورهای مسلمان 20 میلیون نفر جمعیت دارد. دو هزار نفر به این بیماری مبتلا هستند درحالی که کشوری دیگر که از سواد بهداشتی برخوردار است و جمعیت آن 70 میلیون نفر می‌باشد، تنها چهار عدد بیماری وجود دارد در حالی که دو هزار نفر از بیست میلیون نفر از این بیماری رنج می‌برند. به این معنا که هزینه‌ی تغییر خون در این کشور عقب مانده از نظر بهداشتی بالای میلیاردها است. کاش این هزینه‌ها را برای ایجاد مدرسه، بیمارستان، مؤسسه‌ها و دانشگاه و راه‌ها استفاده می‌شد، اوضاع ما بهتر بود. من آمار دقیق به شما می‌دهم. آگاهی بهداشتی بسیار مهم است.

کشورهایی که سطح آگاهی بهداشتی در آن پایین است، 8 برابر یک کشور دارای آگاهی بهداشتی دارو وارد می‌کند. به نظر من اختصاص درس‌های کامل در ارتباط با امور بهداشتی یکی از امور مهمی است که داعیان باید انجام دهند زیرا سلامتی اساس زندگی است.

تنها مؤمن از نعمت امنیت و آرامش برخوردار است:

از زیباترین سخنان پیامبر علیه الصلاة والسلام این است که می‌فرماید:

((مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ))

((کسی که به حالت امن و اطمینان شب را به صبح برساند))

[ترمذی از عبد الله بن محسن]

امنیت یعنی برخورداری از نعمت آرامش و امنیت.

﴿ أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَّنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ﴾

﴿ که در گرسنگی غذایشان داد و از بیم [دشمن] آسوده خاطرشان کرد ﴾

(سوره قریش)

﴿ فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴾

﴿ پس اگر میدانید کدام یک از [ما] دو دسته به ایمنی سزاوارتر است * کسانی که ایمان آورده و

ایمان خود را به شرک نیالوده اند آنان راست ایمنی و ایشان راه یافتگانند ﴾

(سوره انعام)

((مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ))

((کسی که به حالت امن و اطمینان شب را به صبح برساند))

امنیت یعنی: امنیت ایمانی و اطمینان داشتن به خشنودی خداوند مهربان و اطمینان از اینکه وی بر اساس برنامه‌ی الهی و محبت خداوند به او و خشنودی اش از وی و اطمینان از آینده زندگی می‌کند. خداوند درباره‌ی چنین کسی می‌فرماید:

﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا ﴾

﴿ بگو جز آنچه خدا برای ما مقرر داشته هرگز به ما نمی‌رسد ﴾

(سوره توبه آیه: 51)

از پس از مرگ نیز مطمئن است .

﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي

كُنْتُمْ تُوعَدُونَ * نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا

تَدْعُونَ * نُزُلًا مِنْ غُفُورٍ رَحِيمٍ ﴾

﴿ در حقیقت کسانی که گفتند پروردگار ما خداست سپس ایستادگی کردند فرشتگان بر آنان فرود می آیند [و می گویند] هان بیم مدارید و غمگین مباشید و به بهشتی که وعده یافته بودید شاد باشید * در زندگی دنیا و در آخرت دوستانتان ماییم و هر چه دلهایتان بخواهد در [بهشت] برای شماست و هر چه خواستار باشید در آنجا خواهید داشت * روزی آماده ای از سوی آمرزنده مهربان است﴾
(سوره فصلت)

((مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ))

((کسی که به حالت امن و اطمینان شب را به صبح برساند))

از نعمت آرامش برخوردار است و نعمت آرامش را تنها مؤمن در اختیار دارد.

بزرگترین نعمت خداوند به بندها اش ارزانی داشتن نعمت امنیت ایمانی به او است:

به شما می گویند: این برنامه فقط از این شبکه پخش می شود، نعمت آرامش را هم تنها مؤمن در اختیار دارد و دلیل :

﴿ فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴾

﴿ پس اگر میدانید کدام یک از [ما] دو دسته به ایمنی سزاوارتر است * کسانی که ایمان آورده و

ایمان خود را به شرک نیالوده اند آنان راست ایمنی و ایشان راه یافتگانند ﴾

در مقابل امنیت، پریشانی و نگرانی قرار دارد. شما از ترس بیماری بیمار می شوید. از ترس فقر فقیر می شوید. انتظار مصیبت خود مصیبتی بزرگتر از مصیبت است بنابراین بزرگترین نعمتی که خداوند متعال به بندهی مؤمن خود می بخشد نعمت امنیت و آرامش است.

((مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ))

((کسی که به حالت امن و اطمینان شب را به صبح برساند))

منظور امنیت مالی نیست. ثروتمند هم ممکن است گاهی احساس امنیت کند. منظور من امنیت ایمانی است. وقتی شما پایبند به اوامر الهی باشید احساس می کنید که مشغله هایی چون کوه از سینه ی شما برداشته شده است.

((إِذَا رَجَعَ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ نَادَى فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْ هَنُوتُوا فَلَانًا فَقَدْ اصْطَلَحَ مَعَ اللَّهِ))

((وقتی بنده به سوی الله بازگردد ندادهنده ای در آسمان ها و زمین ندا می دهد که تبریک بگویند

فلانی با خداوند آشتی کرده است))

[روایت ماثور]

((إذا تاب العبد توبة نصوحة أنسى الله حافظيه ، والملائكة ، وبقاع الأرض كلها خطاياهم وذنوبه))
((هرگاه انسان توبه‌ی نصوح کند خداوند گناهان و اشتباهاتش را از یاد دو فرشتگان نگهبان و سایر فرشتگان و تمام اهل زمین می‌برد))

[روایت ماثور]

منظور من امنیت ایمانی است .

((مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ))
((کسی که به حالت امن و اطمینان شب را به صبح برساند و تنش سالم باشد))

[ترمذی از عبد الله بن محصن]

بیدار می‌شود درحالی که شنوایی، بینایی، سخن گفتن، حرکت، دستگاه‌های مختلف بدن، گوارش و قلب و ریه هایش کار می‌کند.

((إذا أصبح أحدكم آمناً في سربه ، معافى في جسمه ، عنده قوت يومه ، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها))

((کسی که به حالت امن و اطمینان شب را به صبح برساند و تنش سالم بوده و معاش آن روزش را داشته باشد، مانند آنست که همه‌ی دنیا برای او فراهم و برقرار باشد))

[از الجامع الصغیر از عبد الله بن محصن]

و زمانی که پادشاهی ستمگر از وزیر خود پرسید: پادشاه کیست؟ چه باید می‌گفت؟ به او گفت: شما. به او گفت: خیر، پادشاه کسی است که نه ما او را می‌شناسیم و نه او ما را می‌شناسد. خانه‌ای دارد که بدان پناه می‌برد، همسری که او را خرسند می‌کند و روزی به اندازه‌ی کفاف دارد. این پادشاه است. اگر ما را بشناسد تلاش می‌کند ما را خشنود سازد و اگر ما او را بشناسیم تلاش می‌کنیم او را در تنگنا ببندیم.

سلامتی شما اساس زندگی و قالب کارتان است:



در کودکی از آن محافظت کردیم خداوند در بزرگی آن را برای ما حفظ نمود

بنابراین برادران، بعد بهداشتی زندگی انسان را اندک بشمارید. سلامتی شما اساس زندگی شما و قالب کارتان است. یعنی در یک عبارت دقیق به شما می‌گوییم: شما نزد خداوند عمری تعیین شده دارید که نه زیاد می‌شود و نه کم می‌گردد. فرض کنید قرار باشد 83

تربیت فرزندان در اسلام - درس

سال و هفت ماه و سه هفته و چهار روز و پنج ساعت و چهار دقیقه و سه ثانیه عمر داشته باشید اگر از درک بهداشتی و فرهنگ سلامتی بالا برخوردار باشید و ارشادات پیامبر را پیگیری نمایید این عمر 83 ساله را سرپا، پر تحرک و بانشاط خواهید گذراند.

یکی از دانشمندان دمشق شیخ عید سفرجلانی به نود و شش سالگی رسید. راست قامت و تیز بین و با گوش شنوا و دندان‌های سالم زندگی کرد. از او پرسیدند راز این سلامتی چیست؟ گفت: فرزندم در کودکی از آن مراقبت نمودیم و خداوند آن را در بزرگسالی برایمان حفظ نمود. کسی که با تقوا باشد نیرومند و قوی است.

در عید دوستم را دیدم. پدرش از من استقبال کرد. در این فرصت و تا آمدن دوستم، پدرش چنین به من گفت: من نود و شش سال دارم. دیروز چکاب و آزمایشات کامل را انجام دادم. به من گفت: به فضل خداوند تمام نتیجه‌ها طبیعی بود. نود و شش ساله! سپس به من گفت: به خدا سوگند در زندگی ام حرام را نمی‌شناختم، نه مال حرام و نه زن نامحرم.

((إذا أصبح أحدكم آمناً في سربه ، معافى في جسمه ، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا

بحذافیرها))

((کسی که به حالت امن و اطمینان شب را به صبح برساند و تنش سالم بوده و معاش آن روزش را

داشته باشد، مانند آن است که همه‌ی دنیا برای او فراهم و برقرار باشد))

[از الجامع الصغیر از عبد الله بن محسن]

کسی که به سلامتی فرزندانش اهمیت می‌دهد بهترین خدمت را به آنان کرده است:

بنابراین سلامتی بعدی اساسی در زندگی است. و پیامبر
علیه الصلاة والسلام بسیار این دعا را می‌خواند:

((اللهم ارزقنا العفو والعافية والمعافة الدائمة في الدين

والدنيا والآخرة))

((بار خدایا عفو، سلامتی و تندرستی همیشگی در دین

و دنیا و آخرت را به ما ارزانی بدار))



باید به فرزندانش عادات بهداشتی سالم را بیاموزید

[ابو داود از عبد الله بن عمر]

بنابراین دقت کنید: توجه به سلامتی بخشی از دین است. و شما به عنوان یک پدری (اکنون به درس باز می‌گردیم) وقتی به سلامتی فرزندانتان اهمیت می‌دهید بهترین خدمت را در زندگی شان به آنان هدیه می‌کنید، وقتی آنان را بر عادات‌های بهداشتی سالمی بی‌روانید. گاهی پدر به نوع غذای فرزندش

اهمیتی نمی‌دهد. همیشه غذاهای بیرون از خانه را می‌خورد و دستگاه گوارشش به بیماری مبتلا می‌شود. برخی از بیماری‌ها ادامه می‌یابد و به بیماری‌های مزمن و قلبی تبدیل می‌شود. طبیعتاً در این باره سخنان فراوانی وجود دارد. راهنمایی‌ها و بیانات بهداشتی بسیار زیاد است. اما ارشادات بهداشتی دقیق پیامبر صلی الله علیه وسلم برایمان کافیست. این راهنمایی از اجتهاد، فرهنگ، تجربه یا داده‌های زمانی او نیست. بلکه ارشاداتی از جانب الله بزرگ است. اگر ارشادات بهداشتی پیامبر را دنبال کنیم و آن را بکار بریم اوضاعی بهتر از اکنون خواهیم داشت.

برخی از کشورهای در حال توسعه که افرادش از آگاهی بهداشتی برخوردار نیستند؛ ممکن است نیمی از درآمد خود را برای درمان بیماری هزینه کنند و چنین کشورهایی چنان که اندکی پیش گفتم هشت برابر کشورهای پیشرفته دارو وارد می‌کنند.

وظیفه‌ی بزرگ پدر راهنمایی دقیق فرزندان در راستای توجه به سلامتی شان است:



باید فرزندان را در توجه به دندانها راهنمایی کرد

بنابراین شما به عنوان پدر مأموریتی مهم دارید. بعنوان مثال فرزندانتان را به درستی به تمیز کردن دندانهایشان راهنمایی کنید. بیشتر افراد در کشورهای در حال توسعه دندان‌های خود را می‌کشند، دندان‌های جدیدی می‌کارند، در جوانی دندان‌های پوسیده‌ی خود را درمان می‌کنند و از درد دندان بسیار رنج می‌برند و دلیل این بیماری‌های دندان‌ها ناشی از عدم رعایت نظافت است.

این یک نکته، گاهی پنجره نرده ای ندارد، فرزند می‌افتد و می‌میرد و خانواده مائمی تمام نشدنی را تجربه می‌کنند.

برادری به من می‌گفت مزرعه ای با استخر دارد. این استخر محافظ نداشته و پسرش غرق شده است به من می‌گفت: از زمانی که فرزندم غرق شد یعنی سیزده سال پیش ما از آن مزرعه کوچ کردیم. نمی‌توانستند آمدن به مکانی که فرزندشان غرق شده را تحمل کنند.

من یک هفته پیش در فرانسه بودم. در هتل استخری بود که دور تا دورش را محافظ‌های شیشه ای زده و درش هم کاملاً مجهز و دقیق بود. از این کارشان خیلی شگفت زده شدم، به خاطر خردسالان این کار را کرده اند. پنجره‌ها به نرده نیاز دارد. گاهی در حمام سیمی لخت



فنس بندی استخرها مانع غرق شدن کودکان میشود

تربیت فرزندان در اسلام - درس

شده و برق 220 ولت در آن جریان دارد. اگر انسان پا برهنه برود و کف حمام هم خیس باشد اگر با این جریان برخورد کند فوراً خواهد مرد. اگر به شمارش تعداد خطرهایی که انسان‌ها در آن می‌میرند یا به بیماری‌های سختی گرفتار می‌شوند و یا بیماری‌های خطرناکی در نتیجه‌ی اهمال دچار می‌شوند در یک درس و نه در چندین درس نخواهد گنجید. به نظر من اهمیت دادن به سلامتی خود، خانواده و فرزندان تان بخشی از دین شما است.



گاهی مواد چربی دار را می‌خریم و دقت نمی‌کنیم. این مواد در کشور مبدا خوردنش ممنوع است و به عنوان غذای انسانی مناسب نیست. ما این مواد با چربی هیدروژنه را می‌خریم که در خون باقی می‌ماند. چربی‌های هیدروژنه وجود دارد. این چربی هیدروژنه ذراتش در خون باقی می‌ماند و باعث تنگ شدن رگ‌های خونی می‌شود. کسی که به این

بیماری دچار شود رنج زیادی تحمل می‌کند. عمر شما به اندازه‌ی عمر رگ‌های شما است. پیوند یک رگ نزدیک سیصد و پنجاه هزار هزینه دارد. وقتی روغن هیدروژنه‌ی ارزان می‌خرید به کیفیت آن اهمیت نمی‌دهید. یعنی برای استفاده از غذاهای بهداشتی نیاز به فرهنگ غذایی دارید. بیشتر بیماری‌ها از معده ناشی می‌شود و از سوء هاضمه. شاید غذا لذیذ باشد اما بسیار نامناسب است. من با برادران پزشک همنشین می‌شوم و برای پذیرایی از آنان شیرینی‌های بسیار گران و لذیذ می‌آورند اما آنان نمی‌خورند.

باری از یکی آنان در این باره پرسیدند. به او گفت: به خدا سوگند من آن شیرینی را بیشتر از شما دوست دارم اما به دلیل رگ‌های بسته‌ی زیادی که در حین جراحی می‌بینم از این غذا متنفرم. یعنی من امیدوارم که به غذای خود توجه کنیم. غذای کشور ما بسیار لذیذ است اما غذایی است که بیماری‌های بسیاری را در پی دارد.

به کشوری دور دست رفتم. غذای آنان سبزی آب پز، اندکی گوشت و میوه و سالاد بسیار بود. یعنی وقت آن رسیده که به سلامتی خود بیندیشیم و فرزندان خود را بر توجه به سلامتی بار آوریم. سلامتی یک سوم زندگی انسان است. شما متشکل از عقل، قلب و جسم هستید. سلامتی شما یک سوم زندگی تان است.

و فور نعمت از دیدگاه سیدنا علی عبارت است از: نعمت هدایت، سلامتی و بی نیازی:

برادران، امام علی رضی الله عنه درجه بندی نعمت را به شکل زیر بیان می‌دارد. نخست نعمت هدایت، دوم سلامتی، سوم بی نیازی. اول هدایت، دوم سلامیت و سوم بی نیازی. اگر بیش از این می‌خواهید سلامتی یک است مال در مقابلش صفر است، می‌شود ده، متأهل بودن صفر دوم و می‌شود صد. فرزند دارید صفر سوم می‌آید و می‌شود هزار. یک که سلامتی است را حذف کنید تنها صفرها باقی می‌ماند. ارزش مال در این حال چقدر است؟ به خدا سوگند باری نزد پزشکی بودم. گوشی اش زنگ زد. به نظر می‌رسید بیمار مبتلا به بیماری ناعلاج با او سخن می‌گوید. به او گفت: هر جا و با هر مبلغی که باشد، حاضرم درمان کنم. او گفت: به خدا امیدی وجود ندارد. ارزش مال و ثروت چقدر است؟ شما تصمیم دارید اگر به سلامتی خود توجه کنید مدت زمان زیادی به بهترین حالت سلامتی زندگی خواهید کرد. برای این کار باید غذا مشخص باشد، نوشیدنی‌ها مشخص باشد، تحرک معین و تمرینات معینی باشد و دسر و سالاد مشخص باشد. من با این وقت کم و عجله نمی‌توانم خلاصه‌ی اطلاعات سلامتی را در اختیار شما بگذارم اما از شما می‌خواهم در خانه یک کتاب در باره‌ی بهداشت و سلامتی و غذاهای بهداشتی و ویژگی‌های مواد داشته باشید.

باری یک پزشک چهار کلمه گفت که من تمام پزشکی را در این چهار کلمه یافتم، گفت: همه چیز بخور. شاید ندانید برخی از غذاها تنها غذایی هستند که پرزهای مخاطی را در دستگاه گوارش ترمیم می‌کنند و برخی از مواد تنها غذای مغز هستند و برخی نیز به تنظیم تپش قلب کمک می‌کند. بخشی از غذاها به باز شدن رگ‌ها کمک می‌کند. برخی به جریان خون نفع می‌رساند. اگر همه چیز بخورید از همه چیز بهره برده اید. خود را عادت دهید. هر سبزی که در بازار می‌بینید بخرید چه دوست داشته باشید و چه نه بخرید. همه چیز بخورید. هر چیزی را با میانه روی بخورید و تلاش کنید و یگانه پرست باشید تا به آشفتگی روانی دچار نشوید.

برای انسان مهم این است که تمام عمر آرام و خوشبخت و فعال زندگی کند:

باور کنید این چهار عبارت تمام علم پزشکی را در خود دارد. از همه چیز بخورید، کم بخورید، تلاش فراوان کنید، بیش از تحمل خود کاری انجام ندهید.

((خذ من الدنيا ما شئت، وخذ بقدرها هَمًا))

((از دنیا هر چه خواهی بگیر و به اندازه‌ی آن غم و اندوه بگیر))

[طبرانی از ابوهریره رضی الله عنه]

((فإنه من أخذ منها فوق ما يكفيه أخذ من حنفة وهو لا يشعر))
((کسی که بیش از نیاز خود از آن برگیرد در واقع مرگ خود را از آنجا که نمی داند تسریع کرده است))

[روایت دلمی در مسند الفردوس از انس]

مهم این است که شما در این عمر زندگی آرامی داشته باشید، زندگی خوشبختانه و فعالی داشته باشید.

اکنون دعای مشهور قنوت را بخوانید:

((اللهم اهدنا فيمن هديت ، وعافنا فيمن عافيت))
((بارالها ما را در زمره هدایت یافتگان درگاهت قرار ده و با آنان که گناهانشان را آمرزیده ای همراه گردان))

[روایت ابو داود، ترمذی و نسائی از حسن بن علی بن ابی طالب]

بسیار زیبا است .

((اللهم اهدنا فيمن هديت ، وعافنا فيمن عافيت ، وتولنا فيمن توليت ، وبارك لنا فيما أعطيت ، واقنا واصرف عنا شر ما قضيت ، فإنك تقضي بالحق ولا يقضى عليك))
((بارالها ما را در زمره هدایت یافتگان درگاهت قرار ده و با آنان که گناهانشان را آمرزیده ای همراه گردان و به دوستی گیر با دوستانت و در آنچه بما ارزانی داشته ای برکت نه و ما را درپناه خویش از زشتی و پلیدی ها دور گردان چرا که قضا و قدر در دست توانای توست و کسی را قدرت محاسبه ی تو نیست))

[صحیح از حسن بن علی]

به خدا این دعای شامل و بازدارنده ایست:

((اهدنا فيمن هديت ، وعافنا فيمن عافيت))
((بارالها ما را در زمره ی هدایت یافتگان درگاهت قرار ده و با آنان که گناهانشان را آمرزیده ای همراه گردان))

دعای دوم:

((اللهم ارزقنا العفو والعافية ، والمعافاة الدائمة في الدين والدنيا والآخرة))
((بار خدایا آمرزش، عافیت و سلامتی همیشگی در دین و دنیا و آخرت ارزانی بدار))

[ابو داود از عبد الله بن عمر]

آگاهی بهداشتی گاهی شما را وامی‌دارد تا برای فرزندانان غذایی بگیرید که استخوان‌های آنان را رشد دهد. نیازهای ضروری شان را رفع کند. در غیر این صورت باید صد برابر هزینه‌ی دارو بدهید. فکر نکنید با خریدن غذای مورد نیاز فرزندانان پس انداز کرده اید، خیر، همیشه یک چیز به نام قرارداد الحاقی داریم یعنی



خدای نکرده فرزندی تب وی بسیار بالا است و عوارضش شبیه مننژیت است. به شما می‌گویند باید آزمایش بگیریم. هشت هزار، یک آزمایش مشخص یا سنوگرافی یا کاواک اپتیکی لازم است. همه‌ی این‌ها الحاقی است. ده هزار می‌پردازید. 30 هزار گاهی به دلیل تشخیص اشتباهی داده می‌شود. اگر به او توجه می‌شد و غذاهای متعادل می‌خورد این گونه نبود.

من می‌گویم: اگر دنیا را می‌خواهید باید علم داشته باشید و اگر آخرت را می‌خواهید باز هم باید علم داشته باشید و اگر هر دو را با هم می‌خواهید باز هم باید علم داشته باشید. علم تنها زمانی بخشی از خود را در اختیار شما می‌گذارد که تمام خود را وقف آن کرده باشید. اگر بخشی از خود را به آن دادید علم چیزی به شما نمی‌دهد. طبیعتاً این یک وظیفه‌ی قرآنی است، دلیل را بشنوید:

﴿ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾

﴿ و خوراک و پوشاک آنان [=مادران] به طور شایسته بر عهده‌ی پدر است﴾

(سوره بقره: 233)

برخی از کشورها از قحطی از نوع کیفیتی رنج می‌برند نه قحطی کمیت. غذاهایی برای پر کردن معده وجود دارد، غذاهایی هم استخوان ساز است و غذاهایی نیز ماهیچه تشکیل می‌دهد و بخشی از غذاها نیز برای تقویت حافظه لازم است.

کسی که شغلش مشروع باشد این کار به عبادت تبدیل می‌شود:

در دانشگاه بودیم یک استاد روانشناسی به ما می‌گفت: یکی از تازه ترین پژوهش‌ها ارتباط میان هوش و تغذیه را تایید می‌کند.

یعنی زمانی که کار مناسبی دارید که درآمد خوبی دارد و غذای مناسب برای فرزندانان می‌آورید

شما در حال عبادت هستید. باور کنید مبالغه نمی‌کنم وقتی کارتان را به خوبی انجام می‌دهید و در آمد خوبی دارید این در آمد خرید غذای مناسب را برای فرزندان و خانواده تان فراهم می‌کند در این صورت شما عبادت می‌کنید. گذاشتن لقمه در دهان همسران برایتان صدقه محسوب می‌شود. اگر لقمه در دهان همسر بگذارید و فرزندان یاد بگیرند این کارتان صدقه است. امیدوارم این حقیقت را بفهمیم که تمام کارها و عادات مؤمن عبادت است. یعنی اگر به بازار برود و برای خانواده اش خوراک تهیه کند، این عبادت است، آن فرزندان چه کسی جز پدرشان دارند؟ دیگران هم شما را دارند و هم دیگران را اما فرزندان غیر از شما کسی دارند؟ چه کسی به جز خودتان به سلامتی شان اهمیت می‌دهد؟ چه کسی به خوراک و نوشیدنی و غذایشان اهمیت می‌دهد؟ بر این اساس که صحابی بزرگوار می‌گوید: بهترین مال، مالی است که من با آن آبرویم را حفظ کنم و به خداوند تقرب جویم.

شما با ثروت آبرویتان را حفظ می‌کنید و به یقین بدانید که حرفه، شغل، مهارت یا کاری که از آن کسب در آمد می‌کنید اگر در اصل مشروع باشد، راه درست را با آن بروید، هدفتان از آن کمک به خود و خانواده و خدمت به مسلمانان باشد و شما را از واجبات و عبادات و فرایض باز ندارد این کار شما تبدیل به عبادت می‌شود.

انسان باید دانش پزشکی لازم برای سالم ماندن را داشته باشد:



باید در گوشتان بگویم: مبدا فکر کنید خوراکی‌های گران قیمت مفید است، هرگز، اگر خواص مواد ارزان قیمت را بررسی کنید از فواید آن شگفت زده خواهید شد. کتاب‌هایی در بازار وجود دارد که درباره‌ی غذاها و ویژگی‌های آن نوشته شده است تا آنجا که می‌گویند: بهترین دارو غذا است و بهترین غذا آن است درمان کند. خودتان را تنها با غذاها درمان کنید. برخی از گیاهان

مثلا برای کاهش فشار خون، گشاد شدن رگ‌ها، تقویت قلب و تصفیه‌ی خون مفید است. نام این چیست؟

زنجبیل، داروهای قلبی در زنجبیل گرد آمده است، ضربان نبض را تقویت می‌کند، رگ‌ها را باز می‌کند، فشار خون را پایین می‌آورد و خون را تصفیه می‌کند. اگر کسی از کتابی تمام مواد مفید برای جسم خود را انتخاب کند به طور علمی به خوردن غذا می‌پردازد. این خوراکی مفید است. من در این دیدار مبارک شما را به یک فرهنگ دانش پزشکی دعوت می‌کنم تا سلامتی شما را

استمرار بخشد و در توجیه فرزندانان و نیز انتخاب غذای مناسب و مفید یاری نماید. باری دیگر و سومین بار و چهارمین بار تاکید می‌کنم بهترین نوع غذا ارزان ترین آن هاست یعنی مثلاً آیا باور می‌کنید بهترین نوع پروتئین در چیزی غیر از گوشت یعنی نخود و باقلا وجود دارد. این بهترین نوع پروتئین گیاهی است. کشورهای بسیار ثروتمند که گوشت فراوان مصرف می‌کنند هشت برابر بیشتر از کشورهای فقیر به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. من می‌دانم چه می‌گویم. من شما را به اسراف یا خرید غذاهای گرانقیمت تشویق نمی‌کنم.

دین محصور در مسجد نیست، دین یعنی تربیت فرزندان و انتخاب شغل‌های آرامش بخش:

در حدیث صحیح آمده است:

((دینار أنفقته في سبيل الله ، ودینار أنفقته في ربة ، ودینار تصدقت به علی مسکین ، ودینار أنفقته

علی أهلك ، أعظمها أجراً الذي تنفقه علی أهلك))

((دیناری در راه خدا، دیناری در آزاد سازی برده، دیناری برای صدق به بینوایان و دیناری برای

خانواده هزینه کرده‌اید، بیشترین پاداش برای دیناری است که برای خانواده خرج کرده‌اید))

[مسلم از ابوهریره]

چه می‌گویید، خانواده غیر از شما که را دارند؟ شما پدر آنان هستید. مسئولیت شما سلامتی آنان، رشد آنان است. کسی که دختری دارد و دندان هایش روی هم افتاده و او به آن بی توجهی می‌کند تا این دختر به مشکل خورده و باعث عقده‌ی روانی شده و خواستگار برایش نیاید. اگر شما چند هزار برای ارتودنسی او بپردازید و باعث اعتماد به نفس او شدید و خواستگار آمده و از وی خوشش آمد آیا در این صورت پدری صالح نخواهید بود؟ آیا شما فکر می‌کنید که دین در مسجد است، خیر، دین یعنی تربیت فرزندان، دین در کار شما، در دفتر کار، در راه، در انفاق، در اصول انفاق و در انتخاب شغل کارآمد و هدایت‌گر است که پیش از هر چیزی شما را خوشبخت کند. گاهی در خانه میزی است که کناره‌های آن تیز است کودک با سرعت به آن برخورد می‌کند و جمجمه‌ی او به این گوشه‌ی تیز برخورد کرده و برای همیشه مبتلا به بیماری می‌گردد. باری در یک کشور غربی بودم. ستون‌ها دارای نوارهای فولادی به هم پیچیده‌ای در زمین برای استحکام بود. اگر کودکی با سرعت به این نوارها برخورد شاید دچار مشکلی شود. این نوارها با لوله‌های پلاستیکی بسیار ضخیم پوشیده شده است تا سلامتی کودکان تضمین شود. من در دنیای غرب چیزهایی مشاهده کردم که نشان از توجه آنان به سلامتی کودکان بود.

گاهی میزهایی با گوشه‌های تیزی است و به اندازه‌ی سر کودکان پایین است و کودک بدون توجه با سرعت می‌دود و به این گوشه‌ی تیز برخورد می‌کند و جمجمه اش می‌شکند و مغزش تحت تاثیر قرار

گرفته و فلج می‌شود.

پس به وسایل توجه داشته باشید، به برق، پنجره ها، آسانسورها توجه کنید. درب را باز می‌کند پشت درب چیزی نیست. انواع مرگ و میرها با این حالات بسیار است.

دین یعنی زندگی:

مؤمن باید اسباب را به کار گیرد و پس از آن بر خداوند توکل کند. اسباب را به کار بگیرید گویا همه چیز است. و به خداوند توکل کنید گویا اسبابی در کار نیست. دین یعنی زندگی. دین یعنی بهره بردن از سلامتی تا پایان عمر. دین یعنی راهنمایی کردن فرزندان به اصول سلامتی در غذاهای آنان و نوشیدنی‌ها و پوشش و حرکات آنان و توجه کردن به سرویس‌های بهداشتی خانه. برخی از سرویس‌ها خطرناک است. مواد منفجره ای وجود دارد که باید از دسترس کودکان دور نگه داشته شود. داروهایی وجود دارد که اگر کودک بنوشد می‌میرد. باید دور باشد. اینها بخشی از دین شما است. توجه به سلامتی فرزندان، بهداشت، آینده، جسم، و بدن آنان اینها همه بخشی از دین شما است. در دیداری دیگر ان شاء الله این موضوع را ادامه می‌دهیم.