

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

تربیت اسلامی – تربیت فرزندان در اسلام 2008 - درس (09-36): تربیت سلامت -2- ارشادات پیامبر علیه الصلاة والسلام درباره ی بهداشت

خداوند جهانیان را سپاس می‌گوییم و بر سیدنا محمد راستی و عده ی امانت دار درود می‌فرستیم. بار خداوندا ما را از تاریکی‌های جهل و گمان به سوی نور شناخت و دانش و از لجنزار شهوت‌ها به سوی باغ‌های بهشت تقرب بیرون ببر. با درس نهم از دروس تربیت فرزندان در اسلام و همچنان با موضوع تربیت سلامت در خدمت شما هستیم.

ارشادات رسول اکرم درباره سلامتی چیزی جز وحی از سوی آفریدگار سبحان نبوده است:

برادران گرامی، حقیقت اول این است که: اسلام یعنی زندگی، زندگی عقلی، روانی و جسمی او و همان طور که می‌دانید غذای عقل علم، غذای قلب عشق و محبت و غذای جسم خوردن و نوشیدن است. باید نیازهای عقل و قلب و جسم در محدوده ی تربیت سلامت با هم پاسخ داده شود. پیامبر علیه الصلاة والسلام بدون شک ارشادات فراوانی در باره ی بهداشت و سلامتی ارائه فرموده است. ممکن است کسی سؤال کند: این ارشادات را از خودش گفته است؟ خودش اجتهاد نموده است؟ از تجربه و محیط خودش تاثیر گرفته است؟ پاسخ از همان زمان خودش: تجربه نیست، محیط نیست، زمان او و اجتهادش دخالتی ندارد و تنها وحی منزل است.

﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾

﴿ و از سر هوس سخن نمی‌گوید * این سخن بجز وحیی که وحی می‌شود نیست ﴾

(سوره نجم)

برادران ارجمند: پیش از هر چیزی: انسان گاهی به مشکلی برمی‌خورد. این مشکل ارزش وی را نمی‌کاهد. اما مهم این است که موضعگیری اش وی نسبت به آن مشکل چه باشد. البته پیامبر علیه الصلاة والسلام چنان که می‌دانید سخنان و افعال و تصمیماتش همه تشریح است. بنابراین مشکلاتی که ایجاد شده و دیدگاه کامل نسبت به آن داشته و حدیثی درباره ی ارتباط و امور زندگی ما در آن بیان فرموده است این حدیث تنها وحی منزل از جانب الله بوده است.

از جمله ارشادات پیامبر در ارتباط با بهداشت، اهمیت پدران به تربیت همه جانبه فرزندان:

بنابراین تلاش خواهیم کرد در این درس ارشادات پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم درباره‌ی بهداشت و سلامت، را بیان کنم، نخست:



((كفى بالمرء إثما أن يُضَيِّعَ مَنْ يَقُوْثُ))
(برای گناه کار بودن شخص همین کافیتست که حق افراد تحت سرپرستی اش را ضایع کند)

[مسلم و ابو داود از عبد الله بن عمرو بن عاص]

ای پدر، غذا دادن به فرزندان را خداوند برای تو ثابت کرده است. خداوند از طریق پیامبرش و از طریق این حدیث غذا دادن به فرزندان را برای تو ثابت کرده است و این وظیفه‌ی هر پدری در روی زمین است که برایشان خوراک و نوشیدنی فراهم کند و آنان را در خانه اش پناه دهد و برایشان پوشاک تهیه کند اما حدیث شریف حاوی یک نکته‌ی دقیق است:

((كفى بالمرء إثما أن يُضَيِّعَ مَنْ يَقُوْثُ))

(برای گناه کار بودن شخص همین کافیتست که حق افراد تحت سرپرستی اش را ضایع کند)

او فرزند را غذا، آب، لباس، و سرپناه می‌بخشد، اما آیا به دین او توجه کرده‌اید؟ به ایمان و اخلاقش؟ گویا این حدیث بزرگترین انگیزه برای همه‌ی ما است که به تربیت ایمانی، اخلاقی، روانی، اجتماعی و جسمی فرزندان بپردازیم. پدر بودن مسئولیت دارد و معنای مسئولیت این است که با پدر بودن می‌توانید به بالاترین مقام رسید و همین طور با پدر بودن می‌توان به پست ترین مقام نیز سقوط نمود.

ارشادات پیامبر اکرم درباره‌ی نوشیدن آب گوناگون است از جمله:

1 - سنت این است که انسان لیوان آب را در سه مرحله بنوشد:

از جمله ارشادات پیامبر صلی الله علیه وسلم درباره‌ی نوشیدن آب این است که:

((لا تشربوا واحدا كثرَب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث))

((آب را یکبارہ چون شتر ننوشید بلکه دو بار و سه بار بنوشید))

[ترمذی از عبد الله بن عباس]

یعنی سنت این است که لیوان آب را در سه مرحله بنوشید.

((لا تشرَبوا واحدا كشرَب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث))

((آب را یکبارہ چون شتر ننوشید بلکه دو بار و سه بار بنوشید))

یکی از پزشکان در باره‌ی عصبی به نام عصب واگ برایم سخن می‌گفت که نامی دیگر نیز دارد و به آن واگوس نیز گفته می‌شود. این عصب به قلب و معده متصل است. وقتی انسان یک باره آب سرد می‌نوشد درحالی که دمای بدنش سی و هفت درجه سانتیگراد است؛ شاید این عصب ناگهان عکس العمل شدیدی نشان دهد و حتی به مرگ انسان منجر شود. در بیشتر از ده حالت در جهان مرگ‌های ناگهانی از نوشیدن یکبارہ‌ی آب است. آب سرد است در حالی که شما در گرمای شدید هستید یک باره آب سرد می‌خورید:

﴿ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ ﴾

﴿ خداوند شما را به وسیله رودخانه ای خواهد آزمود پس هر کس از آن بنوشد از [پیروان] من

نیست و هر کس از آن نخورد قطعا او از [پیروان] من است مگر کسی که با دستش کفی برگیرد﴾

(سوره بقره: 249)

پس سنت مبتنی بر حقایق علمی است. آب را در سه مرتبه بنوشید. یک، دو و سه. این اولین ارشاد از ارشادات پیامبر علیه الصلاة والسلام می‌باشد.

3 - بسم الله گفتن پیش از خوردن و نوشیدن:



اکنون ادامه‌ی این حدیث:

((وَسَمُّوا اللَّهَ إِذَا أَنْتُمْ شَرَبْتُمْ، وَاحْمَدُوا اللَّهَ إِذَا رَفَعْتُمْ))

((و وقتی نوشیدید بسم الله بگویید و وقتی رفع نیاز

شدید سپاس او را بگویید))

می‌خواهم که با هم بفهمیم بسم الله گفتن یعنی چه؟

منظور از بسم الله گفتن دقیقا چیست؟ نخست این لیوان را

چه کسی گوارا آفریده است؟ خداوند بزرگ. اصل این

آب از دریا است، از آبی:

﴿ مِلْحٌ أُجَاجٌ ﴾

﴿شور و تلخ است﴾

(سوره فرقان: 53)

گاهی کشتی غرق می‌شود و برخی با قایق نجات، نجات پیدا می‌کنند اما یکی یکی از شدت تشنگی می‌میرند در حالی که بر بالای آب هستند، یکی از شاعران گفته است:

چون شتر در بیابان میرد از تشنگی آب بر روی پشتش سوار به سادگی
بسان قایقان نجاتی که باز ماندگانش در آن می‌رند یک یک از فرط تشنگی

* * *

در حالی که بر روی آب اند.

از جمله معانی بسم الله:

1 - توجه به این که نعمت از درگاه خداوند است و انسان آن را به کار می‌گیرد و لذت می‌برد:

بنابراین برادران، چه کسی آب دریا را با بخار و باران و چشمه شیرین و گوارا ساخته است؟ معنای بسم الله چیست؟ یعنی من آبی را می‌نوشم که خداوند آن را شیرین و گوارا آفریده است و خداوند آن را شیرین نموده است و خداوند آن را در اختیار من قرار داده است. شما در هر مساله ای بسم الله می‌کنید یعنی به این نعمت توجه کنید. کسی که به خانه اش وارد می‌شود می‌گوید: بسم الله الرحمن الرحیم. چه کسی این سرپناه را به تو داده است؟ شخصی غذای مورد علاقه اش را می‌خورد و بدنش می‌تواند این غذا را هضم کند و از سلامتی کامل برخوردار است، می‌گوید: بسم الله الرحمن الرحیم؟ چه کسی این غذا را آفریده است؟ خودتان را عادت بدهید که منظور از بسم الله توجه کردن به این نعمت‌ها است. به خانه وارد شده اید، خودرو خود را سوار شده اید و فرزندان را در آغوش گرفته اید. بسم الله یعنی توجه به این که این نعمت از سوی الله است و شما آن را به کار گرفته و استفاده می‌کنید.

2 - کاربرد بسم الله بر اساس برنامه‌ی الهی:

معنای دوم: چگونه پروردگار شما را از طریق پیامبرش آگاه نموده که به چه شیوه ای آب بنوشید؟ این که در سه مرحله بنوشید گویا بسم الله به دو معنا است یعنی این یک نعمت است و این نعمت را باید بر اساس برنامه‌ی الهی به کار برید. این معنای بسم الله است. بسم الله الرحمن الرحیم. به نام فضل و کرم و نعمت‌ها و بر اساس برنامه‌ی او این لیوان را می‌نوشم.
بنابراین اولین ارشاد:

((لا تشرَبوا واحدا، کثُرَب البعیر، ولكن اشربوا مثنی وثلاث، وسمُوا الله إذا أنتم شربتم، واحمدوا الله إذا رفعتم))

((آب را یکبارہ چون شتر ننوشید بلکه دو بار و سه بار بنوشید و وقتی نوشیدید بسم الله بگویند و وقتی رفع نیاز شدید سپاس او را بگویند))

[ترمذی از عبد الله بن عباس]

شخصی از امیرالمؤمنین پرسید: ای امیرالمؤمنین اگر این لیوان آب را نداشته باشی به چند می‌خری؟ گفت: به نیمی از پادشاهی ام. گفت: اگر نتوانی آن را دفع کنی؟ گفت: به نیم دیگر پادشاهی ام. شما می‌نوشید و کلیه‌ها منظم کار می‌کند. هفته‌ی پیش دو تا از برادران گرامی ناگهان متوجه شدند کلیه‌شان از کار افتاده است. تصفیه‌ی ادرار با کلیه‌ی مصنوعی به چه معنا است؟ یعنی هشت ساعت و هفته‌ای سه بار اما این کلیه‌ای که خداوند در ما نهاده است و اندازه‌ی یک تخم مرغ است منظم کار می‌کند و خون را تصفیه می‌کند. بنابراین: اگر نوشیدید بسم الله بگویند و وقتی رفع نیاز شد خداوند را سپاس بگویند. این ارشاد است. به همین تناسب:

((إذا دخل الرجل منزله فذكر الله عند دخوله وعند طعامه، قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء، وإن ذكر الله عند دخوله، ولم يذكره عند عشاءه، يقول: أدرکت العشاء، ولا مبيت لكم، وإذا لم يذكر الله عند طعامه قال: أدرکت المبيت والعشاء))

((هرگاه شخص به خانه اش داخل شده و در وقت داخل شدن خود و در هنگام غذا خوردن نام خدا را یاد کند، شیطان به یارانش می‌گوید: نه جایی برای خوابیدن دارید و نه غذایی برای خوردن، ولی هرگاه در وقت داخل شدن خدا را یاد کند ولی در وقت شام خوردن خدا را یاد نکند، شیطان می‌گوید: شام را دریافتید اما جایی برای خوابیدن ندارید و هر گاه خدا را در وقت طعام خود یاد نکند، می‌گوید: جایی برای ماندن و شام خوردن دارید.))

[مسلم و ابو داود از جابر بن عبد الله]

3 - انسان باید آب را با مکش بنوشد:

برادران، از ارشادات پیامبر علیه الصلاة والسلام این است:

((مصوا الماء مصاً، ولا تعبوه عباً فإن الكباد من العب))

((آب را با مکیدن بنوشید و یک باره ننوشید که درد کبد ناشی از یکبارہ نوشیدن آب است))

[ابومنصور دیلمی در مسند فردوس از حدیث انس در نیمه‌ی اول آن، ابی داود در المراسیل از روایت عطاء بن ابی رباح "إذا

شربتیم فاشربوا مصاً]

بنابراین باید سه بار و بصورت مکش و نشسته بنوشیم. وقتی نوشیدید بنشینید فقط آب زمزم از این قاعده استثناء است.

مقدم شمردن میوه بر گوشت، از ارشادات پیامبر درباره‌ی غذا است:

دیدید که پیامبر علیه الصلاة والسلام در روزه، با سه خرما افطار می‌نمود سپس مغرب را نماز می‌گزارد و پس از آن بر سفره‌ی غذا می‌نشست، چه اتفاقی می‌افتد؟ قند میوه بسیار زود جذب است حتی دانشمندان تاکید می‌کنند که اگر شما خرمایی بخورید قند آن در ده دقیقه به مرکز سیری می‌رسد یعنی سریع‌ترین قندی که به مرکز سیری مغز می‌رسد قند میوه‌ها است. پس انسان



اگر گرسنه شود و غذای خود را با میوه آغاز کند یا سه دانه خرما بخورد یا سیبی تناول نماید و چند دانه انگور میل کند، چه می‌شود؟ قند میوه در ده دقیقه به خون می‌رسد و بر مرکز سیری تاثیر می‌گذارد.

اکنون نماز مغرب را بخوانید و سپس بر سر سفره بنشینید. می‌بینید که معتدلانه غذا می‌خورید. درحالی می‌خورید که شدیداً گرسنه نیستید. این از ارشادات پیامبر علیه الصلاة والسلام است و برخی این حقیقت را از این سخن الله تعالی برداشت کرده اند که می‌فرماید:

﴿ وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ * وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾

﴿ و میوه از هر چه اختیار کنند * و از گوشت پرنده هر چه بخواهند ﴾

(سوره واقعه)

استفاده میوه پیش از گوشت توصیه می‌شود. در یکی از کشورهای اروپایی شنیدیم که میوه را پیش از غذا می‌خورند و اگر خودتان را به خوردن میوه پیش از غذا عادت دهید که یک عدد میوه بخورید نتیجه اش رسیدن قند میوه به مرکز سیری مغز است که آگاهی می‌یابد و سپس نوبت غذا می‌رسد و انسان با تعادل غذا می‌خورد. انسان چه وقت سیر می‌شود؟ در یکی از این دو حالت سیر می‌شود. وقتی معده پر شود و یا مرکز سیری مغز آگاهی پیدا کند. اگر غذا را با چربی آغاز کنید تا معده پر نشود سیر نخواهید شد اما اگر با قندهای طبیعی آغاز کنید، قندهای میوه پیش از این که غذا بخورید شما را سیر می‌کند بدین ترتیب متعادل می‌خورید. این نیز از ارشادات قرآنی و نبوی علیه الصلاة والسلام می‌باشد.

ضروری است انسان سیاه دانه بخورد؛ زیرا سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند:

کنفرانسی در قاهره برای پژوهش درباره‌ی سیاه دانه برگزار شد زیرا در باره‌ی آن حدیث شگفتناوری بیان شده است. می‌فرماید:

((عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السُّودَاءِ فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ))
((سیاه دانه بخورید که شفای همه‌ی بیماری‌ها در آن است))

[ابن ماجه از عبد الله بن عمر]

این فرموده‌ی پیامبر علیه الصلاة والسلام است:

﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾
﴿ و از سر هوس سخن نمی‌گوید * این سخن بجز وحیی که وحی می‌شود نیست﴾
((عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السُّودَاءِ فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ))
((سیاه دانه بخورید که شفای همه‌ی بیماری‌ها به جز مرگ در آن است))

یعنی بیماری مرگ، بیماری مرگ بحرانی می‌شود زیرا دروازه‌ی خروج روح است. به جز بیماری مرگ همه‌ی بیماری‌ها راهی برای درمان دارد.

((لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ))

((هر دردی را درمان است))

[ابو داود از ابو درداء]

این کفرانس برگزار شده در قاهره در باره‌ی سیاه دانه به این نتیجه رسید که سیاه دانه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. سیستم ایمنی مسئول مبارزه با بیماری‌های عفونی و میکروبی است. بنابراین سخن پیامبر در این کنفرانس که در مورد ویژگی‌ها و خواص سیاه دانه بود، تأکید شد. یک پیوست اضافه می‌کنم:

اگر روغن سیاه دانه را بگیرید و بخورید تاثیر کامل ندارد و اگر آن را سالم بخورید تاثیر کامل ندارد و ناگزیر باید آن را در دهان گذاشته و با دندان‌ها بجوید تا تأثیرش را ببینید.

خوردن نان سبوسدار که پوسته اش در هنگام آسیاب باقی مانده، برای پیشگیری از بیماری‌ها:



برادران، یک بار دیگر از کدبانوها و خواهران مؤمن می‌خواهم که در باره‌ی برخی از خواص سبزی‌ها آگاهی کسب کنند یعنی شگفت آور است که این مواد غذایی پرده‌ی مخاطی سیستم گوارش را ترمیم می‌کند. این ماده تربیت سلامت -2- ارشادات پیامبر علیه الصلاة والسلام

سبوس گوارش را تنظیم میکند

غذایی مغز را تقویت می‌کند. چه کسی باور می‌کند که ما با دانه‌ی گندم چه می‌کنیم؟ در بیشتر کشورها و البته در بیشتر کشورهای جهان، پوست گندم را می‌کنیم و مغز آن را می‌خوریم. نان سفید نرم و خوشمزه را می‌بینید و این نان سفید نرم خوشمزه تنها نشاسته است و چنان که می‌گویند این نشاسته تنها غذایی خوب برای معده است برای همین گفته اند: از سه سم پرهیز کنید، شکر سفید، نمک سفید، و آرد سفید. سه تا سم هستند. پوست گندم شش ویتامین دارد و ده فلز، آهن، فسفات و کلسیوم و منیزیم در آن وجود دارد که ان شاء الله در دیدارهای آینده برایتان جزئیات آن را بیان خواهم نمود.

بنابراین بزرگترین اشتباهی که انسان در هنگام خوردن نان مرتکب می‌شود کندن پوست آن است. پوست گندمی که روده‌ها را به کار می‌اندازد بلکه تمام داروهایی که هضم را آسان می‌کند از پوست گندم گرفته شده است. پنجاه بیماری وجود دارد که از بیبوست ناشی می‌شود و اگر نان سبوس دار بخورید از این بیماری‌های پنجاه گانه‌ی ناشی از بیبوست نجات پیدا می‌کنید. بنابراین اولین بدعتی که مسلمانان پس از وفات رسول الله انجام دادند کندن پوست گندم بود.

4. انسان باید بنوشد و لیوان را از دهان فاصله دهد تا داخل آن تنفس نکند:

به موضوع نوشیدن باز می‌گردیم پیامبر علیه الصلاة والسلام می‌فرماید:

((إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ))

((وقتی یکی از شما آب می‌نوشد در لیوان تنفس نکند))

[بخاری و مسلم و ترمذی و نسائی از ابی قتاده]

اکنون در اسلام ثابت شده است که نوعی بیماری واگیر با دم و بازدم انتقال می‌یابد. برخی از بیماری‌ها از طریق تنفس به بقیه‌ی انسان‌ها منتقل می‌شود. اگر در ظرف آب بدمید و بخشی از آب را نوشیدید و شخصی دیگر بیاید و بقیه‌ی آن را بنوشد شاید این آب باعث بیماری اش شود. بنابراین پیامبر گرامی می‌فرماید:

((فَأَبِنِ الْقَدْحَ عَنْ فَيْكِ))

((لیوان را از دهانت فاصله بده))

[ابو داود و ترمذی از ابوسعید خدری]

بنوشید و لیوان را از دهان دور کنید تا در آن ندمید.

دقت در خوردن غذا برای جلوگیری از آمیختن آب دهان به بخش باقیمانده‌ی غذا:

این موضوع توجهم را جلب کرد که پیامبر وقتی خرما می‌خورد اگر یک دانه خرما می‌خورد آن را می‌خورد و هسته اش را از دهان بیرون می‌نمود. هسته را گرفته و در کنار سفره می‌گذاشت. سپس

خرمایی دیگر را برداشت و دید سفت است آن را رها کرد. چه اتفاقی افتاد؟ یک خرما خورد، هسته اش را با انگشتان بیرون نمود و در کنار سفره نهاد و خرمای دیگری برداشت و چون سفت بود و خوش نیامد آن را کنار گذاشت و خرمای سوم را برداشت. چه اتفاقی افتاد؟ آب دهانش به خرمایی که نخورده بود آمیخت. گویا پیامبر علیه الصلاة والسلام وقتی خرما را می‌خورد هسته را کنار می‌گذاشت، دیدید چقدر در خوردن دقت می‌نمود؟ این کار را نمود تا انگشتانش خشک بماند و آب دهان مبارکش به خرماهایی که نخورده بود سرایت نکند.

5 - انسان باید نشسته بنوشد:

درباره‌ی روش نوشیدن؛ پیامبر علیه الصلاة والسلام می‌فرماید:

((لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا))

((هرگز یکی از شما آب را ایستاده ننوشد))

[مسلم از ابوهریره]

از ارشادات پیامبر درباره‌ی خوابیدن انسان بر پهلو راست:

ارشادات پیامبر در باره‌ی خواب. می‌گویند ثروتمندان بر پهلو چپ می‌خوابند و پادشاهان بر پشت می‌خوابند و شیطان‌ها بر شکم می‌خوابند و مؤمنان بر پهلو راست. باری یک پژوهش علمی درباره‌ی فواید خواب بر پهلو راست می‌خواندم. فواید بسیاری داشت. برای همین پیامبر علیه الصلاة والسلام می‌فرماید:

((إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ فَقُلْ: اللَّهُمَّ اسَلِّمْتْ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ، وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَهُ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَهُ، فَإِنَّكَ إِنْ مَتَّ فِي لَيْلَتِكَ مَتًّا عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ))

((زمانی که به خوابگاه خود رفتی وضوئی به سان وضوی نماز بگیر سپس بر پهلو راست خود بخواب و بگو: خداوندا جانم را به تو تسلیم نمودم و چهره به سوی تو کردم و کار خودم را نیز به تو سپردم و کمر خویشتن به تو پناه دادم از روی رغبت و هراس، و هیچ پناهگاه و راه نجاتی از تو جز تو ندارم. به کتابی که نازل و به پیامبری که فرستادی ایمان دارم. اگر در آن شب بمیری بر فطرت خویشتن مرده ای و این‌ها آخرین سخنان تو در هنگام خواب باشد))

[بخاری، مسلم، ابو داود ترمذی از براء بن عازب]

مفهوم این حدیث این است که بر پهلو راست بخوابید و ایشان علیه الصلاة والسلام وقتی به بستر می‌رفت دست خویش را زیر گونه اش می‌نهاد.

انسان نباید نسبت به کسی که بیماری را به او منتقل کرده کینه داشته باشد:

برادران، پیامبر علیه الصلاة والسلام به بیماری‌های واگیردار نیز اشاره نموده است از جمله ارشادات ایشان: وقتی فهمیدید که طاعون در سرزمینی آمده نباید وارد آن شوید و اگر در سرزمینی بودید که طاعون در آن انتشار یافته نباید از این سرزمین خارج شوید و این تازه ترین مفهوم برای بیماری‌های واگیردار است. شخصی ناقل بیماری است اما بیمار نیست. انسانی بیمار است و انسانی ناقل بیماری است. گاهی شخصی در یک مرحله میکروبی را با خود حمل می‌کند. پیامبر علیه الصلاة والسلام تأکید می‌کند که واگیر حقیقت دارد اما می‌فرماید: واگیری [عدوی] وجود ندارد، چگونه بین این دو حدیث جمع کنیم؟ اگر در سرزمینی بودید که طاعون داشتند از آن خارج نشوید؟ و اگر دانستید که سرزمینی طاعون دارند وارد آن نشوید؟ پیامبر بر واگیردار بودن تأکید کرده و می‌فرماید: واگیری [عدوی] وجود ندارد، در این جا لا عدوی یعنی شما بر کسی که بیماری را از او گرفته‌اید کینه نورزید. خداوند بزرگ این بیماری را مقدر نموده تا شما بر کسی کینه نگیرید. واگیر اتفاق افتاده است و نباید باعث کینه شود یا کسی که بیماری را از او گرفته‌اید را آزار برسانید. ایشان علیه الصلاة والسلام می‌فرماید:

((وَفِرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الْأَسَدِ))

((و از جذامی فرار کن آن چنان که از شیر فرار می‌کنی))

[بخاری و مسلم و ابو داود از ابوهریره]

باید بدون آزار رساندن به انسان جذامی، از او دوری کنیم اما حدیث روشن است:

((لَا يُورَدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِیحٍ))

((ناقل بیماری نزد انسان سالم نرود))

[بخاری و مسلم و ابو داود از ابوهریره]

شاید بیمار ناقل بیماری نباشد.

انسان با اندکی آگاهی می‌تواند به راحتی بیماری‌ها را درمان کند:

به همین تناسب شاید در دیدار گذشته بیان کرده باشم: ما بیماری به نام تالاسمی داریم. این بیماری خونی است. بیمار نیاز به تصفیه‌ی خون در هر دو هفته یک بار دارد تا زمان مرگ همین طور است. در این کشور عزیز ما دو هزار نفر مبتلا داریم. اگر بیمار بیست سال زندگی کند هزینه‌ی تصفیه‌ی خون صد و شصت میلیارد می‌شود. این مبلغ هنگفت را اگر برای ساخت مدرسه و بیمارستان و راه‌ها و پروژه‌های تولیدی به کار گیریم از این حال و روز بیرون می‌آییم.

در کشوری دیگر که هفتاد میلیون جمعیت دارد چهار مبتلا به این بیماری وجود دارد. دلیل این بیماری تالاسمی صعب العلاج چیست؟ جوانی ازدواج می‌کند و ناقل بیماری است. وقتی با دختری ازدواج کند که ناقل بیماری است فرزندان وی صد در صد مبتلا به این بیماری خواهند بود. چند نفر در سرزمین عزیز ما مبتلا هستند؟ دو میلیون نفر، دو میلیون نفر ناقل این بیماری اند.. دو هزار نفر مبتلا به آن هستند. دو هزار نفر به این بیماری دچار شده اند. کفایت برای ازدواج دخترتان از خواستگار درخواست آزمایش و گواهی سلامت کنید اگر ناقل نبود اشکالی ندارد و اگر یکی از آنان ناقل باشد عمری طولانی را با سلامتی کامل زندگی می‌کنند ولی مشکل اینجا است که ناقل به ناقل نزدیکی کند در نسل آنان ناگزیر افراد به این بیماری دچار خواهند شد و این یک مشکل بزرگ است. به خدا سوگند چند روزی آماری جدید بدست آوردم که مرا شگفت زده کرد. ما سی هزار مبتلا در کشور داریم نه دو هزار و دوهزار هزینه ای به مقدار 160 میلیارد علاوه بر افسردگی و حالات روانی برای خانواده در بردارد.



پزشک باید نسخه‌ی خوبی برای بیمار ارائه کند و پس از آن توفیق از نزد خداست:

از فرمایشات پیامبر صلی الله علیه وسلم این است که فرموده:

((لکلّ داء دواء))

((هر دردی را درمانی است))

این حدیث چه می‌کند؟ در روح بیمار چه تاثیری دارد:

((لِكَلِّ دَاءِ دَوَاءٍ))

((هر دردی را درمانی است))

به او از سلامتی اطمینان می‌بخشد. او را امید می‌دهد. اکنون خبرهایی خوب می‌رسد. اکنون شنیده ام که داروی موفقیت آمیزی برای درمان سرطان خون ابداع نموده اند.

((لِكَلِّ دَاءِ دَوَاءٍ))

((هر دردی را درمانی است))

بیماری‌های فراوانی وجود دارد که اکنون برایش درمان پیدا شده است، این حدیث:

((لِكَلِّ دَاءِ دَوَاءٍ))

((هر دردی را درمانی است))

به بیمار امید و اطمینان می‌بخشد و اگر پزشک آن را تایید کند به وی انگیزه ی تحقیق و پژوهش می‌دهد:

((لِكَلِّ دَاءِ دَوَاءٍ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ))

((برای هر دردی دوايي است آن گاه که به بیمار دوا می‌رسد))

وظیفه‌ی پزشک تشخیص خوب درد و پیچیدن نسخه‌ی خوب است و پس از آن باید به خداوند توکل نمود:

((فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ))

((آن گاه که به بیماری دوا می‌رسد به اذن خداوند بهبودی می‌یابد))

مؤمن باید اسباب را طوری به کار گیرد که گویا همه چیز است سپس به خدا توکل کند گویا اسباب هیچ تأثیری ندارد:

در حدیثی دیگر می‌فرماید:

((تَدَاوُوا عِبَادَ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يَنْزِلْ دَاءً إِلَّا وَقَدْ أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً))

((در پی درمان باشید بندگان خدا که خداوند بزرگ برای هر دردی درمان و شفایی نازل فرموده

است.))

[حاکم از اسامه بن شریک مرداس اسلمی]

((تَدَاوُوا))

((در پی درمان باشید))

هر دستوری در قرآن و سنت واجب است. خودتان را نادیده می‌گیرید و می‌گویید خداوند شفا دهنده است. شفا بخش خدا است. اما خداوند دستور داده از اسباب استفاده کنید. مؤمن راستین اسباب را طوری به کار می‌گیرد که گویا همه چیز همین اسباب است و سپس بر خداوند توکل می‌کند گویا اسباب هیچ ارزشی ندارد. این مؤمن است. به نظر من خدای نکرده اگر انسانی بیمار شود باید دنبال بهترین پزشک باشد و بهترین دارو را بگیرد، با دقت فراوان دارو را استفاده کند، صدقه دهد، از خداوند شفا بخواهد، طلب شفا کند و صدقه دهد:

((داووا مرضاکم بالصدقة))

((بیماران خود را با صدقه درمان کنید))

[طبرانی از عبد الله بن مسعود]

و با درمان کامل.

پرهیز از میوه‌های نارس برای در امان ماندن از بیماری ها:

اکنون ارشادی برای خوردن میوه‌ها وجود دارد، خداوند متعال می‌فرماید:

﴿ کُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ ﴾

﴿ از میوه آن چون ثمر داد بخورید ﴾

(سوره انعام: 141)

یعنی باید میوه حتما رسیده باشد. بیماری‌های فراوانی به دلیل خوردن میوه‌های نارس ایجاد می‌شود:

﴿ کُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ ﴾

﴿ از میوه آن چون ثمر داد بخورید ﴾

ارشادات دیگری نیز وجود دارد:

((من أكل الطين فكأنما أغان على قتل نفسه))

((کسی که خاک بخورد گویا بر خودکشی اقدام نموده است))

[طبرانی از سلمان]

چه کسی خاک می‌خورد؟ یعنی خوردن میوه‌های ناشسته مانند خوردن خاک است:

((من أكل الطين فكأنما أغان على قتل نفسه))

((کسی که خاک بخورد گویا بر خودکشی اقدام نموده است))

در راستای نظافت کامل در برخی از احادیث به روایت ترمذی آمده است:

((بركة الطعام الوضوء قبله، والوضوء بعده))
((برکت غذا به وضوی پیش و پس از آن است))

[از سلمان فارسی]

((المؤمن القوي خير وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف))
((مؤمن قوی بهتر و دوست داشتنی تر از مؤمن ناتوان است))

[مسلم از ابوهریره]

از جمله کامل کننده‌های عبادات این است که انسان قوانین بدن را بداند:

برادران ارجمند: توضیح دقیقی وجود دارد: شما خداوند را می‌پرستید، نماز می‌گذارید، روزه می‌گیرید، حج می‌کنید و زکات می‌دهید اما جسم شما قوانینی دارد چه کسی آن را می‌داند؟ پزشک، به نظر من دانستن قوانین بدن تکمیل کننده‌ی عبادات است. هر چه می‌خواهید بدون حساب می‌خورید؟ بدون قانون؟ بی توجه؟ و خداوند شفا دهنده است! یا میوه را ناشسته می‌خورید؟ بسم الله کنید هیچ اتفاقی نمی‌افتد. این دیدگاهی غیر اسلامی است و نادرست است. اسباب را بکار برید طوری که گویا همه چیز است سپس به خداوند توکل کنید و گویا اسباب هیچ ارزشی ندارد.



رعایت قوانین مربوط به بدن تکمیل کننده‌ی عبادات است

ای مؤمن انتظار نداشته باش قوانین هستی برایت زیر پا گذاشته شود. این جسم قانونی دارد. تا زمانی که این قوانین را رعایت نکنی خداوند را بندگی نکرده‌ای. وقتی پدر و مادر این قوانین را در خانه اجرایی کنند، این قوانین در خانه مورد احترام قرار خواهد گرفت. مثلاً خوردن متعادل باشد. ورزش،

نرمش، نوشیدن آب فراوان. اکنون بیشتر موارد نارسائی کلیوی به دلیل نوشیدن آب اندک است. اولین راه حفظ کلیه نوشیدن آب فراوان است. من مردمان زیادی را می‌شناسم که به دلیل عدم تمایل به نوشیدن آب به این بیماری مبتلا شده اند با اینکه تنها راه حفظ کلیه نوشیدن آب است. باری پزشکی می‌گفت: همه چیز بخورید اما میانه روی کنید و تحرک داشته باشید و اضطراب نداشته باشید و گویا با این چهار توصیه همه‌ی علم پزشکی را بیان نمود. همه چیز بخورید. هر چیزی خداوند آفریده برای جسم فایده دارد. غذاهایی برای مغز مفید است و بخشی برای استخوان و ماهیچه‌ها و غشاهای مختلف. هر غذایی برای بافت خاصی مفید است و یا برای سیستم خاصی است. بنابراین همه چیز را با تعادل مصرف کنید:

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾

﴿بخورید و بیاشامید ولی اصراف و زیاده روی نکنید﴾

(سوره اعراف: 31)

تحرک داشته باشید. مؤمن تلاش می‌کند. باری به پزشکی گفتم: حداقل ورزش کمترین مقدار آن چقدر است؟ پزشک قلب به من گفت: کسی که در خانه کار می‌کند کمترین ورزش را انجام می‌دهد. یعنی آشپزی کردید، لیوان آبی نوشیدید و به مکان خود برگشتید، حداقل ورزش این است که در خانه کارهایتان را انجام دهید. پیامبر علیه الصلاة والسلام خودش کارهایش را در خانه انجام می‌داد. لباسش را پینه می‌کرد. شترش را می‌نشانده. شیر گوسفندانش را می‌دوشید. خانه اش را جارو می‌زد. به خانواده کمک می‌نمود. کار نوعی ورزش است. این‌ها تعدادی از ارشادات پیامبر در باره‌ی خوراک و نوشیدنی و امور سلامت بود و تکمیل کننده‌ی درس اول است. حقیقت‌های عمومی و جزئی نیز وجود دارد.