

تغذیه سالم

حسین امینی پویا

بی‌تردید آدمی در اندیشه و عمل آزاد است و به هر کاری که بخواهد می‌تواند دست بزند و از هر راه که خواست برود و هر چه خواست بگوید، اما در عین حال خود، درک می‌کند که آزادی عمل به هر قیمتی و به هر شکلی درست نیست. می‌فهمد که در قلمرو دست‌یابی به خواسته‌هایش باید ملاحظاتی را در نظر بگیرد؛ به تعبیری باید اختیار خویش را در اختیار داشته باشد. او موجودی مسئول و آگاه است و می‌فهمد که آزادی‌اش چارچوب دارد و معمولاً هر طور که میلش کشید عمل نمی‌کند چرا که خود را متعهد و مسئول می‌شناسد نه رها شده و خودسر.

مسئولیت در برابر خدا، خود، دیگران و طبیعت

مرز آزادی انسان، مجموعه تعهدها و مسئولیت‌هایش است. انسان با همه هستی رابطه دارد و در برابر همه - خدا، خود، دیگران و نیز طبیعت - مسئولیت دارد؛ مسئولیت‌هایی فراوان با گستره‌ای وسیع. به فرض آدمی نه تنها در برابر اندیشه‌هایش مسئولیت دارد که در مورد اعضای بدن خود و شیوه استفاده از آنها نیز مورد سؤال قرار می‌گیرد. (اسراء: ۳۶) در یک کلام وی در کمترین و کوچک‌ترین افکار و اعمالش مسئولیت و تعهد احساس می‌کند چرا که می‌تواند در هر کدام نوع دیگری بیندیشد و جور دیگری عمل کند.

مسئولیت در برابر بدن

انسان علاوه بر روح دارای بدنی است که ابزار کار همه فعالیت‌های این دنیایی اوست. بدن از پیچیده‌ترین پدیده‌های مادی است که مقاوم‌ترین و سازنده‌ترین اعضاء و اجزاء را در اختیار دارد و از توان هم‌سازی زیادی برخوردار است. اگر بدن نیک شناخته شود و از امور زیانمند دور نگاه داشته شود و هوس‌گرایی‌ها و لذت‌های لحظه‌ای آن را به فرسایش و پیری زودرس نکشاند، مدت

زمان طولانی می‌تواند دوام آورد و مرکبی راهوار برای روح انسان باشد. نداشتن شناخت کافی از عوامل سلامت و بیماری یا هوسرانی و بی‌تعهدی به حفظ سلامت بدن ممکن است انسان را در میانه راه نابود کند و حرکت تکاملی این جهانی وی را به کلی متوقف سازد - سرنوشت تلخی که گاه دامن‌گیر برخی جوانان ناآگاه و بی‌توجه به این مقوله‌ها می‌شود. از این‌رو انسان مسئولیت دارد سلامت و بهداشت بدنش را حفظ کند. امام حسین (ع) می‌فرماید: «سعی کنی تا زنده‌اید تن سالم داشته باشید و نگذارید و کاری نکنید که بیمار و رنجور و ناتوان شوید و نیروهای بدنی را به تحلیل مبرید.» (تحف العقول، ۱۷۳) (الحیاء، ج ۸، ص ۸۲)

تغذیه سالم

یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت یا بیماری جسمی و روحی نوع تغذیه است. گذشته از آنکه تغذیه از زمان تولد تا مرگ بخش مهمی از فعالیت‌های زندگی انسان را به‌خود اختصاص می‌دهد انرژی لازم برای انجام دادن فعالیت‌های روزمره نیز با تغذیه سالم تأمین می‌شود. تغذیه سالم رشد و سلامت اندام‌ها و سلول‌های بدن را در

چه بخوریم و چه نخوریم؟

از نظر اسلام غذا باید پاکیزه باشد (بقره: ۱۷۲)، در مالکیت دیگران؛ یعنی بدون رضایت آنان نباشد (بقره: ۱۸۸)، برای بدن مضر نباشد و خداوند از آن نهی نکرده باشد و نیز اسراف‌آمیز نباشد (اعراف: ۳۱).

پی دارد. تغذیه آثار روحی نیز دارد نمونه‌اش اینکه خوردن اغلب همراه با لذت است و همین به ما شادمانی و امنیت می‌دهد.



چگونه بخوریم و چگونه نخوریم؟

قبل از غذا دست‌ها را بشوییم. با کمی نمک غذا خوردن را آغاز کرده و به پایان برسانیم. لقمه را بزرگ نگیریم. غذا را خوب بجوییم. تا گرسنه نشده‌ایم غذا نخوریم. قبل از سیر شدن کامل دست از غذا بکشیم. خود را عادت دهیم که تند غذا نخوریم. غذا خوردن را با نام خدا آغاز کرده و پس از آن نیز خدا را شکر کنیم. برای داشتن خوراکی‌های پاکیزه خدا را شکر کنیم. کم‌خوری، پرخوری و اسراف نکنیم. هدف از غذا خوردن را به‌دست آوردن توانایی برای انجام‌دادن کارهای شایسته بدانیم که در این صورت خوردن نیز ارزش مثبت و انسانی پیدا کرده، به‌نوعی عبادت تبدیل خواهد شد. (مؤمنون: ۵۱)

انسان حق ندارد هرچه خواست بخورد بی‌توجه به مفید یا مضر بودن و حلال یا حرام بودن آن. چرا که او برای حیات و آفریده شده است که خدا محور است و در این زندگی و بندگی به بدنی سالم نیاز دارد؛ به‌عبارت دیگر بهره‌مندی همه جانبه او از سلامتی اساس فعالیت‌های مادی و معنوی اوست. به‌همین دلیل روایات زیادی درباره حفظ نفس و مراقبت از بدن و نیز پرهیز از زیان رساندن به آن وجود دارد. در برخی از روایات بدن و اعضای آن از امانت‌های الهی به‌شمار آمده‌اند و خدای متعال رعایت امانت‌ها را از ویژگی‌های بارز مؤمنان و نمازگزاران واقعی برشمرده است. (معارج: ۳۱) رسول خدا نیز فرموده است: «گوش، چشم، زبان و قلب امانت هستند و هرکس امانت را رعایت نکند ایمان ندارد.» (مفاتیح‌الحیاء، ص ۹۴) در اسلام به بهداشت بدن و محیط اهمیت فراوان داده شده است تا جایی که رعایت بهداشت و پاکیزگی باعث جلب دوستی خداوند (بقره: ۲۲۲) و زمینه رستگاری (مائده: ۹۰) به حساب آمده است. می‌بینید که انسان در برابر بدن خود مسئولیت‌های فراوانی دارد.

منابع

۱. محمد رضا حکیمی، الحیاء، ج ۸، دلیل ما، ۱۳۸۸
۲. محمد کاویانی، سبک زندگی اسلامی و ابزارهای سنجش آن، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱
۳. آیت... جوادی آملی، مفاتیح‌الحیاء، اسراء، ۱۳۹۱

