

تأثیر حفظ برکت در سلامتی

مریم آل‌بوعبادی^۱

چکیده

سلامتی بهترین سرمایه‌ای است که خداوند به انسان ارزانی داشته است. و مهمترین بخش زندگی هر انسان را تشکیل می‌دهد، بدون نعمت سلامتی، زندگی و انجام کارهای روزمره و پیشرفت و موفقیت دچار مشکل خواهد شد. و هر فرد باید حفظ سلامتی خود کوشا باشد و آنچه را برای سلامتی مفید است انجام دهد و آنچه را که برایش مضر است و سلامتی را به خطر می‌اندازد، دوری کند. یافته‌های این پژوهش بر اساس این موارد است که عبارتند از: سلامت جسم و روح، اهمیت تغذیه در حفظ سلامت، تأثیر دعا و نیایش، سحرخیزی، ورزش، اخلاق نیک و خوش رفتاری، صدقه دادن و چشم زخم بوده است. هدف از این تحقیق به دست آوردن و آشنایی با راهکارهایی برای حفظ سلامتی و برکت در آن است. روش جمع آوری مقاله حاضر به صورت کتابخانه‌ای است.

کلید واژه: برکت، راهکارها، سلامت.

مقدمه

^۱. سطح ۲ (کارشناسی)، مدرسه علمیه حضرت خدیجه (سلام الله علیها) بندرماهشهر،

سلامتی بهترین سرمایه‌ای است که خداوند به انسان‌ها داده است و در مهم‌ترین بخش زندگی هر فرد قرار دارد. و هر کاری را که موجب از بین بردن این نعمت باشد از نظر احکام شرعی و دستورات خداوند حرام دانسته شده است.

در روایات و احادیث معصومین نیز به این نعمت اشاره شده است.

امام علی علیه السلام فرمود: «جز بیماران کسی قدر صحت و سلامتی را نمی‌داند».

بدون نعمت سلامتی، زندگی و انجام کارهای روزمره و پیشرفت و موفقیت دچار مشکل خواهد بود هرچند کسانی با وجود نقایص و بیماری‌های سخت هم دست از تلاش برنداشتند به پیشرفت‌های قابل توجهی رسیدند.

برای حفظ سلامتی و دوری از بیماری‌های جسمی و روحی و روانی، آیات و روایات متعددی وجود دارد که نشانگر ابعاد جسمانی، روحی و روانی است و بر ارزش سلامت و حفظ آن در تمام ابعاد آن تاکید دارند.

در مورد سلامتی منابع متعددی نگاشته شده است. از جمله مقاله سلامت روانی از دیدگاه قرآن اثر علی اصغر در سال ۱۳۹۷.

اینک این سوال مطرح می‌شود که چه راهکارهایی جهت حفظ سلامتی و ایجاد برکت در آن وجود دارد؟ ارزش و جایگاه سلامتی از نظر اسلام چگونه است؟ چه عواملی در حفظ سلامت کمک می‌کند؟.

۱- مفهوم شناسی واژگان

۱-۱- سلامت در لغت و اصطلاح

سلامت در لغت‌نامه دهخدا^۱ به بی گزند شدن، بی عیب شدن، عافیت و تندرستی و در فرهنگ عمید^۲ به پاکی و رهایی از عیب و آفت و در فرهنگ لغت آکسفورد به معنای وضعیت عاری از بیماری و جراحت تعریف شده است.

سلامت در اصطلاح: سلامتی جسمی به معنای توانمند بودن بدن برای فعالیت‌های روزانه و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماری‌ها و تناسب کلی جسمی و روانی است.

۱-۲- برکت در لغت و اصطلاح

واژه برکت از ریشه «بَرَک» به معنای ثبات چیزی و در کتاب العین فراهیدی به معنای زیادی و نقصان است. راغب اصفهانی می‌گوید «برکت در شیء به معنای ثبوت خیر الهی است». و در اصطلاح به معنای خیری است که در چیزی مستقر گشته و لازمه آن شده باشد.

۲- سلامت جسم و روح در آیات و روایات^۳

در اسلام، احادیث و رهنمودهای فراوانی از بزرگان دین، جهت حفظ صحت و تقویت بدن و پرداختن به آن وارد شده است.

اگر در آیات قرآن بیندیشیم پی می‌بریم که اسلام به موضوع سلامت، بسیار اهمیت داده است.

یکی از نام‌های مبارک و زیبای خداوند متعال «سلام» است. یعنی ذات پروردگار در ذات و صفاتش از هر عیب و نقصی به دور است و منبع سلامتی برای جهانیان است.

^۱ . لغت‌نامه‌ی دهخدا/ www.vajehyab.dehkhoda.com

^۲ . فرهنگ لغت عمید/ www.abadis.ir

^۳ . سلامت جسم در آیات/ www.wiki/ahlobait.com

از نظر دین اسلام، حفظ صحت و سلامت واجب شمرده شده است. و هر چیز زیان آوری که به جسم انسان لطمه وارد آورد، تحریم شده و این یک قاعده‌ی فقهی است که: «کل مُضَر حرام؛ هر چیزی که ضرر دارد حرام است».

امام علی علیه السلام فرمود: «الصحة افضل النعم؛ صحت و سلامتی از هر نعمت دیگری بهتر و ارزشمندتر است».

و امام رضا علیه السلام نیز فرمود: «ان لبدنک علیک حق؛ بی شک بدن تو بر تو حقوقی دارد».

درخواست سلامت و قوه بدن از خداوند متعال نیز، جز دعای مسلمانان است، چنانچه در دعای ابوحمزه سمالی می‌خوانیم: «اللهم اعطني السعه في الرزق و الصحة في الجسم والقوة في البدن؛ خداوندا، وسعت روزی و سلامتی در جسم و قوت و توانایی در بدن را به من ارزانی دار».

۳- اهمیت تغذیه در حفظ سلامت

رمز سلامتی روح و جسم در یک قیاس منطقی، چنین قابل تبیین است: سلامتی روح، تابع سلامتی تن است و سلامتی تن تابع غذا و تغذیه سالم؛ پس سلامتی روح تابع غذا و تغذیه سالم می‌باشد.

به مؤمنان دستور داده شده است که فقط از غذاهای پاکیزه و حلال استفاده کنند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ؛ ای اهل ایمان، روزی حلال و پاکیزه‌ای که نصیب شما کردیم بخورید و شکر خدا را به جای آورید اگر شما خالص، خدا را می‌پرستید».^۱

^۱ . سوره بقره: آیه ۱۷۲.

امام رضا علیه السلام فرمود: «فَأَنَّ صَلَاحَ الْبَدَنِ وَ قَوَامَهُ يَكُونُ بِالطَّعَامِ وَ شَرَابٍ وَ فُسَادُهُ يَكُونُ بِهِمَا؛ سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری‌ها به غذا و نوشیدنی است».^۱

و در حدیث دیگری فرمود: «بدان که نیرو و توان و روح و روان، تابع مزاج بدن‌ها می‌باشد». توضیح روایت آنکه مراد از نفوس، روح انسان است که چون مرغی اسیر قفس تن اوست و به هر اندازه که مزاج و جسم او سالم باشد، روح او نیز سالم و کامل‌تر خواهد بود. رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت،

تکثیر نسل و تولید مثل و ... همه به نوعی وامدار تغذیه سالمند.

تغذیه و آداب آن، یکی از مسائلی که در اسلام مورد توجه فراوان بوده و روایات بسیار در این باره وجود دارد، مباحثی مانند: تاثیر غذا بر رفتار و روان انسان، چگونگی صرف غذا، غذاهای مناسب و نامناسب و زمان مناسب برای غذا خوردن. در قرآن مجید نیز در ضمن حدود ۲۵۰ آیه آداب و دستوراتی در مورد غذا مطرح شده است.

همچنین نامگذاری پنجمین سوره قرآن به «مائده»، سوگند خداوند به غذا «والتین و الزیتون» و درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی علیه السلام، هر کدام مهر تاییدی بر اهمیت غذا و تغذیه است.

امام علی علیه السلام به امام حسن علیه السلام فرمود: «اگر می‌خواهی سالم بمانی و از پزشک بی‌نیاز شوی، چهار امر را رعایت کن: اگر به غذا نداری میل نکن، تا زمانی که سیر نشده‌ای و اشتهای باقی دست از غذا بکش، غذا را پس از جویدن کامل در دهان فرو بده، قبل از خواب قضای حاجت کن».^۲

^۱ . ترجمه طب الرضا، امیر صادقی، نصرالدین، ج ۱، ص ۱۸۴.

^۲ .

تغذیه جسم اهمیت می‌دهد باید به تغذیه روح هم توجه کند، از جمله مهمترین راهکارهایی است که به تغذیه روح کمک می‌کند سحرخیزی است.

در تعلیمات دینی بر سحرخیزی بسیار توصیه شده است، امام رضا (علیه السلام) در روایتی می‌فرمایند که رزق خاصی برای بندگان تقسیم می‌شود که زمان آن بین الطلوعین است. یعنی بین طلوع فجر و طلوع خورشید و خواب در این ساعات مکروه است زیرا انسان را از دریافت این رزق خاص محروم می‌کند.

سحرخیزی برای روح و جسم بسیار مفید است. به عنوان مثال غلظت خون با سحرخیزی کاهش می‌یابد و هورمون‌های ضد افسردگی در بدن انسان ترشح می‌شود، به طوری که افراد سحرخیز کمتر دچار افسردگی می‌شوند. سحر زمانی است که اکسیژن خالص به سطح زمین می‌رسد به این هوای پاک و اکسیژن خالص برای سیستم بدن بسیار مفید است.

بزرگان گفته‌اند: هیچ کاری مثل خواب صبح شیطان را خوشحال نمی‌کند زیرا او در می‌یابد که عده زیادی از نعمت و رزق و مغفرت و سلامت و توفیق و آرامش محروم شده اند به همین دلیل است که امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «سحرخیزی را از دست ندهید زیرا کسی که سحرخیز نیست از بسیاری از نعمت‌ها و رزق‌ها محروم است».

۶- ورزش^۱

در احادیث اسلامی، ورزش به عنوان ابزاری حیاتی برای حفظ سلامت جسم و روح معرفی شده است این فعالیت‌ها نه تنها به تقویت جسم کمک می‌کند بلکه بر روحیه و اخلاق نیز تاثیر مثبت دارند.

^۱. اهمیت ورزش در اسلام / www.shabestan.news

آیات قرآنی به طور واضح بر لزوم تقویت جسم و روح تاکید دارند. در سوره بقره آیه ۲۴۷، خداوند قدرت بدنی و علمی را کنار هم قرار داده و نشان می‌دهد که نیرومندی جسمی در کنار علم از ویژگی بارز بندگان صالح است.

احادیث پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه معصومین (علیهم السلام) نیز بر اهمیت ورزش تاکید دارند.

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده اند: «مومن قوی از مومن ضعیف نزد خدا محبوب‌تر است». که نشان دهنده ارزش نیرومندی جسمی است. همچنین ایشان به آموزش تیراندازی و شنا به فرزندان تاکید کرده اند.

امام صادق (علیه السلام) نیز ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، کشتی و تیراندازی را توصیه کردند و اند که همگی به تقویت جسم کمک می‌کند.

۷- اخلاق نیک و خوش رفتاری^۱

اخلاق سرمایه سلامتی است، ما اگر سلامت انسان‌ها را به دقت مورد نظر قرار بدهیم بایستی از دو جهت قضاوت نماییم. یکی جنبه روح و اخلاق و دوم از نظر جسم و بدن.

ناراحتی‌های روحی و هیجان‌های درونی علاوه بر آنکه باعث اختلال فکر و تشویش خاطرنند در بدن نیز آثار بدی دارند. از بیماری‌های روانی که در روایات و احادیث به آنها اشاره شده است می‌توان به حسد، ناامیدی، ترس، خودپسندی و ... اشاره کرد.

گفتیم اخلاق سرمایه سلامت است، پس باید صفات بد را ترک کنیم و خصال نیکوی خود را به سر حد کمال برسانیم.

^۱. تاثیر اخلاق بر جسم و بدن / www.hawzah.net

آدم خوش اخلاق از بدنی سالم، روحیه قوی، زندگی گوارا و لذت بخشی برخوردار است. این توانایی در او هست که برای خویش زندگی سعادت‌مندانه‌ای را بسازد.

هر کسی در حوزه فعالیت خود می‌تواند از طریق اخلاق خوب و خوش رویی، نیروی مثبت فراوانی را ایجاد کند، تاثیرهای مثبت زیادی را بر دیگران بگذارد و بسیاری از مشکلات زندگی خود و دیگران را حل کند.

اخلاق خوش، یکی از منابع بزرگ تامین انرژی، نشاط و تحرک در زندگی انسان‌ها است. و در مقابل، خشم، عصبانیت و تندخویی علت اصلی و حامل انرژی منفی بسیار خطرناکی برای خود فرد عصبانی و یا افرادی که در اثر برخورد خشن او عصبانی می‌شوند، می‌باشد.^۱

۸- صدقه دادن^۲

صدقه به اموالی می‌گویند که به قصد قربت در راه خدا داده شود، برای صدقه در روایات آثار زیادی از جمله شفای مریض و طولانی شدن عمر بیان شده است.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرمایند: «صدقه و صله رحم شهرها را آباد می‌کند و بر عمرها می‌افزاید».

و در حدیثی از معصومین (علیهم السلام) آمده است: «بیماران خود را به وسیله صدقه درمان کنید». و در حدیث دیگری می‌خوانیم که «مستحب است مریض با دست خود صدقه بدهد».

۹- چشم زخم

از روایات معصومین (علیهم السلام) برمی‌آید که چشم زخم واقعیت دارد و در وجود انسان‌ها و حیوانات و اشیای دیگر تاثیرگذار است.

^۱ . خوش اخلاق باشیم تا سالم بمانیم / www.shirau.ac.ir

^۲ . تاثیر صدقه بر سلامت روان / karimane

در حدیثی از پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است: «چشم زخم واقعیت دارد و مرد را در قبر و شتر را در دیگ قرار می‌دهد».

و همچنین روایت شده که آن حضرت روزی از بیمارستان بقیع می‌گذشت، در آنجا فرمود: «به خدا قسم بیشتر اهل این قبرستان به سبب چشم زخم در اینجا آرمیده اند».

ایشان در حدیث دیگری برای دوری از تاثیر چشم زخم این چنین فرمودند: «هرگاه یکی از شما در خودش، مالش، یا برادرش چیز جالب توجهی دید برای برکت یافتن آن دعا کنید؛ زیرا چشم زخم واقعیت دارد».

امام رضا (علیه السلام) در پاسخ سوال راوی که پرسید آیا چشم زخم واقعیت دارد؟ فرمودند: «آری هرگاه تو را چشم زنند، کف دستت را مقابل صورتت قرار بده و سوره حمد و توحید و معوذتین را قرائت کن و هر دو کف دستانت را به صورتت بکش. خداوند تو را از گزند آن حفظ می‌کند».

نتیجه

مقاله حاضر تحت عنوان «راهکارهای حفظ برکت در سلامتی» است. حفظ سلامتی بسیار مهم است چرا که زندگی بهتری را برای ما به ارمغان می‌آورد. داشتن سلامتی باعث انجام راحت‌تر وظایف روزمره و انجام کارها با انرژی بیشتر و بهبود کیفیت زندگی می‌شود. علاوه بر حفظ سلامتی می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند و هزینه‌های درمانی و هزینه‌های زندگی را کاهش دهد.

نتیجه حاصل از مطالب جمع آوری شده در این مقاله این است که برای به دست آوردن برکت در سلامتی علاوه بر عواملی مثل تغذیه مناسب، سحرخیزی، عوامل معنوی مثل دعا و نیایش، خوش رفتاری و صدقه دادن و دفع چشم زخم که در این مقاله ذکر شده است هم باید توجه داشت. و با رعایت این عوامل و استعانت از خداوند متعال و اهل بیت (علیهم السلام) همیشه سالم و سلامت زندگی کرد و به بهترین وجه شکرگزار این نعمت الهی بود.

فهرست منابع

* قرآن کریم

۱. دشتی، سید رضی، نهج البلاغه، نشر بقیه الله (عج)، چاپ اول، سال ۱۳۸۸.

۲. لغت نامه‌ی دهخدا / www.vajehyab.dehkhoda.com

۳. فرهنگ لغت عمید / www.abadis.ir

۴. سلامت جسم در آیات / www.wiki/ahlobait.com

۵. فواید سحرخیزی با استناد به احادیث ائمه (علیهم السلام) / www.rajanews.com

۶. اهمیت ورزش در اسلام / www.shabestan.news

۷. تاثیر اخلاق بر جسم و بدن / www.hawzah.net

۸. خوش اخلاق باشیم تا سالم بمانیم / www.shirau.ac.ir

۹. تاثیر صدقه بر سلامت روان / karimane