ظرفیت‌های سبک زندگی ایرانی اسلامی برای پیشگیری و مقابله با کرونا (بخش سوم)

حمید فلاحتی – لید: در دو شماره گذشته به ظرفیت‌های سبک زندگی برای مقابله با کرونا اشاره و مواردی چون بهداشت و سلامت، همیاری و خدمت‌رسانی، تغییر بینش و... را بررسی کردیم. اکنون و در شماره سوم از این سلسله مطالب، به مواردی درباره تغذیه می‌پردازیم. مواردی که می‌تواند ظرفیت‌های سبک زندگی ایرانی - اسلامی را برای پیشگیری و مقابله با بیماری کرونا به نمایش بگذارد.

****

غذا و تغذیه در سبک زندگی ایرانی اسلامی همچون سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته است. مبدا پیدایش غذا از سوی خداوند است که برای تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می‌کند و حتی انبیا و اولیای الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

تغذیه

رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و به طور کلی سلامت جسم و روح همه به نوعی وامدار تغذیه سالم است. نزدیک به ۳۵۰ آیه قرآنی و دهها روایت از معصومین(علیهم‌السلام) بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند. نامگذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند، رزاق و معطم بودن، سوگند خداوند به غذا (والتین والزیتون)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی(ع) هر یک، مهر تاییدی بر اهمیت غذا و تغذیه است.

همچنین خداوند بر اهل مکه به دو جیز منت می‌نهد: «غذا» و «امنیت». الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف، همان کس که آنها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و ناامنی ایمن ساخت.

امام رضا(ع) فرمود: قال صلاح البدن وقوامه بکون بالطعام والشراب و فسادهٔ بکون بهما. سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است. نکته جالبی که از آیات و روایات به دست می آید: این است که تاثیر غذا و تغذیه، منحصر به جسم نیست، بلکه اخلاق و رفتار و به تعبیر دیگر، روح آدمی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. خداوند میان تغذیه کافران و مومنان تفاوت قائل شده است. در مورد کافران می‌فرماید: والذین کفروا یتمتعون و یاکلون کما تاکل. توضیح آنکه حیوانات علف می‌خورند، بی آنکه بدانند از کجا آمده، حلال است یا حرام؟ غصبی است یا مباح؟ کافران نیز غذا می‌خورند، بی آنکه به رجس و پلیدی و حلال و حرام بودن آن توجه داشته باشند؛ از این‌رو فرجامی مشابه دارند. اما مومنان که به تاثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارند، مفید به رعایت غذای پاکیزه و حلال هستند. مردی خدمت پیامبر(ص) گفت: دوست دارم دعایم مستجاب شود. حضرت فرمود: غذای خود را پاکیزه کن و از هرگونه غذای حرام بپرهیز. لذا به مومنان دستور داده شده فقط از غذاهای پاکیزه و حلال استفاده کنند: یاایها الذین آمنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم: ای مومنان! از روزی پاکیزه که به شما داده‌ایم، بخورید. در برخی آیات ارتباط تنگاتنگی بین غذای پاکیزه و عمل صالح دیده می‌شود. کلوا من الطیبات و اعملوا صالحا: از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید. زیرا همچنان که سخن پاکیزه، عمل صالح را به آسمان عروج می‌دهد، غذای پاکیزه نیز انسان را در جهت کسب کمالات معنوی و حفظ ارزش‌های اخلاقی یاری می‌بخشد و به مانند باران پاکیزه موجب رویش سبزه‌ها و گل‌های معطر در وجود آدمی می‌شود.

اصحاب کهف که دغدغه حفظ ایمان و معنویت خود را داشتند، وقتی از خواب طولانی بیدار شدند، به دنبال غذایی بودند که پاک و پاکیزه باشد و سبب خاموش شدن نور الهی در وجودآنان نشود. برخلاف غذاهای خبیث و حرام که موجب تاریکی قلب، سنگدلی و از بین رفتن نور ایمان می‌شود. در آیه‌ای از قرآن آمده است: شیطان می‌خواهد به وسیله شراب (غذای پلید) و قمار در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند و در آیه‌ای دیگر خوردن مال حرام را آتش خوردن معرفی کرده است: کسانی که اموال یتیمان را به ستم می‌خورند (در حقیقت) تنها آتش می‌خورند و این بیانگر نقش غذای حرام و خبیث است که به روح و روان و ایمان فرد خسارت می‌زند.

امام حسین(ع) با اشاره به یکی از علل رفتار پست و ناهنجار کوفیان در کربلا می‌فرماید: قد ملئت بطونکم من الحرام: شکم‌های شما از حرام پر شده است.

امام رضا(ع) فرمود: بدان که نیرو و توان و روح و روان، تابع مزاج بدن‌هاست. توضیح روایت آنکه مراد از نفوس، روح انسان است که چون مرغی اسیر قفس تن اوست. به هر اندازه که مزاج و جسم او سالم باشد، روح او نیز سالم و کامل‌تر خواهد بود. روح سالم در بدن سالم است. رمز سلامتی روح و جسم در یک قیاس منطقی، چنین قابل تبیین است: سلامت روح، تابع سلامت تن است و سلامت تن تابع غذا و تغذیه سالم. پس سلامت روح، تابع غذا و تغذیه سالم است.

در سبک زندگی اسلامی اصولی برای تغذیه بیان شده که بخشی از آنها به این شرح است:

غذاخوردن هنگام گرسنگی کامل

امام علی(ع) در روایتی درباره اصول تغذیه می‌فرماید: هر کس در گرسنگی کامل غذا بخورد، غذا را خوب بجود و در حالی که هنوز میل به خوردن دارد، غذا را واگذارد، به هیچ بیماری جز بیماری مرگ مبتلا نمی‌شود. و همچنین امام علی(ع) به فرزند خود امام حسن(ع) فرمود: بسرم آیا تو را نکاتی نیاموزم که به کمک آنها از طبیب بی‌نیاز شوی؟ فرمود: چرا ای امیر مومنان و حضرت فرمود: بر سر سفره نمی‌نشینی، مگر آن هنگام که گرسنه‌ای و از سر سفره برنمی‌خیزی، مگر آنگاه که هنوز میل خوردن داری...

همچنین از پیامبر(ص) نقل شده است که چان کسی که شکم خود را انباشته باشد به ملکوت آسمان‌ها راه نمی‌یابد.

به آهستگی غذا خوردن

خادم حضرت رضا(ع) جنین روایت کرده است هنگامی که یکی از از ما با امام رضا(ع) غذا می‌خورد، او را به کاری دستور نمی‌داد که دست از غذا بکشد و بعد به عجله غذا بخورد». این بدان سبب بود که غذا خوردن با عجله ممکن است موجب سوءهضم شود و عوارض دیگری همچون اختلال عصبی پدید آورد.

یکی از سفارش‌های امیر مومنان به کمیل بن زیاد چنین است که ای کمیل هرگاه غذا می‌خوری، خوردنت را طولانی کن تا افرادی که با تو غذا می‌خورند، به اندازه کافی از غذا بهره بگیرند و دیگران را به این وسیله روزی دهی. همچنین توصیه شده است که نوشیدن آب نیز همراه با نانی و درنگ باشند و هیچ‌گاه با یک نفس آب را نیاشامیم.

اعتدال در تغذیه

خداوند در قرآن کریم به اعتدال و میانه‌روی فرمان داده و بیان داشته که بخورید و بیاشامید، اما زیاده‌روی نکنید و از پیامبر بزرگوار اسلام(ص) نیز نقل شده است برای آدمی چند لقمه‌ای که قامت او را استوار نگه دارد، بس است و چنانچه چاره‌ای نباشد، باید یک‌سوم معده را برای غذا و یک‌سوم را برای آب و یک سوم هم برای نفس باشد.

پیامبر اسلام(ص) در این حدیث یک نسخه طبی بزرگ تجویز کرده که اگر مسلمانان به نور آن بی‌ببرند از بیماری‌های روحی و روانی زیادی ایمن می‌شوند که متخصصان علوم پزشکی جدید نیز بر آن مهر تایید زده‌اند.

همچنین پیامبر(ص) از خوردن غذای خیلی داغ یا خیلی سرد منع کرده‌اند و می‌فرمایند: غذا را خنک کن، زیرا در غذای داغ برکت نیست و از خوردن آب خیلی سرد بپرهیز که معده را تباه می‌کند.

آثار تربیتی روزه (بخش سوم)

ماه مبارک رمضان از دیدگاه اسلام از فضیلت و اهمیت زیادی برخوردار بوده، ماه تعیین سرنوشت، تقسیم روزی، مشخص شدن اجل‌ها و ماه نزول قرآن خوانده شده است. این ماه بر اساس روایات اهل بیت(ع) ماه مغفرت و آمرزش، ماه برکت و ماه ضیافت الهی است. کسانی از برکت این ماه به گونه‌ای کامل بهره‌مند می‌شوند که روزه‌داری را به صورت کامل‌تری رعایت کنند و علاوه بر امساک از مفطرات روزه، بر اعضا و جوارح خود نیز مسلط بوده، آنها را کنترل کنند و در صورت ممکن فکر و ذهن خود را از تفکر درباره گناه مصون بدارند. روزه همچنین آثار تربیتی فراوانی در پی دارد. می‌توان تقویت اراده، پرورش صبر و بابداری، تعدیل غرایز و بیداری و غفلت‌زدایی را به عنوان آثار تربیتی فردی و نیز مساوات، پرورش روحیه همدردی و مواسات و صرفه‌جویی را از آثار تربیتی روزه در بعد اجتماعی به حساب آورد. ضمن اینکه در بعد عبودی، باعث تقویت روحیه عبودیت و اخلاقی و نزدیکی بنده به خدا می‌شود. در بخش سوم از سلسله مطالب آثار تربیتی روزه به موارد چون «پرورش روحیه سخاوت» و «کاهش جرایم» اشاره کرده‌ایم.

پرورش روحیه سخاوت

با توجه به توصیه‌های زیادی که در منابع دینی به دادن افطاری و طعام در ماه رمضان شده و نیز اجر و پاداش فراوانی که در قبال آن وعده داده شده است، ماه رمضان می‌تواند فرصت مناسبی برای پرورش و تقویت این خصلت در افراد باشد.

پیامبر(ص) فرمود: من فطر صائما کان له مثل اجره من غیر ان ینقص منه شیئ: هر کس روزه‌داری را افطاری دهد بدرای او اجری مانند پاداش آن روزه‌دار داده می‌شود، بدون آنکه از مزد او کاسته شود.

پیامبر اکرم(ص) در پاسخ به پرسش فردی که عرض کرد همه توانایی مالی چندانی ندارند تا افطاری دهند، فرمود: ان الله کریم یعطی هذا الثواب لمن لا یقدر الا علی مذقه من لبن یفطر بها صائما او شربه من ماء: خدای او نعمات لا بقدر علی اکثر من ذلک؛ خداوند کریم بوده، این ثواب و پاداش را برای کسی که به جز مقداری از شیر یا جرعه آب یا چند دانه خرما، بیشتر توانایی ندارد نیز عطا می‌کند.

روایاتی از این قبیل که در منابع زیاد وارد شده، عامل مهمی برای پرورش روحیه سخاوت و مهمانوازی در افراد جامعه است و بسیاری افراد به امید رسیدن به ثواب و اجر معنوی، اقدام به افطاری دادن در ماه رمضان می‌کنند، هرچند که به تعداد اندکی از افراد روزه‌دار راشامل شود. همچنین واجب بودن زکات فطریه در پایان ماه رمضان عامل دیگری برای تقویت و پرورش خصلت سخاوت است.

کاهش جرایم

یکی دیگر از آثار روزه‌داری، کاهش جرم و گناه در جامعه است. در ماه مبارک رمضان که افراد روزه‌دار بر خواسته‌ها و تمایلات خودشان دارند، عوامل و زمینه‌های گناه به مقدار قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند. از این‌رو به مقدار زیادی از جرایم کاسته شده و امنیت اجتماعی به میزان زیادی افزایش می‌یابد. شاید آنچه در روایات اسلامی درباره به زنجیر شدن شیطان و عوامل آن وارد شده، اشاره به همین اثر روزه‌داری باشد. چنانکه پیامبر اکرم(ص) فرمود: یامعاشر الناس اذا طلع هلال شهر رمضان غلت مرده الشیطان... و غلت ابواب النار: ای مردم زمانی که هلال ماه رمضان طلوع کند شیطان و عوامل‌ش در زنجیر می‌شوند و... درهای آتش بسته می‌شود.

در بیان دیگری از پیامبر اکرم(ص) آمده است: وقی اول یوم من شهر رمضان غل المرده الشیاطین...: در آغاز ماه رمضان عوامل شیاطین در بند می‌شوند. شاید بتوان گفت که منظور پیامبر اکرم(ص) از به زنجیر شدن شیاطین، کاهش یافتن عوامل و زمینه‌های گناه در ماه رمضان است. با کاهش جاذبه‌ها و زمینه‌های گناه، وسوسه‌های شیاطین نیز کارایی خود را از دست می‌دهد؛ گویی که شیطان در بند شده و نمی‌تواند انسان‌ها را به سوی گناه، خلاف و فساد بکشاند. به این ترتیب می‌توان گفت که یکی از آثار و پیامدهای روزه‌داری کاهش جرم و خلاف در جامعه و افزایش امنیت اجتماعی است.