

## حفظ تن و حرمت اضرار به تن

### عوامل سلامت

**کنترل غذا خوردن و رعایت بهداشت:** امیرمؤمنان (ع) می فرماید: هرکس غذای پاکیزه بخورد و به خوبی آن را بجود و پیش از سیر شدن از غذا دست بکشد و به موقع تخلی خودداری نکند، جز به مرض مرگ، بیمار نگردد.

امیرمؤمنان (ع) به امام حسن (ع) می فرماید: می خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم تا از [ زحمت ] درمان بی نیاز گردی؟ عرض کرد: آری فرمود: بر سر سفره منشین مگر آن گاه که گرسنه ای و از کنار سفره بر نخیز مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده، و پیش از خوابیدن به دستشویی برو. هرگاه این ها را رعایت کردی از درمان بی نیاز می شوی.

امام رضا (ع) می فرماید: اگر مردم کم غذا بخورند بدن هایشان اعتدال و استواری یابد و از معصوم (ع) نقل شده است: هرکس کم غذا بخورد بدنش سالم ماند و قلبش صفا یابد.

رسول خدا (ص) می فرماید: معده، حوض بدن است و رگ ها به آن پیوسته اند، پس هرگاه معده سالم باشد رگ ها سلامتی صادر می کنند و هرگاه معده بیمار باشد رگ ها بیماری صادر می کنند و باز می فرماید: معده خانه هر دردی و پرهیز پایه هر درمانی است، پس چیزی بخور که با تو سازگار باشد.

امام کاظم (ع) می فرماید: معده خانه و کانون بیماری هاست.

رسول خدا (ص) می فرماید: نوزادانتان را در هفت روزگی ختنه کنید که مایه پاکیزگی و رشد سریع گوشت است.

**سفر:** رسول خدا (ص) می فرماید: مسافرت کنید تا تندرست باشید.

امام سجاد (ع) می فرماید: به حج و عمره بروید تا صحت بدن یابید.

**شب زنده داری:** امیرمؤمنان (ع) می فرماید: شب زنده داری مایه سلامتی بدن است.

**سکوت:** امیرمؤمنان (ع) می فرماید: سکوت مایه راحتی و آسایش است. سکوت در مواردی که سخن گفتن ضرورتی ندارد، مایه آسایش روحی است؛ همچنین پرهیز از سخن در برخی جاها از پیامدهای ناگواری چون دشمنی و به خطر افتادن سلامت تن جلوگیری می کند.

**استراحت بدن:** افزون بر لزوم رعایت سلامتی جسم و جان، باید به استراحت و آرامش اعضای بدن نیز توجه شود و در به کارگیری آن ها اعتدال رعایت شود. امیرمؤمنان (ع) می فرماید: با فشار بر قلبت جلوی فهمت را مگیر، چرا که هر عضوی از بدن به استراحت نیاز دارد.

امام صادق (ع) می فرماید: کسی که شبانه کار کند و با خوابیدن به چشمش استراحت ندهد [ و موجب اضرار به آن شود ] آن کارش حرام است، هرچند مال به دست آمده حلال است و نیز می فرماید: بیداری و کار کردن در همه شب [ به گونه ای که حق چشم رعایت نشود ] حرام است، جز در موارد استثنا و اضطرار؛ مانند زمان جنگ یا برای نجات جان بیمار و مانند آن.

امام کاظم (ع) می فرماید: اساس پرهیز [ و رژیم غذایی ]، مدارا کردن با بدن است.

امام رضا (ع) می فرماید: خواب [ به موقع و به اندازه ] به تن، قدرت و نیرو می بخشد.

برگرفته از مفاتیح الحیاة اثر آیه الہ جوادی آملی

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشکده فناوری های نوین پزشکی