83001 ـ از چاقی مفرط رنج می‌برد؛ آیا این مشکل علاج شرعی دارد؟

سوال

من خیلی خیلی چاق هستم! الحمدلله نمازهای فرض را به جای می‌آورم و همینطور نمازهای متسحب را و تنها وقتی که گرسنه شوم غذا می‌خورم؛ لطفا به من بگویید آیا بر اساس قرآن و سنت درمانی وجود دارد که به من در کم کردن وزنم کمک کند؟

پاسخ مفصل

الحمدلله.

چاقی ممکن است به سبب نوعی بیماری یا اختلال در کار هرمون‌ها باشد که درمان آن با کمک متخصصان امکان پذیر است.

و گاه دلیل چاقی، پرخوری و پایبند نبودن به آداب شرع [در غذا] است که درمان آن رعایت گفتن بسم الله پیش از غذا و حمد پس از پایان آن و دوری از پرخوری است چنانکه ترمذی (۲۳۸۰) و ابن ماجه (۳۳۴۹) از مِقدام بن مَعدِی کَرِب روایت کرده‌اند که می‌گوید: شنیدم رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ می‌فرمود: آدمی ظرفی بدتر از شکم پر نکرده. برای آدمی همین اندک لقمه‌هایی که کمرش را محکم بدارد کافی است و اگر ناگزیر بود پس یک سوم را برای غذا و یک سوم را برای آب و یک سوم را برای نفس کشیدنش بگذارد این حدیث را آلبانی در صحیح سنن ترمذی صحیح دانسته است.

و الله تعالی می‌فرماید:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

[اعراف: ۳۱]

(بخورید و بیاشامید اما زیاده‌روی نکنید که او اسرافکاران را دوست ندارد).

در قرآن و سنت درمان خاصی برای مشکل چاقی وارد نشده هرچند قرآن حقیقتا شفا است، چنانکه الله متعال می‌فرماید:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَاراً

[اسراء: ۸۲]

(و ما آنچه را برای مومنان مایهٔ درمان و رحمت است از قرآن نازل می‌نیم ولی ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید)

و می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدىً وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

[یونس: ۵۷]

(ای مردم یقینا برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست و هدایت و رحمتی برای مومنان آمده است).

ابن قیم ـ رحمه الله ـ می‌گوید: بنابراین قرآن شفای کامل از همهٔ دردهای قلبی و بدنی و دردهای دنیا و آخرت است و هر کس شایستگی وتوفیق این را ندارد که با آن شفا حاصل کند و اگر بیمار به نیکی از این دارو درمان بخواهد و با صدق و ایمان و پذیرش کامل و اعتقاد قطعی و استیفای شروط آن را بر دردش عرض کند هرگز درد نمی‌تواند در برابرش مقاومت کند (زاد المعاد: ۴/ ۳۲۲).

این مشروع است که بیمار سوره‌های معوذات (توحید و ناس و فلق) را بخواند و بر خود فوت کند که این نیز به اذن الله اثر سودمند خواهد داشت.

بخاری (۴۴۳۹) از عائشه ـ رضی الله عنها ـ رویت کرده که رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ هرگاه احساس ناراحتی و بیماری می‌کرد معوذات را بر خود فوت می‌کرد و با دستش بر آن [محل] می‌کشید پس هنگامی که به بیماری وفاتش دچار شد من همان معوذات را که ایشان بر خودشان فوت می‌کردند بر ایشان می‌خواندم و فوت می‌کردم و با دست پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ بر ایشان می‌کشیدم.

و مسلم (۲۱۹۲) این روایت را با این لفظ روایت کرده که: پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ هرگاه کسی از خانواده‌شان بیمار می‌شود معوذات را بر آنها فوت می‌کردند پس هنگامی که خودشان بیمار شد ـ همان بیماری که در آن درگذشت ـ من بر وی فوت می‌کردم و با دست خودشان بر ایشان مسح می‌کردم که بابرکت‌تر از دست من بود...

و بخاری (۵۰۱۸) از عائشه ـ رضی الله عنها ـ روایت کرده که پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ هنگامی که هر شب به رختخواب خویش می‌رفتند، کف دست‌هایشان را جمع کرده سپس در آن فوت کرده و سوره‌های قل هو الله احد و قل اعوذ برالفلق و قل اعوذ برب الناس را در آن می‌خواندند و تا جایی از بدنشان را که می‌توانستند با آن مسح می‌کردند و از سر و صورت و روبروی بدن شروع می‌کردند و این را سه بار انجام می‌دادند.

همانطور که مشروع است انسان مسلمان هر آنچه دوست دارد از خیر دنیا و آخرت را از الله در دعایش بخواهد و از او دور شدن هر شری را خواهان شود. شما نیز از الله شفا و عافیت و زیبایی بخواهید.

والله اعلم