

## 83001 - 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؛ لطفاً به من بگویید آیا بر اساس قرآن و سنت درمانی وجود دارد که به من در کم کردن وزن 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 مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبِ روایت کرده‌اند که می‌گوید: شنیدم رسول الله - صلی الله علیه وسلم - 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 وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا 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 حقیقتاً شفا است، چنانکه الله متعال می‌فرماید:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

[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 جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

[یونس: ۵۷]

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

ابن قیم - رحمه الله - می‌گوید: بنابراین قرآن شفای کامل از همهٔ دردهای قلبی و بدنی و دردهای دنیا و آخرت است و هر کس شایستگی و توفیق این را ندارد که با آن شفا حاصل کند و اگر بیمار به نیکی از این دارو درمان بخواند 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 - رضی الله عنها - روایت کرده که رسول الله - صلی الله علیه وسلم - 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 - صلی الله علیه وسلم - بر ایشان می‌کشیدم.

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

و بخاری (۵۰۱۸) از عائشه - رضی الله عنها - روایت کرده که پیامبر - صلی الله علیه وسلم - 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 بالفلق 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