

شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه علمیه خواهران

حوزه علمیه فاطمه الزهرا (س) بندر ترکمن

عنوان مقاله:

جایگاه تغذیه بر تربیت دینی کودک از منظر آیات و روایات

نام محقق : زهرا داودی ایلوار

چکیده

تغذیه علاوه بر تامین سلامت جسمانی نقش بسیار مهمی در پیشگیری و مدیریت بسیاری از اختلالات رفتاری یادگیری و روانی ایفاء می نماید که بر شرایط رشد مدار زندگی اثر می گذارد . از جمله مهمترین وجوه اختلالات رفتار انسانی نیز رفتار های ضد اجتماعی انحراف وبزه کاری هستند. تعلیم و تربیت انسان کاری پراج ودشوار است، و نتایج آن دیر آشکار می شود. در تربیت اسلامی غذا افزون برداشتن منافع جسمانی برجنبه های تربیتی و روانی فرد تاثیر می گذارد ازاین رو خداوند متعال در قرآن انسان رابه دقت ودوراندیشی در چگونگی خواکش فرمان داده است. تغذیه همان بهره گیری از خوراک وغذاست، از مهمترین مسائل در حیات انسان است و در دین مبین اسلام به عنوان امر مهم در سلامت جسم مورد توجه قرار گرفته است. کلید واژه ها: تغذیه، تربیت دینی، کودک، آیات، روایات

مقدمه

انسان از آغاز تولد در حال تربیت است. تربیت سازندگی و پرورش شخصیت است. با تربیت میتوان افراد را پرورانیده ساخت و در نتیجه اجتماعی را دگرگون کرد. هدف از آفرینش انسان لطف و عنایت پروردگار و کمال بخشیدن به انسان است که اینم جلوه ای ارحمانیت و مهربانی خداوند متعال و اغتضایه ذات اوست که به انسان ها نظر عنایت نموده و این کمال اتفاق نمی افتد مگر با تربیت صحیح.

مساله تربیت از اولین انسانها از حضرت آدم مطرح بوده و در طول تاریخ نیز مورد غفلت قرار نگرفته است بطوری که در طول تاریخ خداوند در هر دوره به ارسال رسل پرداخته است و بی شک غرض خداوند از ارسال رسل و ائمه اطهار (ع) چیزی جز این نیست . تربیت از دیر باز و طی قرون و اعصار همواره مورد توجه عالمان اندیشمندان و صاحب نظرانم علوم تربیتی و روانشناسی و جامعه شناسی بوده و بدین سان توانسته است افکار و اندیشه هایه بزرگ را به سوی خویش فرا خواند . تربیت از دیدگاه علمایی همچون آیت الله حائری شیرازی همانند پرورش گل است. گل را آب می دهند و در نور میگذارند و همه زمینه ها را برا شگفتن آن فراهم می کند تا خودش باز شود واز دیدگاه فلاسفه (ارسطو) تعلیم و تربیت مجموعه اعمالی است که به وسیله خانواده یا دولت برای ایجاد فضایل اخلاقی و درونی در افراد صورت می گیرد واز دیدگاه اندشمندان مسلمان همچون شیخ اشراق تعلیم و تربیت فرایندمی است که انسان با عرفان به خود و رهایی از علائق به رطبه فنا می رسد تربیت به معنا رشد و نمو و حرکت هر شیء و عنایتی است که از شی کمال خود را باز می یابد .بنابراین وقتی تربیت را این گونه معنا می کنیم وسعت زیادی پیدا میکند. تربیت اقسام گوناگونی دارد تربیت اخلاقی. عرفانی. سیاسی .اجتماعی و دینی . در عصر امروز با توجه به پیچیدگی های جوامع و بروز ناهنجارهای روانی و رفتاری در بین کودکان نوجوانان. لزوم پرداختن به فرایند تربیت دینی بیش از پیش احساس می شودحال آنکه منظور از تربیت دینی نوعی زندگی است که آدمی را برای نحوه خاصی از حیات مهیا می سازد و این نحوه زندگی بر مبنای اصول. قواعد وراهبرد های از پیش تعیین شده ای شکل می گیرد که از طریق

دین و عقاید و شریعت به آدمی عرضه شده است.

به توجه به مطالعات انجام شده در زمینه تربیت دینی این موضوع از تنوع نسبتاً زیادی برخوردار است که از جمله میتوان به موارد ذیل اشاره نمود (دشتی، ۱۳۹۰ ص ۸۱) به بحث پیرامون امام علی(ع) و مباحث تربیتی (زارع و جهانیان ۱۳۹۷، ص ۵۶). به بحث پیرامون روش های تربیت اجتماعی بر اساس قان و نهج البلاغه (شمشیری و نوذری ۱۳۹۷، ص ۱۰۱) به بحث پیرامون تربیت دینی کودکان پیش دبستانی(فرهادیان ۱۳۷۸، ص ۴۵۰) به بحث پیرامون خانواده و تحول در تربیت پرداخته اند. مطالعات انجام شده عمدتاً به متغیر هایی نظیر روش تربیت تعیین روش هایه تربیت اجتماعی کودک. اصول و محتوای تربیت دینی. تربیت دینی کودکان. خانواده و تحول در تربیت پرداخته اند و کمتر به تاثیر تغذیه بر تربیت دینی اشاره داشته اند. حال با عنایت به مطالب فوق جای این سوال مطرح می شود که تاثیر تغذیه بر تربیت دینی کودک چگونه است؟

مطابق تعالیم قرآن و آموزه های اهل بیت (علیه السلام) تغذیه نه تنها بر جسم انسان تاثیر گذار است بلکه سایر خصوصیات روحی و رفتاری او را تحت تاثیر خود قرار می دهد.

قرآن در توصیه ای کلی به پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرماید: ای پیامبران از طبیات بخورید و کارهای شایسته کنید. این آیه عمل صالح را در گرو تغذیه از طبیات می داند. تغذیه و خوراک می تواند نقش بسزایی در تکوین نفس انسان و قوای ادراکی او ایفا کند.

در آیه ۳۸ سوره مبارکه بقره آمده است. (یا ایها الناس کلو مما فی الارض حلالاً طیباً ولا تتبعوا خطوات

الاشیطان؛ ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه بخورید و از گام های شیطانی پیروی نکنید

(بقره ۱۰۸)

تربیت سالم در بدن سالم

ماگاهی اوقات فکرمی کنیم که تربیت یک فرایند کاملاً عقلی است کاملاً گفتاری است، کاملاً رفتاری است؛ ولی اینطور نیست. همانطوری که وجود مبارک امیرالمومنین علیه السلام فرمودند: عقل سالم در بدن سالم است.

مانیزمی گوییم: تربیت سالم با محوریت بدن سالم بهتر پیش می رود؛ لذا ما برای این که بتوانیم فرزندان خود را خوب تربیت کنیم باید به بحث تغذیه ی آنها خیلی توجه کنیم. اگر بچه های ما تغذیه ی مناسب و درستی نداشته باشند، پذیرش مطالب تربیتی برای آنها دشوار است و اصلاً نمی توانند این مسائل را بپذیرند فکر بچه ای که گرسنه است خوب کار نمی کند، ذهنش خوب همراهی نمی کند.

ما بخاطر تندرستی کودکان باید اطلاعاتی را درباره ی مواد غذایی مورد مصرف دلبندمان افزایش

دهیم و سعی کنیم مواد غذایی که در اختیار کودکان قرار می دهیم علاوه بر مسئله حلالیت محصولی

خالص و فاقد مواد مضر و شیمیایی باشد و خوردن آن موجب دریافت ویتامین و پروتئین و... مورد نیاز بدن

کودک باشد برای آگاهی بیشتر شما عزیزان به چند مطلب اشاره می کنیم:

عوارض مصرف شیر و لبنیات صنعتی

درباره عوارض مصرف شیر گاو، می توان از نقش آن در تولید بیماری پوکی استخوان، بیماری های قلب

و عروق، اسهال، عدم تحمل قند لاکتوز، آلودگی های هورمونی و آنتی بیوتیکی که خود امروزه منشأ بسیاری

اختلالات بیماری زامی باشند، نام برد.

۱. کمک به ایجاد پوکی استخوان

کافران غذایی خوردنبدون آنکه به رجس وپلیدی وحلال وحرام بودن آن توجه داشتند بنابراین فرجام مشابه ای دارند ولی موان که به تاثیراخلاقی ومعنوی غذاتوجه دارند،مقیدبه رعایت غذایی پاکیزه وحلال هستند چراکه استجاب دعای خودرادرگرو غذای بدون شبهه می دانند به طوری که درروایتی آمده است که مردی خدمت پیامبر گفت:

دوست دارم دعایم مستجاب شود،حضرت فرمودند: ((غذای خود راپاکیزه کن واز هرگونه غذای حرام بپرهیز))

بنابراین به مومنان دستور داده شده فقط ازغذاهای پاکیزه وحلال استفاده کنند.

خداوند عزوجل درقرآن می فرماید:

((یاایهاالذین امنواکلوا من الطیبات مارزقناکم؛(1)ای مومنان! ازروزی پاکیزه که به

شما دادیم بخورید)) ودربرخی آیات ارتباط تنگاتنگی بین غذای پاکیزه وعمل صالح دیده می شود به طوری که داوند در قرآن کریم می فرماید:ازغذاهای پاکیزه بخورید وعمل صالح انجام دهید.

زیرا همچنان که سن پاکیزه نیز انسان رادرجهت سب مالات معنوی وحفظ ارزش های اخلاقی یاری می بخشد وبه مانندباران پاکیزه موجب رویش سبزه ها وگل های معطر در وجود آدمی می شود.

آیات ورايات زیادی در دین اسلام وجود دارد که تاثیرات مستقیم بر روی خلق وخوی انسان دارد، دراین

میان برخی از غذاهاوجود دارد که تاثیرات مستقیم بر روی خلق و خوی انسان دارد که درخوردن آنها

نیز باید حداعتدال رعایت شودمانندگوشت که موجب خوش اخلاقی،اعتماد به نفس وشجاعت شده اما زیاده روی در خوردن آن قساوت قلب رابه همراه دارد.

بی تردید تغذیه سالم ومنطبق بااستانداردهای اسلامی نقش بسزایی درسلامت جسم وروح انسان دارد

واورادر طی مسیر تکاملی نوع غذاهایی که توسط او مصرف می شود رانیز مشخص کرده است.

قرآن کریم انسان هایی راکه برخی غذاهارابر خود حرام میکنندرا سرزنش می کند ودرآیه مبارکه سوره اعراف می فرماید:

((ای پیامبربگوزیور هایی را که خدا برای بندگانش پدید آورده ونیز روزی های

پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده بگواین نعمت ها درزندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده اند وروز قیامت خاص آنان است این گروه آیات خود را برای گروهی که ی دانندبه روشنی بیان ی کنیم.))

ودرآیه 87 سوره مبارکه مائده می فرماید:ای کسانی که ایمان آورده اید چیزهای پاکیزه ای را که خدا برای استفاده شما حلال کرده حرام شمارید واز حدمگذرید که خدا از حد گذرندگان را دوست نمی دارد.

در حدیث معروف امام حسین (علیه السلام) درروز عاشورا آمده است که بعدازایرادآن سخنان داغ وپر محتوا وگیرادربرابرلشکرلجوج وقساوتمند کوفه هنگامی که ملاحظه کرد که آنها حاضربه سکوت وگوش داد به سخنان حق نیستند؛فرمودند:

زیراشکمهای شما از غذاهای حرام پرشده است،درنتیجه خداوندبردلهای شما مهرزده است وهرگز حقایق رادرک نمی کنید.

درروایت دیگری آمده است؛که رابطه مستقیم میان خوردن غذای حرام وعدم قبول نمازوروزه وعبادات وجود دارد از جمله ،درحدیثی ازپیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) وامامان معصوم (علیهم السلام) آمده است که:

کسی که چهل روز گوشت راترک کنداخلاق اوبد می شود.

درروایات زیادی رابطه ای میان بسیاری از غذا ها واخلاق خوب وبد بیان گردیده است به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا(ص) می خوانیم: برشما لازم است که اززیت لزیت به معنی روغن زیتون یاهرگونه روغن مایع است استفاده کنید زیرا صفرا راازبین می برد واخلاق انسان را نیکو می کند.

درحدیثی از امام صادق (ع) می خوانیم که ازکلام پیامبر(ص) نقل می کند:

کسی که دوست داردخشم او کم شود گوشت دراج بخورد.

نتیجه گیری

ازمجموع آنچه دربالا آوردیم وروایات فراون دیگر که ذکرآنها به طول می انجامد به خوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه وروحیات واخلاقیات وجود دارد هرگز نمی گوییم غذا ها علت تامه براخلاق خوب یا بد است بلکه همین اندازه می گوییم که طبق روایات یکی ازعوامل زمینه سازی پاکی اخلاق،تغذیه است؛هم ازنظر نوع غذاها وهم ازنظر حلال وحرام بودن آنها.

به کار بردن رهنمود های قرآن و روایت در بحث تغذیه کودک سبب می شود ؛ کودک در تمام طول عمر از سلامتی و تندرستی برخوردار باشد ، از چهره ای شاداب برخوردار باشد ، به درگاه معبود تقرب پیدا کند و از برخی مسائل همچون نا تندرستی و بیماری ، آشفته گی خواب ، سرکشی و کمی عبادات و دوری از خداوند به دور باشد.

منابع

قرآن. (۷۲) و (۱۶۸) بقره و (۳۳) اعراف و (۱۷) مائده.

حلم سرشت، پریوش دلپیشه، اسماعیل (۱۳۷۰) اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی. تهران: چهر.

محسنی، فرید (۱۳۹۳). تاثیر تغذیه بر کج روی و رفتار مجرمانه با نگاهی به آموزه های دین اسلام. پژوهش

نامه حقوق اسلامی.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۶) تفسیر نمونه، تهران، دارالکتاب الاسلامیه.

قدیمی، رضا، کامرانی، منیره السادات، ضرغامی، امین، درزی، علی اصغر (۱۳۹۸) نقش تغذیه در ارتقای

بعد تربیتی و معنوی انسان از منظر قرآن کریم، دانشگاه علوم پزشکی، گروه پزشکی اجتماعی.

قمی نژاد، مهدی (۱۳۸۰) جنگ مهدوی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی

طبرسی، حسن (۱۳۷۰) مکارم اخلاق، قم: نشریه شریف رضی

تفسیر روح البیان، حقی بروسوی، اسماعیل، دارالفکر، بیروت بی تا، ج، {۶ ص ۸۸} سوره مومنون آیه ۵۲

تفسیر اثنا عشری، حسینی شاه عبدالعظیمی حسین بن احمد، انتشارات میقات، تهران، ۱۳۶۳ ش، چاپ اول، ج

، ۹ ص، ۴۵ سوره مومنون آیه ۵۱

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۷) قم، اخلاق در قرآن، ج، ۱ ص ۲۰۷

موسوعه الامام حسین (ع)، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزش دفتر انتشارات کمک

آموزشی، تهران، چاپ اول، ج، ۳ ص ۳۴۲

وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، محقق / مصحح موسسه آل بیت (ع)، آل

بیت (ع) قم، ۱۴۰۹ ق، چاپ اول، ج، ۲۵ ص، ۴۱ باب ۱۲.

بخارا الانوار، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، محقق / مصحح: جمعی از محققان دار الاحیاء التراث

العربی، بیروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق، ج، ۶۳ ص، ۳۱۵ باب ۲.

همان، ج، ۲۶ ص، ۲۳ باب ۱۰

الكافی، كلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، محقق/مصحح: غفاری علی اکبر وآخوندی، محمد، دارالکتاب الاسلامیه تهران، چاپ 1407، 4، ق، ج، 6، ص 312.

مقاله، برزگری بناد کوکی، مرضیه، برزگری بناد کوکی، اعظم 1396 نقش تغذیه به عنوان یکی از مولفه های سبک زندگی بر تعالیم و تربیت از منظر قرآن.

صلواتی قاسمی، شهناز، چراغی فاطمه، حسن تهرانی، طیبه، مقیم بیگی، عباس 1394 نشریه پرستاری کودکان.

گلی مهرناز، شهریار وحیده، 1394 بهرگیری از برخی آموزه های اسلامی در زمینه آداب تغذیه سالم شریعتی، سید صدر الدین، ایمانی، محسن، نوروند، احمد 1397 سبک مصرف غذا در تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی

محمودی، اسدالله، سراجی محمود، جعفری پور حسن، توان بهمن، شمسی محسن ۱۳۹۴ سبک زندگی اسلامی در بعد تغذیه، نشریه اسلام و سلامت

قایمی، دکتر علی، تربیت و بازسازی کودکان، 1360 دارالتبلیغ اسلامی

اسپاک بنیامین، مترجم مصطفی مدنی (۱۳۹۸) نشر زوار، تغذیه و تربیت کودک

ارمغان الهی غذاهای خام گیاهی. خدادای جمشید، ۱۳۹۵. نشرهای سینا