

ارتباط تغذیه با رفتار جوانان

از منظر علم و دین

فاطمه قربانی

فاطمه قاسمی

حمیده قدیری، فاطمه صفاریان

چکیده

نیاز انسان به آب و غذا، مهمترین نیاز روزمره ی اوست که از تولد تا زمان مرگ او را همراهی میکند. از این رو در آموزه های دینی با عنایت و توجه به غذا، ده ها آیه و صدها روایت به چشم می خورد. تغذیه ی صحیح، لازمه ی زندگی سالم افراد، در یک خانواده است و دوران جوانی و آغاز تشکیل خانواده، زمان مناسبی برای آموزش تغذیه است. از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و بدون حضور در اجتماع هیچ گاه از عهده ی پاسخگویی به نیازهای متنوع زندگی خویش بر نمی آید، نوع رفتار او با دیگر هم نوعان بسیار حائز اهمیت است و یکی از دلایل اهمیت تغذیه تاثیر آن بر رفتارهای گوناگون اشخاص است. مواد غذایی بر سلول های بدن هر فرد تاثیر می گذارند و باعث بروز رفتارهای مناسب یا نامناسب از سوی اشخاص می شوند و می توان گفت که تغذیه از دیدگاه اسلام مقدم بر هر عمل تربیتی است و جایگاه مهمی در نظام تربیتی اسلام دارد. تغذیه همواره زمینه ساز نوع رفتار و اخلاق انسان ها به ویژه جوانان است و از این جهت لازم و ضروری است که ارتباط تغذیه و تاثیر آن بر رفتار جوانان که آینده سازان هر مملکتی هستند مورد بررسی قرار گیرد چرا که تغییر عادات غذایی می تواند زمینه ساز تغییر در اخلاق و رفتار گردد و با اصلاح عادات غذایی یک جامعه می تواند به اصلاح برخی از ناهنجاری های اخلاقی و عدم ابتلا به برخی بیماری ها امیدوار بود. این مقاله به روش کتابخانه ای، توصیفی جمع آوری و تدوین گردیده است. یافته های این پژوهش - که قابل زیادت می باشد - در دو مبحث ارتباط تغذیه با رفتارهای مثبت و منفی فردی، و ارتباط تغذیه با رفتارهای مثبت و منفی اجتماعی، جای داده شده است.

کلیدواژه: تغذیه، ارتباط، جوانان، دین اسلام

مقدمه

تغذیه از نیازهای اجتناب ناپذیر هر موجود زنده ای است و انسان نیز از این قانون مستثنی نیست. بدون خوردن و آشامیدن، هیچ انسانی قادر به انجام تکالیف انسانی خویش و حرکت در مسیر کمال یابی نخواهد شد. از این رو آگاهی از روش و شیوه بزرگان دین در این زمینه، شایان توجه و تأمل است. می توان ادعا کرد که سبک تغذیه، جزء اساسی ترین و مهم ترین برنامه های هدایتی و تربیتی قرآن کریم می باشد. از آنجایی که خداوند انسان را آفریده و بهتر از خود اوبه تمام ابعاد وجودی و نیازهای واقعی او آشنایی دارد، لذا جهت راه یابی انسان به هدف آفرینش و رسیدن به کمالات الهی و انسانی، عوامل پیش برنده و بازدارنده در فرآیند سلامت انسان، در همه جنبه های وجودی او را از طریق ارسال رسل و کتب آسمانی ابلاغ کرده است.

اثر مستقیم تغذیه بر تندرستی انسان از دیرباز شناخته شده است، انسان از سده های پیشین با تجربه و آزمایش به روش صحیح تغذیه پی برده و در طی هزاران سال در اثر همان تجارب و با تغذیه ی صحیح از زندگی سالم تر و طولانی تر برخوردار بوده اند. بنابراین اگرچه تغذیه امری کاملاً طبیعی است، اما اگر تنوع و تعادل در آن رعایت گردد اختلال های تغذیه ای بروز نخواهد کرد و عواقب ناشی از تغذیه نادرست به مراتب تاسف بارتر خود را نشان خواهد داد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق و خو و رفتار نیز مؤثر است.

با توجه به اهمیت فراوان و اثبات شده ی تغذیه در رشد و سلامتی جسم و از طرف دیگر اثر آن از طریق ایجاد تغییرات هورمونی بر روان انسان، می توان نتیجه گرفت که تغذیه در تکامل جسمی و روحی انسان بسیار حائز اهمیت است. از این رو با توجه به آنچه گفته شد، این پژوهش پس از بررسی منابع دینی بیان می دارد دستیابی به رفتار مناسب و رهایی از ناهنجاری های رفتاری مستلزم مقدماتی چون تعادل غذا و مزاج است و همچنین به تبیین برخی از ناهنجاری های رفتاری می پردازد.

تغذیه به عنوان مهمترین عامل سلامتی، تأثیر بسزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد. از این رو کیفیت و کمیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن و روایات به این موضوع اختصاص یافته اند. با توجه به مرتبط بودن تغذیه با روح و روان انسان، دانسته می شود که تغذیه بر رفتارهای مثبت و منفی فرد تأثیرگذار است. در این مبحث به ارتباط تغذیه با رفتارهای مثبت و منفی در بعد فردی پرداخته می شود.

الف) ارتباط تغذیه با رفتارهای مثبت و منفی فردی

تغذیه با رفتارهای انسان ارتباط مستقیم دارد. گاه بر رفتار انسان تأثیر مثبت دارد و گاه تأثیر منفی. در این مبحث در دو قسمت جداگانه تأثیر تغذیه با رفتارهای مثبت فردی و رفتارهای منفی فردی مورد بررسی قرار می گیرد.

1- ارتباط تغذیه با رفتارهای مثبت فردی

در برخی آیات ارتباط تنگاتنگی بین غذای پاکیزه و عمل صالح دیده می شود: "يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا الصَّالِحَاتِ؛ از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید."

زیرا همچنان که سخن پاکیزه، عمل صالح رابه آسمان عروج می دهد، غذای پاکیزه نیز انسان را در جهت کسب کمالات معنوی و حفظ ارزش های اخلاقی یاری می بخشد و به مانند باران پاکیزه موجب رویش سبزه ها و گل های معطر در وجود آدمی می گردد.

1-1) رقت قلب

قلب گاهی دارای رقت است و گاهی هم دچار ضعف می شود. رقت و عاطفه از فضایل انسانی است؛ در حالی که ضعف نفس هیچ فضیلتی ندارد. رقت قلب راهی است که انسان بر اساس دستورات الهی، به خلق خدا خدمت میکند. رقت قلب یکی از امتیازات انسان های مومن است و یکی از راههایی که می توان به این مهم دست یافت، تغذیه است. در روایات بسیاری ثابت کرده اند که اگر می خواهی رقت قلب پیدا کنی به خوردن عدس روی بیاورید؛ همچنان که پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: "بر شما باد عدس، چرا که دل را نازک می کند و اشک را افزون می سازد و هفتاد پیامبر آن را پاک دانسته اند. (مجلسی، بحار الانوار، ج 66، ص 259)

باتوجه به روایت فوق ازجمله عواملی که در ایجاد رقت قلب موثر است نوع خوراکی ها و غذاهاست، همچنان که در روایات آمده، خوردن عدس موجب رقت قلب میگردد و دل انسان را نرم و رقیق می سازد.

1-2) مروت و جوانمردی

جوانمردی و مردانگی که در منابع دینی از آن تحت عنوان مروت یاد می شود. در حقیقت جوانمردی از صفات پسندیده ای است که امروزه به دست فراموشی سپرده شده است و متأسفانه جایگاه ارزشی خود را از دست داده است.

باتوجه به روایاتی که از معصومین (علیه السلام) به دست رسیده است، تغذیه از میوه "به" می تواند این صفت پسندیده را به قلب بازگرداند. در این رابطه از امام معصوم (علیه السلام) چنین نقل شده است: "بر شما باد "به" آن را بخورید که عقل و جوانمردی را افزون می سازد." (طبرسی، مکارم الاخلاق، ص 172)

میوه "به" این خاصیت را دارد که دل را نرم کند و در نتیجه گذشت و فداکاری که لازمه ی جوانمردی است، در دل آدمی ریشه کرده و افزون میگردد.

1-3) حلم و بردباری

حلم و بردباری از صفات شایسته ای است که هر انسانی باید خود را به آن استوار کند. حلم، سبکی انسان را می برد و باعث وقار و می شود. در واقع آن کس که بردباری می کند، بزرگواری می شود. یکی از عواملی که باعث به دست آوردن بردباری می شود تغذیه است، رسول خدا (صلی الله علیه و آله) درباره زنان باردار فرموده اند: "به زنان خود در آخرین ماه های حاملگی خرما بخورانید تا فرزندان شما بردبار و متقی شوند." (طبرسی، مکارم الاخلاق، ص 196)

خوردن خرما در دوره ی بارداری توسط مادر، به بردباری کودک در جوانی و میانسالگی کمک میکند و او را بردبار و باتقوا می کند. (یوسفیان، تربیت دینی فرزندان، ص 30)

2- ارتباط تغذیه با رفتارهای منفی فردی

تغذیه می تواند بر رفتارهای منفی جوان نیز تاثیر داشته باشد و در جهت تشدید آن رفتار پیش برود. در این قسمت ارتباط تغذیه با رفتارهای منفی فرد مورد بررسی قرار می گیرد. و برخی موارد ذکر می گردد.

2-1) فساد نفس

منشأ تمام اعمال و حرکات و گفتار و خوبی های انسان نفس است. اگر نفس اصلاح شد، دنیا و آخرت انسان تامین و آباد است و اگر به فساد کشیده شد، منشأ بدی ها خواهد بود و هلاکت دنیوی و اخروی را در پی خواهد داشت. (امینی، خودسازی یا تزکیه و تهذیب نفس، ص 54)

پرخوری یکی از عوامل فساد نفس به حساب می آید. همچنان که در حدیثی امام علی (علیه السلام) می فرمایند: "پرخوری و پرخواهی، اسباب فساد و خرابی نفس انسان است و زیان به دنبال می آورد." (انصاریان، الاسره و نظامهای الاسلام، ص 54)

پرخوری در روایات متعددی مورد نکوهش و سرزنش قرار گرفته است و اسباب فراوانی برای آن تعریف شده است که یکی از آن ها طبق روایت فوق، فساد نفس است و نفس طوری می شود که تنها گرایش به جلب ضرر و زیان پیدا کرده و از جلب خیر و صلاح باز می ماند.

2-2) بداخلاقی

مصرف گوشت از جمله مواردی است که در اسلام به آن تاکید شده است. در روایات متعددی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) و امامان معصوم (علیه السلام) آمده است که می فرمایند: "کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود." (مکارم شیرازی، جلوه حق بحثی پیرامون "صوفیگری" در گذشته و حال، ص 125)

از این احادیث به خوبی استفاده می شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود، در روایات و اخلاق او اثر می گذارد و کج خلقی و بداخلاقی به بار می آورد؛ البته استفاده زیاد گوشت حیوانات نیز در بعضی روایات مذموم شمرده شده است، ولی ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

2-3) ترغیب شدن به انجام گناه

اثم و گناه یکی دیگر از مواردی است که با خوردن غذای حرام انسان به آن دچار می شود.

در روایات متعددی رابطه ی میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادات، وجود دارد. از جمله در حدیثی پیامبر (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: "هر کس لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است و حتی یک لقمه نیز باعث روییدن گوشت می شود." (مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ص 210)

روایت دیگری در هر تباط نوشیدن غسل با صفای قلب، از امیر مومنان علی (علیه السلام) آمده است که می فرماید: "غسل شفای تمام بیماری هاست و در آن بیماری نیست، بلغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد." (مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ص ۲۱۳)

طبیعتا اگر شرایط درونی و عوامل باطنی که همان نورانیت و صفای قلب است در انسان ایجاد شود، او می تواند به روحیه ی ایثار طلبی و از خود گذشتگی دست پیدا کند و با توجه به روایات یکی از عوامل به وجود آورنده این نورانیت و صفای درونی تغذیه است

1-3) تنش زدایی

انسان ها امروزه با عوامل تنش زای مختلفی روبرو شده و به طور مداوم شخصیت و جسم و روان آن ها تحت تاثیر این تنش ها قرار گرفته و به تدریج فرسوده می شوند. مهم ترین عواملی که باعث ایجاد تنش در بین افراد جامعه می شود؛ اضطراب، خشم و غضب، بیماری وضعف اعصاب است. زمانی که افراد دچار این موارد می شوند، قدرت تفکر و تعقل در آنان تضعیف می شود و می تواند عواقب بدی را به همراه داشته باشد

برای درمان موارد فوق و دور شدن افراد جامعه از تنش راهکارهای بسیاری وجود دارد که طبق سخنان بزرگان دین یکی از آن راهکارها تغذیه و مواد غذایی می باشد؛ هم چنان که قبلا اشاره شد، روایتی از امام علی (علیه السلام) که در مورد نقش روغن زیتون فرمودند: "از روغن زیتون استفاده کنید که موجب باز شدن صفرا، از بین رفتن بلغم، محکم شدن عصب، رفع خستگی، نیکو شدن اخلاق، پاکیزگی و طهارت نفس و زایل شدن غم و ناراحتی می گردد." (ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ص ۱۲۵)

در این روایت، مصرف روغن زیتون را عامل به وجود آمدن مواردی می داند که همه ی آن موارد تنش را از شخص دور میکند؛ هم چنان که اگر شخص از تحکم اعصاب برخوردار باشد و دچار خستگی نشود از تنش به دور است؛ بنابراین شخصی که از تنش دور باشد در بروز گرفتاری ها آرامش دارد و این آرامش را به دیگران منتقل میکند. این مساله اضطراب را در افراد جامعه کاهش می دهد و در نتیجه تنش زدایی می کند

2- ارتباط تغذیه با رفتارهای منفی اجتماعی

تغذیه علاوه بر تاثیرات مثبتی که بر رفتارهای اجتماعی فرد دارد، تاثیرات منفی نیز دارد که در این قسمت از مقاله به برخی از آنان پرداخته می شود

2-1) کینه

کینه به جهت آن که حالتی از احساسات شدید و واکنش های تند و احساسی است، شخص را از حالت تعادل خارج می کند. بغض، موجب می شود که مهار نفس در دست هیجانات و واکنش هایی قرار گیرد که قدرت عقل رami گیرد و به آن اجازه نمی دهد تا رفتارهای شخص را مهار و مدیریت کند. (اکبری، بیماریهای اخلاقی و درمان های قرانی، ص ۲۰۵)

شخص با کینه توزی، از حالت عدالت خارج می شود و نگرش او بر پایه بی عدالتی شکل می گیرد. واکنش های عصبی و بیزاری و تنفر موجب می شود که دآوری و قضاوت وی بی پایه و از روی عناد باشد و نتوان از دریافت درست واقعیت و تحلیل آن گردد. (اکبری، بیماریهای اخلاقی و درمان های قرانی، ص ۲۰۶) به همین دلیل امیرالمومنین حضرت علی (علیه السلام) در سفارشی به فرزندش محمد حنیفه فرمود: "برای دوست خود جان و مال خود را برای مر م خوش رویی و دوستی و برای دشمن عدل و انصاف به کار گیر." (جوادی آملی، مفاتیح الحیات، ص ۳۲۷)

طبق روایت شایسته است مسلمان با دشمن خود، رفتاری منصفانه و به دور از کینه داشته باشد. قرآن کریم مصرف شراب را یکی از عوامل ایجاد کینه و عداوت می داند؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که کینه نیز از عوامل جسمانی به وجود می آید و با پرهیز از مصرف شراب به فیزیولوژیک بدن کمک می شود تا از دچار شدن به کینه در امان بماند

2-2) بی غیرتی

غیرت یک اراده و حالت روحی و اخلاقی است که در اجتماع نمود و بروز پیدامی کند. با این شاخصه و نشانه می توان جوامع بشری را به جامعه های با غیرت و بی غیرت تقسیم کرد. در جامعه ای که در برابر ناهنجاری های اخلاقی و حرکت های غیر انسانی حساسیت و دفاع کم رنگ باشد و مردم تماشاگر صحنه های فساد و فحشا و آلودگی های خانوادگی و جنسی و شهوانی باشند، حس غیرت مرده است و از مردانگی و جوانمردی خبری نیست. در مقابل، کسانی که از این ناهنجاری رنج می برند و وجدانشان آنان را در برابر این صحنه ها آرام نمی گذارد و از خود واکنش نشان می دهند، انسان های زنده و با غیرت به شمار می روند. (اکبری، غیرتمندی و آسیب ها، ص ۴۱)

بی غیرتی، می تواند آثار شومی در فساد اجتماع داشته باشد. خانواده ای که نظارت مردان غیرتمند را ندارد، خود را رها می بیند و با سوء استفاده از این آزادی و روزه روز مفساد اخلاقی و اجتماعی آنان بیشتر می شود و همه چنان که جامعه را به سمت مفساد اخلاقی میکشاند و نظام خانواده نیز روزه تزلزل می رود

از جمله مواردی که از عوامل بی غیرتی شناخته شده است، تغذیه از گوشت خوک است. گوشت خوک به تصریح قرآن کریم حرام و قابل خوردن نیست

دانشمندان امروزه نیز معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است و گوشت خوک حتی نژادروپائیان که بیشتر گوشت آن را میخورند، سمبل بی غیرتی است و حیوانی کثیف است. خوک در امور جنسی فوق العاده بی تفاوت و لاابالی است و علاوه بر تاثیر غذا در روحیات، که از نظر علم ثابت است، تاثیر این غذا در خصوص لاابالی گری در مسائل جنسی نیز مشهود است. (رضایی، شگفتی های پزشکی در قرآن، ص ۵۵)

روشن است وقتی که افراد دچار بی بندوباری جنسی می شوند، این مسئله تاثیر مستقیم بر غیرت آنان دارد و قدرت تفکر و تعقل از آنان ربوده می شود و به طبع، خوی بی غیرتی در وجودشان روزه روز بیشتر نمود پیدا میکند

نتیجه گیری

تغذیه سالم در سلامت جسم نقش به سزایی دارد؛ چراکه با داشتن جسمی سالم می توان به پرورش خصوصیات و ویژگی های اخلاقی مثبت اقدام کرد. تغذیه علاوه بر تامین سلامت جسمانی، نقش بسیار مهمی در پیشگیری و مدیریت بسیاری از اختلالات رفتاری، یادگیری و روانی ایفا می کند. ارتباط تنگاتنگ تغذیه و عادات غذایی با جنبه های مختلف حالات روانی و رفتار انسان، توجه به کیفیت و کمیت تغذیه به عنوان یکی از مهمترین رویکردهای مبارزه با رفتارهای ضد اجتماعی و جرم مطرح نموده است

تغذیه ی مطلوب و مراقبت صحیح هر فرد از خود، می تواند شیوه دریافت و احساس ما را نسبت به محیط اطراف اصلاح نماید و این فرایند، قادر به ایجاد تغییراتی شگرف در تصمیم گیری و انتخاب مسیرهای زندگی است

منابع

*قرآن

- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، چاپ اول، قم، منشورات مکتبه آیه الله مرعشی النجفی، ۱۳۸۵ _
- ابراهیم، امینی، خودسازی یا تزکیه و تهذیب نفس، چاپ اول، قم، شفق، ۱۳۵۷ _
- حسن بن فضل، طبرسی، مکارم الاخلاق، (تحقیق محمدالحسین الاعلمی)، جلد ۱، چاپ چهارم، قم، نشر شریف - رضی، ۱۴۱۲ ق
- حسین، انصاریان، الاسره و نظامهای اسلام، چاپ اول، قم، انصاریان، ۱۳۸۳ ش _
- عبدالله، جوادی آملی، مفاتیح الحیات، چاپ ۱۹۶، قم، اسرا، ۱۳۹۵ ش _
- محسن، قرائتی، علی محمد، متوسلی، پیشگیری از جرم در آیات و روایات، چاپ اول، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی _ از قرآن، ۱۳۹۲ ش
- محمد رسول، دریایی، دانشنامه طب اهل بیت (علیه السلام)، چاپ اول، تهران، پیام کتاب، ۱۳۸۸ ش _
- محمد باقر، المجلسی، بحار الانوار، (تحقیق السید ابراهیم المیانجی، محمد الباقر البهبودی)، چاپ اول، بیروت، موسسه _ الوفا، ۱۴۰۳ ق
- محمد، محمدی ری شهری، دانش نامه احادیث پزشکی، (ترجمه دکتر حسین صابری)، چاپ بیستم، قم، سازمان _ چاپ و نشر دارالحدیث، ۱۳۹۵ ش
- محمود، اکبری، راه و رسم دوستی، چاپ اول، قم، فتیان، ۱۳۹۰ _
- محمود، اکبری، بیماریهای اخلاقی و درمان های قرآنی، چاپ اول، قم، فتیان، ۱۳۹۰ _
- محمود، اکبری، غیرتمندی و آسیب ها، چاپ اول، قم، فتیان، ۱۳۹۰ _
- ناصر، مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، جلد اول، قم، مدرسه امام علی (علیه السلام)، ۱۳۸۵ ش _