

تأثیر تغذیه بر تعالی روح با محوریت آیه فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى

طَعَامِهِ

استاد راهنما: محبوبه نصرالهی

مریم السادات نوریان، اشرف مردانی

مدرسه علمیه فاطمیه سلام الله علیها نجف آباد، استان اصفهان

چکیده

در نظام هستی بهره مندی انسان از نعمت های الهی برای رسیدن به کمال و خشنودی خداوند ضروری است. یکی از راه های رسیدن به کمال استفاده از تغذیه ی مناسب است چرا که تغذیه می تواند در تکامل روح انسان موثر باشد یا بالعکس موجب نابودی جسم و روح گردد. قرآن کریم در مورد توجه به غذا در آیه ۲۴ سوره عبس می فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»؛ «و انسان باید به غذای خود نگاه کند». روشن است که منظور از «نگاه کردن» تماشای ظاهری نیست، بلکه نگاه به معنی دقت و اندیشه در ساختمان مواد غذایی، اجزاء حیات بخش آن، تاثیرات شگرفی که در وجود انسان دارد و سپس اندیشه در خالق آن هاست. پس در این آیه هم «طعام» معنای گسترده ای دارد و هم «نگاه کردن». تحقیق حاضر با جستجو در منابع کتابخانه ای در صدد بیان تاثیر تغذیه بر تعالی روح با محوریت آیه «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» به روش تحلیلی-توصیفی است.

واژگان کلیدی: تعالی، تغذیه، روح، طعام،

مقدمه

در نظام هستی بهره مندی انسان از نعمت های الهی برای رسیدن به کمال و خشنودی خداوند ضروری است. یکی از راه های رسیدن به کمال استفاده از تغذیه ی مناسب است چرا که تغذیه می تواند در تکامل روح انسان موثر باشد یا بالعکس موجب نابودی جسم و روح گردد. از این جهت قرآن کریم و توصیه های پیامبران و ائمه اطهار(ع) بر ضرورت موضوع تغذیه و تاثیر آن در زندگی دنیوی و اخروی اشاره فراوان دارند.

یکی از آیاتی که صراحتاً به این موضوع اشاره کرده آیه ی ۲۴ سوره ی عبس است که خداوند می فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»؛ «و انسان باید به غذای خود نگاه کند».

ضرورت بحث درباره ی تاثیر تغذیه در انسان زمانی آشکار می شود که بدانیم "اکل از شجره ی ممنوعه" اسباب هبوط حضرت آدم را فراهم کرد، هم چنین امام حسین(ع) در روز عاشورا علت تاثیر نگذاشتن کلامش بر سپاه دشمن را پرشدن شکم هایشان از غذای حرام می داند. بر این اساس هدف این مقاله تبیین تاثیر تغذیه بر تعالی روح می باشد، به علاوه در صدد بیان این مسئله است که علت بیماری های عدیده و ناشناخته در عصر مدرنیته حاصل تغییر الگوهای تغذیه انسان است.

تحقیق حاضر بر آن است تا نقش بی بدیل عنصر تغذیه را بر ابعاد روانی و معنوی انسان با توجه به رهنمودهای مکتب اهل بیت که تماماً برگرفته از آیات قرآن کریم است تبیین نموده و پاسخگوی این سوالات باشد که تغذیه ی مطابق با موازین اسلامی چه تاثیری بر تعالی روح انسان دارد.

در زمینه ی تغذیه نویسندگان فراوانی اعم از مسلمانان و غیرمسلمان از قرون اولیه تاکنون قلم فرسایی نموده اند و آثار و تالیفات مستقل و یا اشاراتی در باب تغذیه در کتب خود داشته اند که از آن ها می توان به این موارد اشاره کرد: تغذیه از دیدگاه قرآن و حدیث (بیستونی، ۱۳۸۷)، بررسی نقش تغذیه در تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلام (تقی زاده، ۱۳۸۷)، بررسی فرهنگ تغذیه در اسلام و تاثیر آن بر اخلاق فردی و اجتماعی (دانش، ۱۳۹۷) و... بی تردید تمام پژوهش های یادشده شایسته ی تقدیراند اما پژوهش مستقلی با محوریت آیه ۲۴ سوره عبس و بیان تاثیر تغذیه بر تعالی روح انسان انجام نگرفته است.

مفهوم شناسی

۱- تغذیه: تغذیه کلمه ای مشترک در فارسی و عربی است که در فارسی اسم و به معنی غذا و خورش و پرورش است. (نفیسی، ج ۲، ص ۹۱۶) و در عربی به عنوان مصدر به معنی خورش دادن، پروردن و غذاخوردن و دویدن آب و خون و جاری گردیدن خون از رگ به کار می‌رود. (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۷۵۶) در مورد اصطلاح تغذیه باید گفت که برخی فلاسفه حیات را بوسیله‌ی بیان آثار و خواص آن تعریف کرده اند که یکی از آن‌ها تغذیه است. (سجادی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۷۷۷)

در لغت نامه‌ی دهخدا به نقل از دکتر علی کاتوزیان تغذیه‌ی حقیقی عبارت از تبادلاتی است که بین محیط داخلی و نسوج بدن صورت می‌گیرد. از طرفی سلول‌ها مواد غذایی را از خون گرفته و برای اعمال حیاتی و نمو خود مصرف می‌نمایند و از طرف دیگر موارد زائد را به خون می‌ریزند. به عبارت دیگر تغذیه دارای دو مرحله است: در مرحله اول سلول‌ها مواد غذایی را جذب کرده و آن‌ها را بصورت مواد شیمیایی ترکیبی خود در آورده و جزء ساختمان پروتوپلاسم خود ذخیره می‌کنند. در مرحله‌ی دوم سوم سلول‌ها مواد پروتوپلاسمی خود را تجزیه کرده و سوزانیده و فضولات حاصله را به محیط داخلی دفع می‌کنند. (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۱۲، ص ۱۷۸۹۳)

۲- روح: روح کلمه ای مشترک در فارسی و عربی است. روح در عربی اسم و به معنی جان است و در فارسی هم به عنوان اسم و به معنی هیاک و روان و جان و ماده‌ی غیرمرئی که موجب حیات موجودات جاندار است. (فرهنگ نفیسی، ج ۳، ص ۱۷۰۱) طبق آیات قرآن و روایات معصومین اصل بر بقای روح و متلاشی شدن بدن است. (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۴۴۷)

در فرهنگ دینی روح از نظر لغت به معنی «نفس» و «دویدن» است بعضی تصریح کرده‌اند، که روح و ریح (باد) از یک معنی گرفته شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴، ص ۲۰۵) و اگر روح انسانی که گوهر مستقل مجردی است به این نام نامیده شده بدان جهت است که از نظر تحرک و حیات آفرینی، و ناپیدا بودن همچون نفس و باد است اما موارد استعمال آن در قرآن متعدد است که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱. روح مقدسی که پیامبران را در انجام رسالتشان یاری و تقویت کرده است. (بقره: ۲۵۳)

۲. نیروی معنوی که مؤمنان را یاری و تقویت می‌کند. (مجادله: ۲۲)

۳. فرشته مخصوص وحی (شعراء: ۱۹۳)

۴. فرشته بزرگی از فرشتگان و یا مخلوقی برتر (قدر: ۴)

۵. وحی آسمانی (شوری: ۵۲)

۶. روح انسانی «ونفخت فیه من روحی» (حجر: ۲۹) همین روح عظیمی است که ما را از حیوانات جدا می‌سازد و برترین شرف، است و تمام قدرت و فعالیت ما از آن سرچشمه می‌گیرد، و به کمک آن اسرار علوم را می‌شکافیم، و به اعماق موجودات راه می‌یابیم. (مکارم شیرازی، ۱۳۵۵، ج ۱۲، ص ۲۵۲) منظور از روح در پژوهش حاضر همان معنای ششم است.

۳- تعالی : فَتَعَالَى اللَّهُ عَمَّا يُشْرِكُونَ (اعراف: ۱۹۰) تعالی فعل است از تفاعل یعنی برتر و بالاتر است خدا از آنچه شرک می‌ورزند. راغب گوید تفاعل در آن برای مبالغه است. (قرشی، ۱۴۱۲، ج ۵، ص ۳۷) تعالی روح در این پژوهش به معنای بالا بردن ارزش روح و برتری و سلامت آن می‌باشد.

اهمیت تغذیه مناسب در اسلام

نیاز انسان به غذا، مهم ترین و حیاتی ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می‌کند و حتی انبیا و اولیای الهی از قاعده مستثنی نیستند. رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همه به نوعی وامدار تغذیه سالم‌اند. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا»؛ ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه بخورید. (بقره، ۱۶۹)

هرچیزی که نفس ما دریافت می‌کند یا خود نفس تولید می‌کند و دوباره مصرف می‌کند در واقع همان غذای جسم و روح ماست. وچه بسا همه خوردنی‌ها، نوشیدنی‌ها، گفتنی‌ها، شنیدنی‌ها، پوشیدنی‌ها، انس و ارتباط با دیگران، معنویات، مطالعه‌ی کتاب و کسب اطلاعات، دیدنی‌ها، اعمال و رفتار، اخلاق، افکار و نیت‌ها، موسیقی، فیلم، قرآن خواندن و... غذا هستند. (حسینی بحرانی، ۱۳۸۹، ج ۴، ص ۴۲۹)

پس میتوان تغذیه را به چند دسته زیر تقسیم نمود:

الف- غذای دیداری ب- غذای شنیداری پ- غذای بویایی ج- غذای لمسی (جذبی) چ- غذای جنسی ح- غذای انسی خ- غذای پنداری د- غذای خوراکی.

بی تردید اگر همه این غذاها سالم و منطبق با معیارهای اسلامی باشد، سلامت جسم و روح انسان تامین و حفظ می‌شود و انسان در مسیر تکامل قرار می‌گیرد.

نخستین نکته برای رعایت دستورهای بهداشتی درباره‌ی خوردن، توجه به این حقیقت است که در نظام آفرینش «خوردن» ابزاری برای زندگی است، نه زندگی. ابزاری برای خوردن؛ چنان که درآموزه‌ای منسوب به امام علی (علیه السلام) آمده است: «زندگی را برای خوردن نخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه.» (شرح نهج البلاغه، ج ۲، ص ۳۳۳، ص ۸۲۴)

امام علی (علیه السلام) در روایتی می‌فرماید: «هرکسی در دل خود درخت علاقه به انواع غذاها را بکارد، میوه‌های گوناگون بیماری را می‌چیند.» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۹۲۱۹)

اسلام به تاثیر غذا در جسم و روح انسان توجه کافی نشان داده و سلامت هردو را در بهره‌مندی از یک تغذیه مناسب عنوان نموده است، از سویی در روایات دینی بر این مسئله تاکید شده است که نوع غذا می‌تواند به خودی خود بر ماهیت ویژگی‌های رفتاری و خلق و خوی انسان تأثیرات به‌سزایی داشته باشد، انسان با تغذیه سالم و مناسب می‌تواند فردی سالم با خلقیات و روحیات مطلوب باشد یا در یک تغذیه نامناسب فردی بیماری و توأم با رفتارهای خشن و قسی-القلب باشد. بنابراین اسلام ما را با چگونه خوردن آشنا میکند، به ما می‌آموزد که چه مقدار باید خورد، چه زمان باید خورد و چه غذایی را باید مصرف کرد تا سلامت جسم و روح ما حفظ شود. در ادامه برخی از آداب تغذیه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

توجه به نوع غذا و دقت در انتخاب آن

در مورد توجه به نوع غذا و دقت در انتخاب آن قرآن کریم می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»؛ «و انسان باید به غذای خود نگاه کند.» (سوره عبس، آیه ۲۴)

نزدیک ترین اشیاء خارجی به انسان غذای اوست که با یک دگرگونی جزء بافت وجود او میشود. (مکارم شیرازی، ۱۳۵۵، ص ۱۴۴۹). و روشن است که منظور از «نگاه کردن» تماشای ظاهری نیست، بلکه نگاه به معنی دقت و اندیشه در ساختمان مواد غذایی، و اجزاء حیات بخش آن، و تأثیرات شگرفی که در وجود انسان دارد و سپس اندیشه در خالق آن‌هاست. پس در این آیه

و خواب آلودگی کرده تا عصر می‌خوابند و چون اول شب اشتها ندارند، شام را دیرتر خورده و با شکم پر می‌خوابند و چون تا صبح فاصله کمتری در پیش است، اول روز اشتهایی به صبحانه ندارند و به این ترتیب یک عادت غذایی غلط بر خلاف تعالیم طب اسلامی شکل می‌گیرد که ثمره آن بیماری های گوناگون است. (منتظر، ۱۳۸۴، ص ۱۴۴)

۶- خوب جویدن غذا

در کتاب خصال شیخ صدوق، حدیث عجیبی از حضرت علی (علیه السلام) خطاب به فرزندش امام حسن (علیه السلام) روایت شده است: پسر! آیا به تو چهار نکته نیاموزم که با کمک آن ها از طب (و طبیب) بی نیاز شوی؟ گفت: بله ای امیر مومنان! فرمود: بر سر سفره منشین، مگر وقتی گرسنه ای، و از سر سفره بلند مشو، مگر موقعی که هنوز میل به خوردن داری؛ (غذا را) خوب بجو؛ و موقع خوابیدن خودت را بر خلا (مستراح) عرضه کن اگر این چهار نکته را انجام دادی از طب (و طبیب) بی نیاز می شوی. بی نیازی از طب با وجود این همه بیماری های مختلف، آن هم تنها با رعایت این چهار دستور ساده، شاید دور از ذهن به نظر می رسد ولی آیا کسی بوده که همین دستورات به ظاهر ساده را رعایت کرده و نتیجه ای نگرفته باشد. (منتظر، ۱۳۸۴، ص ۱۸۸)

اگر غذا خوب جویده شود با مواد میکروب کشی که در بزاق است، ضد عفونی می شود. در حین جویدن معلوم می شود غذا با مخاط دهان چه می کند. گرم و سرد را معتدل می سازد، کمک به بلع می کند، هضم مواد نشاسته ای را آسان می سازد و اگر لقمه کوچک باشد، ۹۵ درصد پروتئین، به اسیدهای آمینه تبدیل و قابل جذب میشود. (نورانی، ص ۱۴۲) و غذای جویده شده بهتر و زودتر و آسان تر هضم میشود و در نتیجه بدن سالم تر می ماند.

همچنین زیاد جویدن به سلامتی و آرام جویدن به آرامش روحی انسان کمک می کند. نتایج خوب جویدن: آرامش زیاد، صبر زیاد در هر کار، سبک بودن، با مقدار کم سیر شدن، توجه بیشتر در نماز. (دریایی، ۱۳۹۴، ص ۱۰۳)

نتیجه گیری

از دستاوردهای این تحقیق می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- تغذیه به چند دسته تقسیم می‌شود: غذای دیداری، غذای شنیداری، غذای بویایی، غذای لمسی (جذبی)، غذای جنسی، غذای انسی، غذای پنداری، غذای خوراکی.

۲- نزدیک ترین اشیاء خارجی به انسان غذای اوست که با یک دگرگونی جزء بافت وجود او میشود. و روشن است که منظور از «نگاه کردن» در آیه ۲۴ سوره عبس تماشای ظاهری نیست، بلکه نگاه به معنی دقت و اندیشه در ساختمان مواد غذایی، و اجزاء حیات بخش آن، و تاثیرات شگرفی که در وجود انسان دارد و سپس اندیشه در خالق آن‌هاست.

۳- منظور از نگاه به طعام در آیات و روایات این است که طعام:

الف- حلال باشد: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا وَلَا تَتَّبِعُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ»؛ ای مردم از آنچه (غذاهایی) در روی زمین است حلال و پاک بخورید و از گام های شیطان پیروی نکنید چرا که او دشمن آشکار شماست. (سوره بقره، آیه ۱۶۸) این آیه خطاب به عقلای بشر است صرف نظر از اینکه مسلمان باشند یا نه.

ب- از راه حلال به دست آمده باشد:

آن چه انسان مصرف میکند باید از راه مشروع و حلال تهیه شده باشد. غذایی که از راه نامشروع و تجاوز به حقوق دیگران (مانند ربا، رشوه، دزدی، غصب، تصرف در اموال دیگران، قمار، سوگند دروغ و...) تهیه گردد، هرچند ممکن است به چشم ظاهرین ما برای سلامتی جسم ضرر نداشته باشد، اما بی تردید برای سلامت روح و روان زیانبار است.

ج- طیب و پاکیزه باشد:

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ»؛ و از نعمت های حلال و پاکیزه ای که خدا روزی شما کرده بخورید و از خدایی که به او ایمان آورده اید پروا کنید. (سوره مائده، آیه ۸۸)

غذای پاکیزه روح و جسم انسان را پاک و پاکیزه نموده و باعث می‌شود نور خدا در دل انسان تجلی پیدا کند و منور به نور الهی گردد. غذای پاک و حلال موجب به وجود آمدن تقوا در انسان با ایمان می‌گردد. بنابراین در چگونگی غذا که امری مهم و سرنوشت ساز است باید دقت فراوان شود.

د- خوردن آن به اندازه‌ی رفع نیاز و پرهیز از اسراف باشد:

خداوند در قرآن می‌فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا»؛ بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید. (اعراف، ۳۱) در این آیه ابتدا انسان را به خوردن و نوشیدن دعوت می‌کند، ولی بلافاصله درباره اسراف به وی هشدار می‌دهد. رسول خدا (صل الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «معدة خانه ی بیماری ها و پرهیز سرآمد هر دارویی است.»

۴- قرآن درباره وعده‌های غذایی در شبانه روز می‌فرماید: «و لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عَشِيًّا»؛ دو روزیشان در آن، هر صبح و شب مهیاست. (سوره مریم، آیه ۶۲) و در روایات برای تداوم سلامت و شادابی انسان، خوردن دو وعده غذا در صبح و شام توصیه شده است.

۵- یکی از تاثیرهای ذکر نام خدا در ابتدای خوردن غذا این است که نام و یاد خداوند مهربان به انسان اطمینان قلب می‌دهد و همین امر موجب آرامش و سعادت و سلامت انسان میشود. غذا خوردن با این روش موجب لذت بردن از غذا می‌شود و همین امر باعث سلامتی و نشاط انسان می‌گردد.

و همچنین در پایان صرف غذا، از خداوند متعال نهایت سپاس و شکرگزاری را به جا آوریم زیرا تشکر از خداوند موجب رضایت و افزایش نعمت‌های او برای ما انسان‌ها خواهد بود.

۶- یکی از تاثیرات خوب جویدن غذا این است که با مواد میکروب‌کشی که در بزاق است، ضد عفونی می‌شود. در حین جویدن معلوم می‌شود غذا با مخاط دهان چه می‌کند. گرم و سرد را معتدل می‌سازد و کمک به بلع می‌کند.

فهرست منابع

*قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی

- ۱- ابن بابویه، محمد بن علی، **الخصال**، قم:جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ش
- ۲- ابن بسطام، عبدالله و حسین، **طب الائمه** (علیه السلام)، چاپ دوم، قم:دارالشریف رضی، ۱۴۱۱ق
- ۳- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، **غررالحکم و درر الکلم**، قم:دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ش
- ۴- حرعاملی، محمد بن حسن، **وسائل الشیعه**، قم:موسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۹ق
- ۵- خدادادی، جمشید، **کلید ورود به طب قدیم**، تهران:موسسه نشر، ۱۳۸۸ش
- ۶- _____، **پانزده روز تا سلامتی**، تهران:دفتر پژوهش و نشر سهروردی، ۱۳۸۴ش
- ۷- خدایی، زبیده، **خدایا چه بخورم؟**، قم:انتشارات نگاران نور، ۱۳۸۹ش
- ۸- دریایی، محمد، **حیات طیبہ در پرتو غذای سالم**، قم:نشر سفیر اردهال، ۱۳۹۴ش
- ۹- دهخدا، علی اکبر، **فرهنگ متوسط دهخدا**، چاپ دوم، تهران: دانشگاه تهران موسسه انتشارات و چاپ، ۱۳۹۰ش.
- ۱۰- سجادی، جعفر، **فرهنگ معارف اسلامی**، چاپ سوم، تهران، کومش، ۱۳۷۳ش.
- ۱۱- طبرسی، حسن بن فضل، **مکارم الاخلاق**، چاپ چهارم، قم:شریف رضی، ۱۴۱۲ق
- ۱۲- کلینی، محمد بن یعقوب، **الکافی**، چاپ چهارم، تهران:دارالکتب السلامیه، ۱۴۰۷ق
- ۱۳- مجلسی، محمدباقر، **بحار الانوار**، چاپ دوم، بیروت:دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق
- ۱۴- مجلسی، محمدباقر، **حق الیقین**، تهران:انتشارات علمیه اسلامیه، بی تا

- ۱۵- محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه احادیث پزشکی، ترجمه حسین صابری، چاپ سیزدهم، قم: دارالحدیث ، ۱۳۹۰ش
- ۱۶- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: نشر دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۵۵ش
- ۱۷- منتظر، رضا، طب اسلامی گنجینه تندرستی، تهران: نسل نیکان، ۱۳۸۴ش
- ۱۸- میرزایی، رضا، چگونه غذا، اعمال، افکار و اخلاق ما، دواي ما باشد؟، قم: نشر ابتکار دانش، ۱۳۹۵ش
- ۱۹- _____، من لا یحضره الفقیه، چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ق
- ۲۰- نفیسی، علی اکبر، فرهنگ نفیسی، چاپ اول، تهران: خیام.