

تأثیر تغذیه بر اخلاق از منظر آیات و روایات

زینب رشیدی*

چکیده

یکی از نیازهای اولیه و اساسی انسان تغذیه است با رفع صحیح این نیاز، انسان توان و قوت می‌یابد تا مسیر کمال را با موفقیت همراه با آرامش و امنیت طی کند. عنوان مقاله پیش رو «تأثیر تغذیه بر اخلاق از منظر آیات و روایات» است. از این رو در این مقاله با روش توصیفی-تحلیلی و با مراجعه به کتب اسلامی به بررسی آیات قرآن کریم و احادیث پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) و امامان (علیهم السلام) در رابطه با تغذیه حلال و حرام و تاثیر آن بر افراد پرداخته است.

با بررسی‌های انجام شده به این نتیجه رسیدم که کسب تغذیه سالم یکی از ویژگی‌های صحیح اخلاقی و رفتاری است. تغذیه حلال در پیمودن مسیر کمال بسیار تأثیر گذار است به گونه ای که آثاری مانند افزایش تقوا، نورانیت قلب و سلامت روح و روان را بر فرد دارد و در مقابل آن تغذیه حرام مانع پیمودن مسیر کمال می شود که پیامدهایی مانند عدم شفاعت اهل بیت علیهم السلام، قساوت قلب و فراموش عذابهای اخروی را به دنبال دارد.

بنابراین تغذیه حلال و حرام تأثیر مستقیم بر روح و روان فرد می‌گذارند و شخص با تغذیه حلال میتواند مسیر کمال و سعادت را به خوبی پیماید.

کلید واژه:

تأثیر، تغذیه، اخلاق، لقمه حلال، لقمه حرام

*. طلبه سطح ۲، مقاله یک، مدرسه علمیه حضرت زینب (سلام الله علیها)، Treshedi.74@gmail.com، آدرس وبلاگ yamahdyfatemeh.kowsarblog.ir/،

مقدمه

تغذیه در آموزه‌های دینی همچون سایر موضوعات مورد اهمیت است از این جهت که غذا از لوازم سلامت، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف و امورات زندگی انسان است به همین خاطر در اسلام از انسان خواسته شده است که از غذاهای پاکیزه و حلال که مطابق با طبع و سرشت آدمی است استفاده کند و زیباست و پلیدی دوری کند. این سوال پیش می‌آید که آثار تغذیه حلال و حرام چیست؟ در این نوشتار با روش توصیفی _تحلیلی از طریق مراجعه به کتب تفسیری و روایی در صدد پاسخگویی به سوال بالا برآمدم.

پرداختن به امر تغذیه از این جهت اهمیت دارد که تغذیه بستگی به حلال و حرام بودن آن می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی را به دنبال دارد به ویژه اثرات منفی آن ممکن است تبعات جبران ناپذیری را به دنبال داشته باشد. با شناخت آثار مثبت و منفی تغذیه می‌توان به رشد اخلاق مثبت در جامعه کمک کرد در این زمینه پژوهش‌های صورت گرفته از جمله:

رحمت پور یزدی، در کتاب تأثیر تغذیه بر اخلاق که با هدف مرور تأثیر تغذیه بر اخلاق و نیز در ضمن آن تأثیر اخلاق بر تغذیه پرداخته شده است و سعی بر آن شده است تا مبانی واژه‌ها و موارد تأثیر بر اخلاق کاملاً بیان شود.

فاطمه عابدینی در کتاب درمان حرام خواری راهکارهای قرآنی و روایی به بخش‌های مهمی پرداخته شده است از جمله: پرداختن به راهکارهای اعتقادی اخلاقی و رفتاری می‌باشد در زمینه تقویت ایمان به خدا، رزاقیت و معاد، تقوای الهی و زهد و قناعت، انفاق و... با استناد به آیات و روایات به این بخش‌ها پرداخته شده است. محمد مهدی مجزی در مقاله ای تحت عنوان لقمه حلال و حرام و آثار آن به بیان لقمه حلال، لقمه حرام و غذای شبهه ناک و آثار آن می‌پردازد و بیان می‌کند که لقمه حلال مقدمه عمل صالح و سبب توفیق انجام عبادت می‌شود و برعکس لقمه حرام سبب کسالت در انجام عبادت و اثرات منفی بر دل و جان آدمی دارد.

همچنین مقاله بررسی تأثیر تغذیه بر ابعاد روانی و معنوی انسان به نویسندگی علی شریفی، محمد علی محمدی و نویسنده مسئول صدیقه سادات مرتضوی فر بوده است در این مقاله به این نتایج رسیده‌اند

که تغذیه در دو بعد روانی و معنوی انسان اثر گذار بوده و در بعد روانی به تأثیرات تغذیه مناسب در خلق و خوی انسان همچنین تأثیر تغذیه بر ابعاد معنوی انسان مورد بررسی قرار گرفته شده است.

مفهوم شناسی

اثر

در لغت

اثر ۱. جای پا ۲. بازمانده قرآن، ۳. نتیجه پیامد ۴. نوشته یا صنعت به این اعتبار که چیزی است که از نویسندگان و یا سازندگان بر جای مانده است اسم مفرد: اثر؛ جمع از آثار^۱

در اصطلاح:

نشانه در قاموس باقیمانده شیعی گفته شده است به طور کلی اثر عبارت است از علامت و نشانه ای که از چیزی یا از کسی باقی مانده باشد یا دینی یا بدعتی یا جای پایین و یا غیر از اینها^۲

در قرآن کریم می فرماید: «نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَى وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ؛ ما مردگان را باز زنده می گردانیم کردار گذشته و آثار وجودی آینده شان همه را در نامه اعمال آنها ثبت خواهیم کرد.»^۳

مراد اعمال و کارها و سنت‌هایی است که از انسان‌ها باقی می‌ماند.^۴

^۱. رازینی، پژوهشی پیرامون مفردات قرآن، ص ۱۷.

^۲. قریشی، قاموس قرآن، ج ۲-۱، ص ۲۲

^۳. سوره یس/ ۱۲

^۴. قریشی، قاموس قرآن، ج ۲-۱، ص ۲۲

و در آیه دیگر می‌فرماید: «إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّقْتَدُونَ؛ که ما پدران خود را بر آئینی یافتیم و البته ما بر آثار آنها اقتدا کننده هستیم»^۱

مراد طریقه است یعنی ما پدران خود را بر دینی و طریقه یافتیم و ما آثار و باقی مانده آنها که همان طریقه شان است پیروی خواهیم کرد. اثر را بعد و پشت سر نیز معنی کرده‌اند گویند «خَرَجَ فِي أَثَرِهِ» یعنی در پی او خارج شد شخصی سابق که رفته، راه و جای قدم هایش علامت و باقی مانده اوست و آنکه از پس وی خارج می‌شود در علامت و نشانه و قدم بر می‌دارد.^۲

موسی درباره قوم به خدا عرض می‌کند «هُمُ أَوْلَاءُ عَلٰی أَثَرِي» قوم من پشت سر من‌اند.

یعنی آن هفتاد نفر به راهی که من پیموده‌ام قدم خواهند رسید.^۳

تغذیه

لفظ غذا از ماده «غذوه» است به معنی آغاز روز گرفته شده^۴ که در زمان‌های گذشته تنها به غذایی گفته می‌شد که در آغاز روز خورده شود در حالی که در عربی امروز غذا و تغذیه به معنی ناهار خوردن است اما برخی لغویان واژه غذا را نه مخصوص به صبح بلکه مصدري می‌نامند که بر هر غذایی که موجب تحول در حالت ضعف و گرسنگی شود اطلاق می‌گردد.^۵

که در آیه ۶۱ سوره کهف «فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنِهِمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا؛ و چون موسی و شاگردش بدان مجمع البحرين رسیدند ماهی غذای خود را فراموش کردند و آن ماهی راه به دریا برگرفت و رفت.» به این معنا به کار رفته است. در تفسیر آمده که پس چون رسیدند مجمع

۱. زخرف/۲۳

۲. قریشی، قاموس قرآن، ج ۲، ۱، ص ۲۲.

۳. طه/ ۸۷

۴. قریشی، قاموس قرآن، ج ۲، ۱، ص ۲۲

۵. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ص ۵۷۰

۶. مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن، ذیل آیه ۶۱ کهف

۷. کهف/ ۶۱

البحرین واگذاشتند ماهی خود را پس گرفت ماهی راه خود را در دریا سیر کننده فلما بلغا موسی و مصاحب خود یوشع رسیدند.^۱

در قرآن کریم واژه تغذیه و غذا یا مشتقاتی از این دو واژه عیناً نیامده است ولی الفاظ و کلماتی که به نحوی می تواند با مسائل تغذیه در ارتباط باشد همچون اَکَل، شَرَب و طعام از ماده اَکَل، شَرَب، و طعام فراوان به چشم می خورد به طوری که از ماده اَکَل که به معنای خوردن است ۱۰۹ مورد با ۳۰ مورد اشتقاق آمده است.^۲

تغذیه مجموعه مجموعه هایی از مراحل متعدد و گوناگون است که در طی آن موجود زنده مواد لازم و ضروری جهت ادامه حیات، رشد و تجدید سازنده های بدن را از محیط خود دریافت کرده و به هدف می رساند.^۳

بنابراین تغذیه یعنی رابطه میان غذاهایی که مصرف میکنیم و کاری که بدن انجام می دهد تمام مراحل که غذا باید بگذراند تا انسان به رشد کامل جسمی و روانی و... برسد تغذیه نام دارد.^۴

اخلاق

در لغت

خُلُقُ اخلاق طبیعت، خوی اسم مفرد خُلُقٌ^۵

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ حقا که تو بر خلق عظیمی استواری راغب می گوید: خلق بر وزن فلس و قفل در اصل یکی اند اولی مخصوص هیئت و اشکال و صور ظاهری است و دومی مخصوص به قوا و صفات است که با بصیرت قابل درک می باشد.^۲

۱. طیب، اطیب البیان، ج ۱۲، ص ۳۷۹.

۲. پور یزدی، تاثیر تغذیه بر اخلاق، ص ۲۰.

۳. نصرتی، نقش تغذیه در جسم و روان، ص ۱.

۴. کاخکی، (دیگران)، تأثیر تغذیه حلال و حرام بر روح و روان از منظر اسلام و قرآن، ص ۴

۵. رازینی، پژوهشی پیرامون مفردات، ص ۸۷

ودر حدیثی دیگر از امام باقر (علیه السلام) که می فرمایند: «اگر انسان از مال حرام استفاده کند حج، عمره و صله رحم او پذیرفته نمی شود بلکه با افتادن در حرام، در فرزندان و نطفه وی از اثر زشت ظاهر می شود.»^۲

از این آیات و روایات به خوبی استفاده می شود که اگر بخواهیم فرزندان سالم، متدین خوش خلق و تربیت پذیر داشته باشیم، ابتدا باید منبع درآمد، حلال باشد و لقمه ای حرام به خانه نیاوریم و حرام خواری نکنیم سپس به تربیت و تعلیم آنها همت بگماریم.^۳

آیت الله وحید بهبهانی زمان نکوهش کسب مال حرام به تأثیر آن در نسل آدمی اشاره می کند و آن را ریشه بسیاری از فتنه ها در جوامع بشری می داند. از اخبار ظاهر می شود که کسب حرام بدترین چیز است و وارد شده که کسب حرام بر ذریه و نسل ظاهر می شود، یعنی لقمه های حرام خورده می شود و فرزند ها از لقمه حرام به هم می رسند، که غیر جهنم جایی برای آنها نمی تواند باشد و فتنه هایی همچون قتل نفس، غارت شدن اموال و بی سیرت شدن عرف ها و ناموس ها و اسیر شدن در تجملات و برترین ها و خراب شدن شهرها همه از حقوق ناس و تحصیل اموال اشیاء به غیر وجه حلال است.^۴

نتیجه

نوشتار حاضر به عنوان تأثیر تغذیه بر اخلاق از منظر آیات و روایات است بررسی متون اسلامی پی به اهمیت این امر می بریم که تغذیه تأثیر مستقیم بر گفتار و رفتار انسان می گذارد، در واقع رفتار انسان متأثر از این است که تغذیه حلال یا حرام باشد متفاوت خواهد بود، برخی از این تأثیرات علاوه بر اینکه بر اخلاق و فرد مؤثر هستند بر نسل انسان نیز تأثیر ویژه ای دارد. در این مقاله به آثار حلال همچون: افزایش تقوا، استجاب دعا، سلامتی روح و روان، نورانیت قلب، رفتار و تربیت فرزندان و به آثار حرام

۱. عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۳، ص ۴۳

۲. همان، ج ۱۷، ص ۹۱

۳. غفارزاده، تأثیر مال حرام (لقمه حرام) بر زندگی انسان از منظر آیات و روایات، ص ۳

۴. بهبهان نیا، رساله علمیه، ص ۵

همچون: عدم شفاعت اهل بیت علیهم السلام، قساوت قلب، فراموشی عذاب های اخروی، ارتکاب جرم، عبادات و ذریه نسل بیان شده است. بنابراین برای اینکه انسان از اخلاق ناپسند دور شود و به اخلاق پسندیده روی آورد لازم است همانطور که در اسلام در آیات و روایات توصیه کرده است به تغذیه و نحوه کسب آن دقت ویژه شود. البته این را نباید فراموش کرد که برای کسب اخلاق نیکو و پسندیده تنها غذا کافی نیست بلکه مواردی مانند محیط نیز بر رفتار و گفتار آدمی تأثیر می گذارد.

منابع:

*قرآن

*نهج البلاغه

۱. آقاتهرانی، مرتضی؛ حیدری، کاشانی، محمدباقر، خانواده و تربیت مهدوی، تهران: کتاب یوسف، چاپ هفتم، ۱۳۹۲ ه.ش.
۲. امینی، ابراهیم، تربیت، قم: بوستان کتاب، چاپ سوم، ۱۳۸۶ ه.ش.
۳. انصاریان، حسین، حلال و حرام مالی، قم: مرکز نشر دارالعرفان، چاپ دوم، تابستان ۱۳۹۳ ه.ش.
۴. اصفهانی، راغب، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه: حسین خداپرست، زیر نظر استاد عقیقی بخشایشی، قم: نوید اسلام، چاپ دوم، ۱۳۵۵ ه.ش.
۵. بروجرودی، محمد ابراهیم، تفسیر جامع، تهران: صدر، ۱۳۶۶ ه.ش.
۶. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲ ه.ش.
۷. پورقاسم، مژگان، خوراک های حلال و حرام، تهران، ایمان، چاپ سوم، ۱۳۹۱ ه.ش.
۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم، قم: دفتر تبلیغات ایران، ۱۳۶۶ ه.ش.
۹. تمیمی مغربی، نعمان بن محمد، دعائم الاسلام، بی جا، دارالمعارف، ۱۳۲۹ ه.ش.
۱۰. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین، تفسیر اثنا عشر، تهران: فراهانی، ۱۳۸۱ ه.ش.
۱۱. الحر العاملی، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه، بی جا، بی نا، بی تا
۱۲. حلی، احمد، آیین بندگی و نیایش، قم: بنیاد معارف اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۸۹ ه.ش.
۱۳. دستغیب شیرازی، عبدالحسین، گناهان کبیره، تهران، جهان، چاپ ششم، ۱۳۸۶ ه.ش.
۱۴. رازینی، علی، پژوهشی پیرامون مفردات قرآن، تهران، سهروردی، چاپ اول، ۱۳۸۴ ه.ش.
۱۵. سلطانی، علی محمد، غذای حلال سلامتی پایدار، تهران، نظری، چاپ اول، ۱۳۸۱ ه.ش.
۱۶. شعیری، تاج الدین محمد، جامع الاخبار، نجف اشرف، المطبعه الحیدریه، قرن ۶
۱۷. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ترجمه: ابراهیم میرباقری، تهران، فراهانی، ۱۳۸۱ ه.ش.
۱۸. طبیب، عبدالحسین، اطیب البیان، شریعت، سبطين، چاپ اول، ۱۳۸۹ ه.ش.

۱۹. طبری آملی، عمادالدین محمد، بشاره المصطفی لشيعه المرتضى، نجف، المكتبه الحيدريه، چاپ دوم، بی ۱۳۸۳.ش.
۲۰. طباطبائی، محمدحسین، تفسیرالمیزان، ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی، بی جا، بی نا، بی تا
۲۱. عابدینی، فاطمه، درمان خرام خواری راهکارهای قرآنی و روایی، قم، هاجر (ناشر تخصصی زن و خانواده)، چاپ اول، ۱۴۰۰.ش.
۲۲. فیض کاشانی، محمدمحسن، الحقائق فی محاسن اخلاق، بی جا، بی نا، بی تا
۲۳. قرشی، علی اکبر قاموس قرآن ۲_۱، تهران، الکتب الاسلامیه، یازدهم، ۱۳۸۶.ش.
۲۴. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی تا
۲۵. قاسمی، محمدعلی، روزی و تأثیر مال و لقمه حلال و حرام بر سرنوشت انسان، قم، نور الزهرا، هشتم، ۱۳۹۰.ش.
۲۶. نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البيت (ع) الاحیاء التراث، ۱۳۶۵.ش.
۲۷. ورام، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر نزهة النواظر، قم، التعاریف، ۱۴۱۰.ق.
۲۸. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی تا
۲۹. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶
۳۰. مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸.ش.
۳۱. میخبر، سیما، ریحانه بهشتی یافرزد صالح، قم، نور الزهرا، چاپ صد و بیست، ۱۳۹۳.ش.
۳۲. مظاهری، حسین، تربیت فرزند از منظر اسلام، تهران، شرکت چاپ و نشر بین الملل، چاپ نهم، ۱۳۸۸.ش.
۳۳. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۸۸.ش.

مقالات و سایتها

۳۴. بهبهان نیا، وحید (تعلیقات میسرزای شیرازی)، رساله عملیه
<http://ahkan.mihanblog.com>.
۳۵. حائری شیرازی، پنדהا و اندرزا به نقل از سایت سامانه متمرکز فضای مجازی سپاه تهران بزرگ ناحیه مقاومت بسیج شهید باهنر

۳۶. خالقی، روزبهرانی، «تغذیه حرام و تأثیر آن در وقوع جرم»
۳۷. دهقانی دیگران، «آثار تربیتی رزق حلال با تأکید بر آیات و روایات»، پژوهشنامه معارف قرآنی، شماره ۲۴، بهار ۱۳۹۵ ه.ش.
۳۸. غفاری، فرزانه، «تغذیه سالم از نگاه قرآن»، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی، زنجان، شماره ۹۰، سال ۱۳۹۳ ه.ش.
۳۹. غفارزاده، مریم، «تأثیر مال حرام (لقمه حرام) بر زندگی انسان از منظر آیات و روایات»، شیراز خرداد ۱۳۹۴
۴۰. فصیحی، حسین، دیگران، «تأثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اعل بیت علیهم السلام»، نشریه اسلام و سلامت
۴۱. محمدزاده کاخکی، وحید دیگران، «تأثیر تغذیه حلال و حرام بر روح و روان از منظر اسلام و قرآن»، همایش ملی قرآن و علوم زیستی با محوریت غذای سالم، اسفند ۱۳۹۵
۴۲. محمودیان، زینب، «تأثیر تغذیه بر اخلاق از دیدگاه قرآن کریم»، همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم رویکردهای نوین در پژوهش های میان رشته ای قرآن و سلامت
۴۳. منوچهری، زهرا، «تأثیر غذای حرام بر روح و جسم انسان»، تحقیق پایانی سطح ۲، مدرسه علمیه زینب کبری سلام الله علیها، شهرستان اردستان.
۴۴. مرادی، مهسا دیگران، «تغذیه حلال و حرام و تأثیرات آن بر انسان از دیدگاه قرآن و روایات» مشهد، پاییز ۱۳۹۵.
۴۵. نصرتی، لیلا، «نقش تغذیه در جسم و روان» تحقیق پایانی سطح ۲، بی تا، بی جا.