

«بسم الله الرحمن الرحيم»

عنوان:

نقش تغذیه در تربیت فرزند از نظر اسلام

الهام جزایری^۱

چکیده:

در تربیت فرزند تغذیه، نقش اساسی دارد، اولین و مهم‌ترین شرط برای داشتن نسل پاک و صالح، تغذیه خود و فرزندان با مال حلال است. درواقع لقمه حرام در عین حال که بر شخصیت هر انسانی اثر منفی می‌گذارد و زمینه ارتکاب گناه را در او فراهم می‌کند، بر فرزندان و نسل او هم مؤثر است. کسی که می‌خواهد فرزندان و نسل او صالح و پاک باشند، باید تا حد امکان زمینه ارتکاب هر گونه گناه را در نسل خود از بین ببرد که مهم‌ترین روش برای تحقق این آرزو، دوری از خوردن غذاهایی است که از راه حرام و یا شبهه‌ناک تهیه شده است.

کلید واژه‌ها: تغذیه، تربیت، نسل، غذای پاک.

مقدمه:

یکی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیازهای روزمره انسان، نیاز به انواع غذاها و خوراکی‌هاست، حتی پیامبران و اولیای الهی نیز برای ادامه حیات خود، به غذا نیاز دارند. رشد جسمی، طول عمر، آرامش اعصاب و روان، حسن اخلاق و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و... همه به نوعی و امدار تغذیه سالم و صالح هستند. از این رو آیات فراوانی در قرآن و ده‌ها روایت معصومان علیهم السلام در مورد کیفیت و کمیت غذا و تغذیه سالم و صالح، وجود دارد. تأثیر غذا بر مسائل

^۱. طلبه سطح ۲، حوزه علمیه فاطمه الزهرا، شهرستان آبادان

تربیتی از آن جهت است که غذا روی رشد، پرورش و تربیت فرزند انمان تأثیر می‌گذارد و یک عامل کاملاً جسمی به مسائل پرورشی، ارتقای سطح زندگی، نزدیک شدن به حیات طیبه، آن چیزهایی که هدف تربیت است منجر می‌شود.

مفهوم شناسی

معنای لغوی تغذیه: خوراندن، غذا دادن، خوردن.^۱
معنای اصطلاحی تغذیه: عملی است که شروع آن از زمان رسیدن غذا به ابتدای دستگاه گوارش و پایان آن نیز با فراهم سازی برداشت مواد مفید در روده ها همراه می باشد.

معنای لغوی تربیت: پروردن، ادب و اخلاق را به کسی آموختن.^۲
معنای اصطلاحی تربیت: برانگیختن و فراهم آوردن موجبات رشد و پرورش و شکوفایی تمامی استعدادها، توانایی ها و قابلیت های انسان به منظور رسیدن به کمال و سعادت مطلوب.^۳

معنای لغوی نسل: آل، تبار، تیره، دودمان، ذریه، سلاله، فرزند، نژاد، ریشه، دوره، عصر.^۴

معنای اصطلاحی نسل: به انسانهایی که در یک دوره زمانی زندگی کرده اند یا متولد شده اند و دارای اشتراکاتی هستند، گفته می شود. معمولاً افرادی که به صورت میانگین در زمانی در حدود ۳۰ سال به دنیا آمدند و دوران نوجوانی،

۱. معین، فرهنگ فارسی

۲. فرهنگ فارسی معین

۳. بهشتی، مبانی تربیت از دیدگاه قرآن، ص ۳۵

۴. لغت نامه دهخدا، فرهنگ اسم ها، فرهنگ معین و عمید

جوانی ، میان سالی و سالخوردگی آنها از نظر اجتماعی ، اقتصادی ، سیاسی جامعه شرایط یکسانی داشته است ، گفته می شود.^۱

معنای لغوی غذای پاک : خوردنی و خوراک پاکیزه ، تمیز ، مقدس ، خالص ، طاهر ، بی عیب.^۲

معنای اصطلاحی غذای پاک : به غذایی گفته می شود که در دین اسلام مصرف آنها مجاز باشد.^۳

تغذیه روحی (معنوی)

اکثر اندیشمندان و صاحب نظران انسان شناسی ، هستی انسان را فقط در عرصه مادی خلاصه نمی کنند ، بلکه انسان را موجودی مرکب از بعد مادی و روحی تعریف می کنند ، که برای زیست و حیات خود نیاز به تغذیه در هر دو بعد دارد . به بیان دیگر انسان زمانی به مرحله تعادل می رسد و می تواند مسیر رشد و تعالی را سپری نماید که هم در بعد مادی و هم در بعد روحی از یک تغذیه سالم و پاک و مقوی برخوردار باشد

انسان دو بعدی همان گونه که در ناحیه جسم نیاز به تغذیه سالم دارد ، در بعد روحی نیز عیناً نیاز به تغذیه سالم دارد . اگر به بدن غذا نرسد لاغر می شود و اگر مدتی نرسیدن غذا ادامه پیدا کند ، بدن می میرد و از بین می رود . همین طور اگر به روح نیز غذا نرسد لاغر و ناتوان می شود و اگر نرسیدن غذای روح برای همیشه ادامه پیدا کند ، روح می میرد . غذای روح البته از جنس گندم و برنج و روغن نیست . غذای روح علم و عشق و امید و ایمان است . اشتباه اصلی انسان همین است که می خواهد تشنگی و نیاز روح را با سیر کردن جسم و بدن تامین کند ، که این در واقع امر محالی است ! آنچه احتیاج روحی انسان را رفع می کند و به او قوت و نیرو می بخشد و در واقع آرامش و اطمینان می دهد ، ماده و مادیات نیست بلکه

^۱ .ویکی پدیا ، دانشنامه آزاد

^۲ .دیکشنری آبادیس

^۳ .ویکی پدیا ، دانشنامه آزاد

معنویات و تغذیه متناسب با روح است. قرآن کریم می‌فرماید: آیا آن کس که مرده بود و ما او را زنده گردانیدیم و برای او نوری قرار دادیم که با آن نور در میان مردم راه می‌رود و با آنها معاشرت می‌کند مانند کسی است که در ظلمات به‌سر می‌برد و هرگز از آن ظلمات خارج نمی‌شود؟^۱ مقصود قرآن از این جمله که برخی مرده بودند و ما آنها را زنده کردیم این نیست که جسم و بدن یک عده از مردم مرده بود و ما دومرتبه به آن جان دادیم، بلکه مقصود دل‌های مرده است که با روح ایمان و تغذیه سالم معنوی زنده شده است. تغذیه معنوی متناسب با روح انسان و ایمان، تولید عشق و حرارت و امید می‌کند، یعنی عشق حقیقی به مبدأ کل عالم هستی که معدن همه خیرات و همه جمال‌ها و زیبایی‌ها و کمال‌ها است.

تغذیه جسمی (مادی)

یکی از عوامل مهم و مؤثر در مسئله تربیت، تغذیه است که به نوعی زمینه و زیرساخت تربیت را فراهم می‌کند و ما نباید این مسئله را نادیده بگیریم. ما باید در این راستا به یک قاعده کلی اشاره کنیم که این قاعده کلی عبارت است از این‌که: رفتار انسان‌ها به جسم انسان‌ها گره خورده است. یعنی اگر ما بخواهیم رفتار سالمی را داشته باشیم، باید حتماً به جسم هم توجه داشته باشیم وقتی مسئله جسم مطرح می‌شود باید از دو زاویه به این موضوع نگاه کنیم. یکی بعد کیفی و دیگری بعد کمی تغذیه جسمی انسان و فرزند است. یعنی ما باید هم کمی به این موضوع توجه داشته باشیم و هم کیفی. یکی از چیزهایی که ما در روایات داریم، تأثیر لقمه حلال بر مسیر تربیتی انسان است و لذا وقتی ما ماجراهای تاریخی را نگاه می‌کنیم، کلمات نورانی اهل بیت (ع) را نگاه می‌کنیم، دقیقاً این موضوع در آن‌جا مطرح شده است که اگر تغذیه حلال نباشد روی مسیر و هدف بندگی انسان تأثیرات خود را خواهد گذاشت

تغذیه در اندیشه دینی

^۱ انعام، ۱۲۲

اسلام به عنوان کامل ترین دین آسمانی توجهی خاص به تمام جوانب حیات انسان داشته و هر آنچه جهت رشد مطلوب و رسیدن به شکوفایی استعداد های جسمی و روحی، ضروری است را مدنظر قرار داده است. تغذیه و خوراک می تواند نقش بسزایی در تکوین نفس انسان و قوای ادراکی او ایفا کند. در روایات اسلامی هم به صراحت از آثار برخی از غذاها در تقویت حافظه و ازدیاد عقل یا بالعکس خبر داده است. در روایتی در بحار الانوار امام معصوم علیه صلوات الله تأثیر تغذیه را در روح و روان، اشاره می فرماید: *أَنَّ رَجُلًا كَانَ عِنْدَ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عِ بَخْرَاسَانَ فَقَدِمَتْ إِلَيْهِ مَائِدَةٌ عَلَيْهَا خَلٌّ وَ مِلْحٌ فَافْتَتَحَ بِالْخَلِّ فَقَالَ الرَّجُلُ جَعَلْتُ فِدَاكَ إِنَّكُمْ أَمَرْتُمُونَا أَنْ نَفْتَحَ بِالْمِلْحِ فَقَالَ هَذَا مِثْلُ هَذَا يَعْنِي الْخَلَّ وَ إِنَّ الْخَلَّ يَشْدُ الدَّهْنَ وَ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ*.^۱

مردی در خراسان نزد امام رضا علیه صلوات الله علیه بود و در سفره غذایی که آماده کرده بود، سرکه و نمک قرار داده بود و آن حضرت با سرکه آغاز کرد و آن مرد گفت: قربانت بما فرمودید با نمک آغاز کنیم، فرمود: این مانند این است یعنی سرکه و سرکه ذهن را باز کند و خرد را فزاید.

خوراک های گوناگون سوخت و ساز بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. در علم روان شناسی، تأثیرات تغذیه سالم بر روی تمرکز و سیستم عصبی و تأثیرات زیستی بر کارکرد مغز مورد بحث و تحقیقات فراوانی قرار گرفته است. روایات بسیاری از کتاب اصول کافی به رابطه بین طعام و سجایای اخلاقی اشاره شده است. از جمله این روایت ها روایتی است که از رسول اکرم علیه صلوات الله وارد شده است. *مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقْتَلَ غِيْظُهُ فَلْيَاكُلْ لَحْمَ الدُّرَّاجِ*.^۲

کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد. پر واضح است که در این روایت به رابطه طعام و یکی از اخلاقیات مهم یعنی کنترل خشم اشاره شده است. ممکن است این سوال مطرح شود چرا با این اندازه تأثیر تغذیه در فرایند تربیت، در اسلام توصیه به پرهیز از غذا شده است؟ امام رضا

^۱. بحار الانوار، ج ۶، ص ۳۰۳

^۲. صدوق، الکافی، ج ۶، ص ۳۱۲

اوقات در حال گوش کردن به موسیقی مشغول طبخ غذا است. لذا این‌ها آثار وضعی خود را می‌گذارد.

تأثیر نقش پدر در تربیت

پدر در اعتلای تربیتی فرزندان در خانواده را نمی‌توان نادیده گرفت آنگاه که پدر با ایجاد زمینه جسمی، روحی و روانی برای همسر خود و ایجاد آرامش در خانواده همسر خود را جهت تربیت فرزندان یاری می‌رساند

تأمین معیشت حلال عموماً بر عهده پدر خانواده است نباید با آلودگی‌هایی چون ربا، رشوه و ... مخلوط و شبه ناک شود. باید دانست مال شبهه‌ناک به مالی گفته می‌شود که نمی‌دانیم از راه حلال به دست آمده و یا از راه حرام، با این وجود احتمال می‌دهیم که حرام باشد. چنین مالی هرچند که حرام نیست اما بهتر است که از آن استفاده نشود تا مفسده‌هایی که مربوط به حرام است گریبانگیر ما نشود.

حق فرزندان ما است که روزی حلال سر سفره آن‌ها قرار بگیرد و در عین حال حق فرزندان ما است که روزی‌شان، روزی نورانی و پاک و طیبی بشود. روزی حرام در تربیت آینده آنها اثر سوء دارد و مانع رشد معنوی آنها می‌شود.

تأثیر تغذیه نا مناسب بر خلیات فرزند

طبق تحقیقات به عمل آمده غذاها می‌توانند روی خلق و خوی آدم‌ها تاثیر مستقیم بگذارند و یک برنامه غذایی سالم و متعادل می‌تواند بسیاری از مشکلات رفتاری و اخلاقی کودکان را برطرف کند.

اینکه چگونه غذاها می‌توانند روی خلق و خوی کودکان اثر بگذارند مربوط به مواد غذایی و ویتامین‌های موجود در آنها است. اگر به کودک خود از گروه‌های مختلف غذایی و به شکل متعادل و متناسب غذا بدهید، می‌توانید انتظار آن را داشته باشید که رفتارهای ثابت و مناسب‌تری از او سر بزنند.

رژیم غذایی که در آن مواد غذایی بی‌ارزش و هله و هوله جایگاه اصلی را داشته باشند به انتقال دهنده‌های عصبی مواد مغذی مورد نیاز را نمی‌رسانند و عملکرد

آنها را کاهش می‌دهند، رژیم غذایی نامناسب می‌تواند به افسردگی منجر شود یادگیری را کاهش دهد و رفتارهای کودک را تغییر می‌دهد.

کدام غذاها باعث بد شدن خلق و خوی کودکان می‌شود؟

غذاهایی که حاوی قند، شکر و چربی زیاد هستند تاثیر نامطلوبی روی خلق و خوی کودکان به جا می‌گذارند. خلق و خوی نامناسب، دائم در حال نوسان است شکلات‌ها، نوشابه‌های گازدار، شیرینی‌جات و فست‌فودها از این دسته‌ها غذاها هستند کربوهیدرات‌ها باعث ترشح هورمون‌های استرس می‌شوند و از این طریق روی خلق و خوی کودک اثر می‌گذارند.

کدام غذاها برای بهتر شدن اخلاق کودکان مفید هستند؟

غذاهایی که سرشار از مواد غذایی مفید و مغذی هستند. جو و برنج قهوه‌ای و غلات باعث آرام‌تر شدن کودکان می‌شوند. غذاهایی که باعث ترشح دوپامین می‌شوند، باعث بهبود اخلاق کودکان می‌شوند. موز، شیر، مرغ، سبزیجات برگ‌دار سبز جزو این غذاها هستند. دریافت اسید فولیک، اسیدهای چرب امگا ۳ و سلنیوم می‌تواند از احساساتی نظیر افسردگی در کودکان جلوگیری می‌کنند لذا سالمون، اسفناج و تخم آفتابگردان بسیار مفید است.

اگر کودکان دچار برخی مشکلات رفتاری شده است که علت آن نیز هنوز برای شما مشخص نشده، بهتر است به برنامه غذایی او توجه کنید، چرا که ممکن است علت بروز این مشکلات از همین جا باشد.

یک برنامه غذایی درست و سالم باعث تعادل و ثبات رفتاری نیز می‌شود.

نکاتی که به بهبود تغذیه کودکان کمک می‌کنند

مصرف انواع مواد مغذی مهم است، اما به اندازه کافی! به‌جای غذاهای فرآوری و کنسرو شده به کودک خود غذاهای تازه بدهید. نیمی از بشقاب کودک شما باید میوه و سبزیجات باشد. نحوه طبخ و تهیه غذاها می‌تواند بر ارزش غذایی آنها تأثیر بگذارد. پس سعی کنید به جای سرخ کردن یا جوشاندن سبزیجات، آنها را

کباب یا بخارپز کنید. به جای نوشیدنی‌های شیرین و دارای قند مصنوعی به آن‌ها آب یا شیر کم‌چرب بدهید.

عوارض تغذیه نامناسب کودکان

مصرف بیش از حد غذاهایی با کالری بالا و بدون ارزش غذایی مانند انواع فست‌فود، غذاهای سرخ‌کردنی و شیرینی، می‌تواند منجر به اضافه‌وزن در کودکان و بروز مشکلاتی مانند انواع بیماری‌های قلبی و حتی سرطان و دیابت شود. همچنین عدم دریافت مواد مغذی کافی مانند انواع ویتامین و مواد معدنی، می‌تواند منجر به تاخیر در فرآیند تکامل و رشد کودک شود. کودکانی با قد و وزن غیراستاندارد که مستعد ابتلا به انواع عفونت و بیماری‌های واگیردار به علت داشتن سیستم ایمنی ضعیف هستند.

یکی از عوامل بسیار مهم در داشتن زندگی سالم و رسیدن به بدن سالم تغذیه درست و مناسب، همچنین مصرف آن در زمان مناسب است، انتخاب صحیح مواد غذایی و داشتن یک رژیم غنی که بتواند تمامی ملزومات بدن را تامین کند در رسیدن به سلامتی کامل نقش به‌سزایی دارد. قرار دادن مواد غنی چون سبزیجات، لبنیات، گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات و استفاده نکردن از مواد غذایی چرب، مواد قندی و استفاده‌ی بی‌رویه از نمک‌یدار، در رژیم غذایی کمک شایانی در جهت رسیدن به یک جسم و همچنین روان سالم می‌کند. داشتن یک رژیم غذایی مناسب علاوه بر داشتن جسم سالم به داشتن روان سالم نیز کمک می‌کند،

ماده غذایی را که میل می‌کنید، از ابتدایی که وارد دهان شما می‌شود -یعنی از مرحله جویدن و آمیخته شدن با بزاق- طب ایرانی روی آن تدبیر و بحث دارد تا مرحله‌ای که جذب سلول‌های شما می‌شود. خوب این هم به کنار.

حالا این را خوردید، وارد معده شما شد، از معده شما به کبد شما وارد شد و یک موادی از آن ساخته شد که قرار است برود در بدن شما بگردد و به تک تک سلول‌های شما متناسب با نوع و جنس و ترکیب این سلول، ماده غذایی برساند که همه آن‌ها با هم متفاوت است. یعنی آن غذایی که بدن شما به استخوان می‌رساند، با آن چیزی که به قلب می‌رساند متفاوت است که این به تدابیر عمیق خود طب ایرانی برمی‌گردد که وارد این موضوع نمی‌شویم.

کیفیتی که این تغذیه شما دارد، روی کیفیتی که سلول‌های بدن شما پیدا می‌کنند، تأثیر مستقیم می‌گذارد. در واقع باید گفت: غذا آن چیزی است که در آن مرحله آخر وارد سلول‌های شما می‌شود و جزء بدن شما می‌شود. آن غذا خیلی برای ما مهم است. چرا؟ چون این غذا است که قسمت سنگین آن - به قول طب ایرانی قسمت غلیظ آن - به اعضاء و اجزای سلول‌های بدن شما تبدیل می‌شود و قسمت لطیف آن به قسمتی به نام بخارِ اخلاط که در طب ایرانی به آن روح طبی گفته می‌شود تبدیل می‌شود.

نتیجه گیری:

غذا نقش مهمی در تأمین سلامت فرد دارد. برنامه غذا های بهداشتی نه تنها سلامت خانواده را تأمین می کند، بلکه از نظر اقتصادی تأثیر به سزایی در جامعه دارد. مواد غذایی لازم و سالم، نقش مهمی در ارتقاء سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری ها دارد. نقش تغذیه مناسب در دوران نوزادی و کودکی بسیار چشمگیر است و تأمین تغذیه سالم و کافی با توجه به نیازهای تغذیه ای خاص این گروه سنی اهمیت ویژه دارد. قد و وزن مناسب با سن، ترکیب متناسب بدن، موهای سالم، پوست زنده و شاداب، درست راه رفتن، ناخن های سالم و صورتی رنگ، چشم های تیزبین، اشتها خوب و تخلیه روده ای کامل و منظم، درک و ادراک کامل، واکنش مناسب و تعادل در حیات از نشانه های تغذیه خوب می باشند. از دیدگاه قرآن کریم، غذا و خوراک از ابزار های تأثیر گذار در ایجاد و تکامل بعد تربیتی انسان می باشند. همچنین غذا را ابزاری برای تفکر، تعقل، تشکر، تعبد و تقوی، زمینه ساز سوگند و عامل شفا، عامل تبشیر و انذار، عامل کرامت انسان در رزق طیب، زمینه ساز تسخیر دریاها جهت بهره وری از روزی ها، عامل انجام اعمال صالح و ناصالح، عامل سقوط و هبوط، عامل صدور احکام الهی و عامل شقاوت اخروی می داند.

فهرست منابع :

✽قرآن

- ۱- ابن طاووس، علی بن موسی، سعد السعود للنفوس منضود، دار الكتاب العربی، بیروت، چاپ سوم، ۱۴۰۷ق؛ مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی، چاپ اول، ۱۴۱۹ق
- ۲- بهشتی، محمد، مبانی تربیت از دیدگاه قرآن، چاپ اول، تهران: انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه، ۱۳۸۷.
- ۳- بن جوزی، سبط، تذکره الخواص، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، بیروت، چاپ اول، ۱۴۱۸ق.
- ۳- دهخدا، لغت نامه دهخدا،
- ۴- صدوق، ابو جعفر محمد بن علی بن حسین بن موسی، بابویه، الکافی، الإسلامیة، ج ۶
- ۵- طباطبایی، مینو، اهمیت تغذیه در رشد و تعلیم و تربیت کودک،
- ۶- سعد السعود للنفوس منضود
- ۷- مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۶۳
- ۸- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۶،
- ۹- معین، محمد، فرهنگ معین، ج ۶، انتشارات
- ۱۰- مسعودی، علی بن حسین، مروج الذهب، دار الهجرة، قم، ۱۴۰۴ق، ج ۸۱،
- ۱۱- نحف، محمد مهدی، مبلغان، طب الرضا علیه الیلام (رساله ذهبیه)، نسر دار الخیام، قم، ۱۴۰۲ق.
- ۱۲- ویکی پدیا، دانشنامه آزاد
- ۱۳- دیکشنری آبادیس