

تأثیر تغذیه سالم بر روح و جان طبق آیات و روایات

اعظم نثاری^۱

چکیده

انسان برای به دست آوردن معارف الهی و کسب فضایل اخلاقی و عبادت های بدنی به تنی نیرومند نیاز دارد، پس کوتاهی در رساندن غذا به بدن موجب فروماندن از فواید مترتب بر آن است و این محرومیت نهایتاً موجب خسران و زیادن او می شود. از آن جا که انسان دارای دو بُعد روحی و جسمی است و این دو بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند و رشد و تعالی هر کدام به دیگری وابسته است پس حفظ سلامت بخش مادی به عنوان وسیله ای ارزشمند برای رسیدن به کمال معنوی بسیار حائز اهمیت است. تغذیه به عنوان مهم ترین عامل سلامتی، تأثیر بسزایی در روند تکامل روح و جسم دارد. لذا حفظ نوع کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن و روایات به این موضوع اختصاص یافته اند. این مقاله بر اساس ماهیت و روش دینی و علمی با استفاده از منابع کتابخانه ای و با شیوه تو صیفی - تحلیلی ابتدا اهمیت تغذیه در قرآن و غذاهای مورد تأکید قرآن را مورد توجه قرار داده و طبیات و خبائث را از نظر قرآن بیان میکند سپس تأثیر آنان را بر جسم و جان انسان بر می شمارد.

واژگان کلیدی: طعام، طیب، خبیث، حلال، حرام، تغذیه، اُکل، شرب.

^۱. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه معصومیه،

مقدمه

یکی از عوامل آرامش زندگی و بندگی خدا، برخورداری از جسم و جان سالم است از این رو عقل و نقل، حفظ تندرستی و حفظ نفس را لازم و واجب شمرده اند؛ از طرفی در برخی روایات نیز بدن و اعضای آن از امانت های الهی به شمار آمده است و حفظ امانت بر مسلمان واجب است. لذا تغذیه سالم به عنوان ابزار و وسیله ای است که انسان را در جهت رشد و کمال و حفظ امانت الهی کمک می کند.

اهمیت این موضوع به حدی است که انسان با بهره گیری از علم روز و کمک گرفتن از آیات و روایات و عمل به برنامه های جامع آن که سعادت انسان در پی عمل به آن هاست، می تواند در دنیایی آشفته کنونی با جسمی سالم و روحی پاک به سوی کمال و تقرب الهی قدم بردارد.

در دنیای امروز با کم رنگ تر شدن معنویات و تأثیراتی که بر زندگی انسان بر جا می گذارد بیان مسائل تغذیه ای و تأثیر انواع آن در سلامت جسم و روح امری لازم و ضروری است تا بدین وسیله به هدف اصلی خود یعنی قرب الهی و هدایت دست یابد. اگر مردم با آگاهی کامل از دستورات و فرامین دین مبین اسلام در جهت رسیدن به تغذیه ای صحیح و مناسب قدم بردارند در حقیقت برای سعادت دنیا و آخرت خود قدم برداشته اند و این کاملاً ضروری به شمار می رود.

از جمله کتاب هایی که موضوع تغذیه در عصر حاضر را بررسی کرده اند کتاب "تأثیر تغذیه بر اخلاق" از آقای رحمت پور یزدی است که به بُعد اخلاقی و روحانی و تأثیر طبیات و خبائث بر روی انسان پرداخته است. هم چنین آقای حسین بافکار نیز در کتاب "هسته حیات" به بررسی آداب، آثار و آسیب های فرهنگی، اقتصادی و ... در بخش تغذیه پرداخته است.

از جمله مقالات مرتبط با موضوع تغذیه مقاله ی "ایمنی و بهداشت مواد غذایی از منظر اسلام" از آقای حامد بیگلری و دیگر نویسندگان را می توان نام برد که در آن ارتباط غذا با سلامت روح و جسم در جهان بینی توحیدی و مکتب اسلام مورد بررسی قرار گرفته است.

باید بدانیم تغذیه سالم و صحیح باعث تندرستی و طول عمر می شود و با تأثیر بر سیستم جسمی در وحی بدن، منجر به رشد جسمی و فکری می گردد؛ و آدمی را از مبتلا شدن به برخی بیماری ها ایمن می کند هم چنین در روح و روان نیز تأثیرگذار است و سلامت روحی را نیز پوشش می دهد.

یکی از سؤالاتی که در این راستا ذهن را به خود مشغول می کند این است که نظر آیات و روایات در باره ی برنامه تغذیه ای انسان چیست؟ و این که قرآن چه تأکیداتی در مورد نوع غذای او دارد؟ و در پایان تأثیر تغذیه بر جسم و روح چیست؟

در پژوهش حاضر قرار است ضمن پرداختن به آیات و روایات مربوط به مسئله تغذیه، رهنمودهای اسلام و تأکیدات قرآنی مورد بررسی قرار گیرند و در پایان آثار تغذیه بر جسم و روح عنوان می شود.

مفاهیم

الف – مفهوم تغذیه

-تغذیه در لغت: به معنای غذا خوراندن، خوراک دادن و گرسنه را سیر کردن است. (زعفرانچی، فرهنگ فارسی دانش، ص ۲۴۹)

-تغذیه در اصطلاح عبارت است از موادی که شناسایی آن ها ادامه ی حیات را میسر می سازد و آن را عملی است که ابتدای آن ورود غذا به دستگاه گوارش است و پایان آن موجب ترمیم مواد کاهش یافته در بدن است و کمبودها را فراهم می سازد. (پاک نژاد، اولین دانشگاه آخرین پیامبر(ﷺ)، ج ۱۱، ص ۲۱۲)

اگرچه لفظ غذا و تغذیه و یا مشتقات آن دو در هیچ جای قرآن کریم به کار نرفته است اما کلماتی مانند "طعام"، "أكل"، "شرب" و مشتقات آن ها می تواند به نحوی با مسائل مطرح در قرآن با موضوع تغذیه ارتباط داشته باشد.

ب) مفهوم أكل

واژه "أكل" در اصل به معنای "بلعیدن" و "تناول" کردن غذا می باشد و از باب تشبیه گفته شده: "أَكَلَتِ النَّارُ الْحَطَبَ" آتش هیزم را در هم کشید و سوزاند". (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۳۸)

این واژه همراه مشتقات آن ۱۰۹ بار در قرآن به کار رفته است اما در تمام کاربردهای قرآنی تنها ۴۱ آیه جنبه ارشادی امر تغذیه و وجوب استفاده از غذاهای حلال و پاک را دارند و از طرف دیگر این مشتقات به عنوان انذار و نهی از خوردن مال حرام و اموالی که نام خداوند بر آنها برده نشده می باشد. (عبدالباقی، المعجم المفهرس، ص ۲۷۵)

ج) مفهوم شرب

-واژه "شرب" در مقابل "أكل" به معنای نوشیدن هر مایعی است، خواه آن مایع آب باشد یا غیر آن. (راغب اصفهانی، همان، ص ۴۰۸)

در اصطلاح به معنای بلعیدن و فرو بردن مایعی به معده از راه دهان می باشد که در زبان عربی به آن "شرب" می گویند. (حسینی دشتی، معارف و معاریف، دایره المعارف جامع اسلامی، ص ۶۷)

خداوند متعال در توصیف اهل بهشت می فرمایند: "وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا؛ پروردگارشان شراب طهور به آنان می نوشاند" (سوره انسان، آیه ۲۱)

(د) مفهوم طعام

واژه "طعام" مصدری است به معنای طعام خوردن و نیز خوردنی می باشد و در اصطلاح اهل "حجاز" تنها به معنای گندم کاربرد دارد. گاهی نیز ماده ی "طَعِمَ" به معنای چشیدن و مزه ی طعام می آید که در این صورت، هم در مورد خوردنی ها و هم آشامیدنی ها به کار می رود. (قرشی، قاموس قرآن، ج ۴، ص ۲۱۵)

(ه) مفهوم حلال

حلال در لغت ۱- روا، جایز، شایسته ۲- از نظر شرع: آن چه که عمل بدان خوردن و نوشیدن آن طبق احکام شرع روا باشد؛ مقابل حرام. (معین، فرهنگ فارسی معین، ص ۹۸۳)

(و) مفهوم حرام

حرام یعنی ممنوع بودن از چیزی که یا ۱- به تکلیف و قدرت الهی است یا ۲- برای منع قهری و جبری که از نتیجه چیزی حاصل می شود و یا ۳- از جهت منع عقلی یا شرعی و یا ۴- از ناحیه کسی است که فرمانش پذیرفته می شود. (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ج ۱، ص ۴۷۴)

اهمیت تغذیه در قرآن کریم :

قرآن کتابی جامع است، که هر اندازه انسان در آن دقیق شود و به عمق آن رجوع کند و برنامه های سعادت بخش آن را پیگیری نماید به عمق عظمت این کتاب آسمانی و جامعیت آن بیش از پیش پی می برد.

حال این سوال مطرح می شود که چگونه ممکن است خداوند انسان را بیافریند اما برنامه ای برای سلامت جسم او در نظر نگرفته باشد؟

می توان جواب این سوال را از آیات قرآن کریم به دست آورد که این چنین می فرمایند: "وَيَوْمَ نَبْعَثُ فِي كُلِّ أُمَّةٍ شَهِيدًا عَلَيْهِمْ مِنْ أَنْفُسِهِمْ وَجِئْنَا بِكَ شَهِيدًا عَلَى هَؤُلَاءِ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ"

نتیجه گیری

پژوهش روبرو با بررسی مسئله تغذیه که یکی از نیازهای ذاتی و غریزی انسان است به دنبال ارائه راهکار موثری برای ایجاد تأثیر مثبت و اثرگذار خوراک و طعام انسان در راه رسیدن به رشد و تعالی روح و جان و رسیدن به جایگاه والای انسانی است.

رسیدن به این جایگاه والا که خداوند برای انسان به عنوان اشرف مخلوقات و جانشین خودش بر روی زمین قرار داده زمانی اتفاق می‌افتد که نسبت به آن چه خداوند از او خواسته شناخت کامل داشته باشد و این که برای رسیدن به چه هدفی آفریده شده است. این که صرفاً برای خوردن و لذات و شهوات آفریده شده یا همین خوراک و تغذیه او برنامه‌ای برای رسیدن به رضای خداوند و رشد و کمال اوست.

این موضوع از آن جا اهمیت پیدا می‌کند که ممکن است آدمی نسبت به آسیب‌های تغذیه غلط و سبک زندگی ماشینی، شناخت کافی نداشته باشد و تحت تأثیر نفس خود و عوامل بیرونی از جمله تبلیغات رنگارنگ رسانه‌ای و تنوع غذایی بسیار بالا، سلامت جسم و بعد از آن لطافت و زیبایی روح خود را از بین ببرد.

تغذیه نادرست و غیر اصولی سه پیامد دارد: ۱_ بیماری جسمی ۲_ بیماری روحی ۳_ بیماری فکری. که حاصل آن افکار ناصوابی است که از زبان یا قلم جاری می‌شود. حتی در سنین پیری و کمال نیز روح انسان تحت تأثیر تغذیه می‌باشد.

یافته‌های تحقیق حاضر حاکی از آن است که اسلام، انسان را به حال خود رها نکرده است و برای تک تک ابعاد زندگی او برنامه مشخص دارد. چنانچه که در آیات و روایات آمده است که نوع تغذیه، این که چه بخورد، چگونه بخورد و از چه راهی خوراک خود را به دست آورد؛ تأثیر مستقیم بر سلامت جسم، روح و روان او دارد و زندگی دنیا و آخرت او را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

بهترین و اصلی‌ترین راهکار مراقبت از نفس خود در برابر وسوسه‌های بیرونی و درونی در مواجهه با آن چه که سلامت جسم و روح را به خطر می‌اندازد، کمک گرفتن از آیات و روایات و استعانت و توکل بر خداوند متعال است.

فهرست منابع

* قرآن کریم، حسین انصاری

- ۱_ ابن بابویه، محمد بن علی، **من لا یحضر الفقیه**، علی اکبر غفاری، ج ۴، چاپ دوم، قم، اسلامی ۱۴۱۳ ه. ق.
- ۲_ ابنا بسطام، عبدالله و حسین، **طب الائمه (علیهم السلام)**، محمد مهدی خراسانی، چاپ دوم، قم، دارالشریف رضی، ۱۴۱۱ ه. ق.
- ۳_ امام رضا (علیه السلام)، **صحیفه امام رضا (علیه السلام)**، محمد مهدی نجف، چاپ اول، مشهد کنگره جهانی امام رضا (علیه السلام)، ۱۴۰۶ ه. ق.
- ۴_ آمدی، عبدالواحد، **غررالحکم و دررالحکم**، محمد علی انصاری، چاپ سوم، قم، امام عصر (علیه السلام)، ۱۳۸۴ ه. ش.
- ۵_ العروسی الحویزی، علی بن الجمعه، **نورالثقلین**، علی آشور، ج ۴، چاپ اول، لبنان، تاریخ العربی، ۱۴۲۲ ه. ق.
- ۶_ بافکار، حسین، **هسته حیات**، قم صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۵ ه. ش.
- ۷_ برقی، احمد بن محمد بن خالد، **المحاسن**، جلال الدین محدث، ج ۲، چاپ دوم، قم، دارالکتاب اسلامی، ۱۳۷۱ ه. ق.
- ۸_ پوریزدی، رحمت، **تأثیر تغذیه بر اخلاق**، قم، انتشارات قدس، ۱۴۰۰ ه. ش.
- ۹_ جباران، محمدرضا، **درسنامه علم اخلاق**، ج ۱ و ۲، چاپ سوم، قم، هاجر، ۱۳۸۶ ه. ش.
- ۱۰_ جوادی آملی، عبدالله، **تفسیر تسنیم**، ج ۳، چاپ اول، قم، اسراء، ۱۳۹۰ ه. ش.
- ۱۱_ حر عاملی، محمد بن حسن، **موسسه آل البیت (علیهم السلام)**، ج ۲۴، چاپ اول، قم مؤسسه آل البیت (علیهم السلام)، ۱۴۰۹ ه. ق.
- ۱۲_ خدایی، زبیده، **خدایا چه بخورم**، چاپ هشتم، قم نگاران نو، ۱۳۸۹ ه. ش.

- ۱۳_ دستغیب، عبدالحسین، قلب سلیم، ج ۱، چاپ پنجم، قم، دارالکتاب، ۱۳۸۴ ه. ش.
- ۱۴_ دلشاد تهرانی، مصطفی، خلاصه سیره نبوی چاپ اول، تهران، دریا، ۱۳۸۵ ه. ش.
- ۱۵- دیاب، عبدالحمیداحمد قرقوز، طب در قرآن، کمال روحانی، چاپ اول، تهران، آراس ۱۳۸۹ ه. ش.
- ۱۶- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، حسین خداپرست، چاپ اول، قم، دفتر نشر نوید اسلام، ۱۳۸۷ ه. ش.
- ۱۷- زعفرانچی مسعود، فرهنگ فارسی دانش، حبیب الله آموزگار، چاپ اول، تهران، صفار، ۱۳۷۰ ه. ش.
- ۱۸- سینا، ابوعلی، قانون در طب، عبدالرحمان شرفکندی، چاپ پنجم، تهران، سروش ۱۳۷۰ ه. ش.
- ۱۹- شیروانی، علی، شرح لمعه ثانی، چاپ چهارم، قم، دارالعلم، ۱۳۸۴ ه. ش.
- ۲۰_ طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، سید محمد باقر موسوی همدانی، ج ۱۲ و ۱۵، چاپ بیست و یکم، قم، دفتر وابسته به حوزه علمیه قم، ۱۳۸۸ ه. ش.
- ۲۱_ طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، چاپ چهارم، قم، شریف رضی، ۱۳۷۰ ه. ش.
- ۲۲_ عبدالباقی، فؤاد، المعجم المفهرس، چاپ اول، تهران اسلامی، ۱۳۸۲ ه. ش.
- ۲۳_ عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، چاپ سیام، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۳ ه. ش.
- ۲۴_ فاضل لنکرانی، محمد، رساله توضیح المسائل، چاپ بیست و نهم، تهران، ایران، ۱۳۷۶ ه. ش.
- ۲۵_ قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۴، چاپ نهم، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۴ ه. ش.

۲۶_ قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، جلد های ۶ و ۴، چاپ دهم، تهران، دارالکتاب اسلامیه، ۱۳۸۶ ه. ش.

۲۷_ کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، اصول کافی، علی اکبر غفاری، محمد آخوندی، جلد های ۵ و ۶ و ۱۲، چاپ چهارم، دارالکتاب اسلامی، ۱۴۰۷ ه. ق.

۲۸_ کویایه ئیها، فاطمه، تغذیه در خانواده، چاپ ششم، تهران، دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۹ ه. ش.

۲۹_ گروه حدیث، پژوهشکده باقرالعلوم (ع)، فرهنگ جامع سخنان امام حسین (ع)، ترجمه موسوعه کلمات الامام الحسین (ع)، علی مؤنثی، چاپ دوم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۲ ه. ش.

۳۰_ مجلسی، محمد باقر محمد بن تقی، بحارالانوار، جمعی از محققان، ج ۵۹، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ه. ق.

۳۱_ محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه قرآن و حدیث، حمیدرضا شیخی، ج ۴، چاپ اول، قم، دارالحدیث، ۱۳۹۰.

۳۲_ محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، حمیدرضا شیخی، ج ۱ و ۳ و ۴ و ۶، چاپ نهم، قم، دارالحدیث، ۱۳۹۰ ه. ش.

۳۳_ مفضل، ابن عمر، توحید مفضل، کاظم مظفر، چاپ سوم، قم، داوری، بی تا.

۳۴_ مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۱، چاپ اول، قم، مدرسه امام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۷۷ ه. ش.

۳۵_ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱ و ۲ و ۴ و ۱۸، چاپ بیست و هفتم، تهران، دارالکتاب اسلامیه، ۱۳۸۶ ه. ش.

۳۶_ منتظر، رضا، طب اسلامی، گنجینه تندرستی، چاپ اول، تهران، نسل نیکان، ۱۳۸۴ ه. ش.

٣٧_ نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل، مستنبت المسائل، مؤسسه آل
البيت (عليه السلام) ١٤٠٨ هـ . ق.