

مدیریت تغذیه از نگاه امام صادق (علیه السلام)

نازله اصغری^۱

چکیده

تغذیه از نیازهای اجتناب ناپذیر هر موجود زنده‌ای است و انسان نیز از این قانون، مستثنا نیست. از این روآگاهی از روش و شیوه بزرگان دین در زمینه نوع تغذیه و اصول آن، شایان توجه و تأمل است. از این جهت مقاله نگاشته شده با موضوع مدیریت تغذیه از منظر امام صادق (علیه السلام) می باشد هدف اصلی نگارش این مقاله بیان اصول کلی ایجابی و سلبی تغذیه منظر منابع اسلام می باشد که دیدگاه بیشتر این مقاله به روایت امام صادق (علیه السلام) می باشد. اصل ایجابی این تغذیه عبارت است از: تغذیه حلال، ساده و سالم و اصل سلبی مانند پرهیز از پرخوری و اسراف بیان می شود؛ با این اصول می توان به این نتیجه رسید که غذا خوردن دارای مدیریت خاصی است که خوردن آن به سبک اسلامی و روایی آن موجب سلامت جسمی و روحی انسان می شود؛ مقاله نگاشته شده به روش کتابخانه ای و تحلیلی از برخی روایات و منابع اسلامی می باشد.

کلیدواژه : امام صادق (علیه السلام) ، تغذیه ، مدیریت

مقدمه

خوردن و آشامیدن از لوازم اصلی استمرار حیات مادی انسان است و بدون آن، هیچ انسانی قادر به انجام تکالیف اساسی خویش و حرکت در مسیر کمال‌یابی نخواهد شد. جسم انسان، هم‌چون مرکبی است که روح را حمل می‌کند و اختلال در کار این مرکب، اختلال در کار روح پدید می‌آورد. این حقیقت، اقتضای آن داشته که حتی برترین موجودات نظام هستی، یعنی انبیا و اولیای الهی نیز وجود را بی‌نیاز از خوردن و آشامیدن ندانند و با بهره‌گیری از شیوه‌های

صحیح و در عین حال ضروری ، لوازم استمرار حیات و حرکت جسم خویش را فراهم کرده و آن را در خدمت روح بلندشان قرار دهند.

دین اسلام همواره بر بهداشت جسم و جان تاکید فراوان دارد. در رابطه با تغذیه سالم که گامی مهم برای نیل به سلامت جسم و جان بشمار می آید، رهنمودها و آموخته های متعددی در قرآن ارایه گردیده است.

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 سالمند. از این رو قریب به دویست و پنجاه آیه قرآنی و دهها روایت معصومین (علیهم السلام) در مورد غذا و تغذیه وارد شده است . همچنین نام گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند، رزاق و معطم بودن ، سوگند خداوند به غذا درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی (علیه السلام) هر کدام مهر تاییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می باشند.

با توجه به بررسی های انجام شده کتب و مقالات متعددی در این باب نگاشته شده که برخی از آنها عبارت اند از: مقاله تغذیه سالم از نگاه قرآن نوشته فرزانه غفاری منتشر شده در نشریه مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان سال 1393، مقاله اصول تغذیه در سیره پیامبراعظم نوشته محمدرضا جباری منتشر شده در موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره) ، کتاب غذا و تغذیه انسان نوشته امین مهدی گردآورنده می باشد.

منابع بیان شده اشاره به غذای سالم و مدیریت تغذیه از منظر قرآن سیره پیامبر اکرم (صل الله علیه و آله) بیان شده است؛

1: مفهوم شناسی

1_2: مفهوم تغذیه فظ «غذا» از ماده «غذوه» است به معنی آغاز روز گرفته شده¹ که در زمان‌های گذشته تنها به غذایی گفته می‌شد که در آغاز روز خورده شود، درحالی‌که در عربی امروز غذا و تغذی 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 که با معنی آیه نیز هماهنگ است² غذاها از دیدگاه حکما علاوه بر اینکه «بدل ما یتحلل» می‌گردند و انرژی لازم برای حرکت و سوخت‌وساز و ترمیم بافت‌ها را تأمین می‌نمایند، بر کل بدن آثار مثبت یا منفی گذاشته و جسم و روان فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. طب سنتی ایران حفظ سلامتی (بهداشت و پیشگیری) و درمان بیماری‌ها را به طور عمده در یک عبارت خلاصه نموده است تنظیم روش زندگی مطابق با مزاج و خصوصیات ذاتی هر فرد³

باید دانست که بدن آدمی به واسطه حرکت و حرارت خارج و داخل، همیشه در تحلیل و کاهش است، پس اگر بدل آنچه که از بدن دایم می‌کاهد از خارج بر بدن نیفزاید، هرآینه به اندک فرصتی از ترکیب آدمی چیزی نماند، پس آدمی محتاج به طعام است؛ تغذیه مجموعه‌های از مراحل متعدد و گوناگون است که در طی آن موجود زنده مواد لازم و ضروری جهت ادامه حیات، رشد و تجدید سازنده‌های بدن را از محیط خود دریافت کرده و به هدف می‌رساند⁴

1_3: مفهوم امام

¹ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص 176

² مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن، ج 1، ص 126

³ جمعی از نویسندگان، مکتب طب سنتی ایران منبعی ارزشمند جهت معرفی و ارائه غذاهای کارآمد دارویی، مجله طب

سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره اول، ص 17

⁴ پور یزدی، تأثیر تغذیه بر اخلاق، ص 20

امام، واژه ای عربی و به معنای پیشوا، سرپرست و مقتدا است^۱ امام کسی است که به او اقتدا می شود، چه شیء مورد اقتدا انسان باشد که به گفتار و کردارش اقتدا شود یا کتابی باشد یا شیء دیگری، چه این اقتدا حق و صواب باشد و چه باطل و ناصواب^۲؛ برخی دیگر از لغت نگاران نیز چنین معنایی را از امام ارائه داده اند^۳

معنای لغوی واژه امامت آن است که دیگری مورد تبعیت و پیروی قرارگیرد؛ یعنی رئیس باشد و امام کسی است که مورد تبعیت و اقتدا قرار می گیرد. از آن جهت که در مفهوم امامت تبعیت و اقتدا نهفته است، به کسی که نماز جماعت برگزار می کند امام گویند؛ زیرا مردم در قیام و رکوع و سجده تشهّد به وی اقتدا کرده و از او تبعیت می کنند، بنابراین او مورد تبعیت است^۴. بنابراین، از معنای لغوی این واژه استفاده نمی شود که امامت و پیشوایی در حوزه و قلمرو دینی مردم است یا در حوزه دنیایی آن ها. در واقع قراین و شواهد خارجی است که تعیین کننده هر یک از این جنبه های یاد شده است^۵

واژه امام در قرآن 12 بار به صورت مفرد یا جمع به کار رفته است. همان گونه که خداوند متعال می فرماید: «يَوْمَ نَدْعُو كُلَّ اُنَاسٍ بِاِمَامِهِمْ فَمَنْ اُوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَاُولَئِكَ يَقْرَءُونَ كِتَابَهُمْ وَلَا يُظْلَمُونَ فَتِيلًا» (به یاد آر) روزی که ما هر گروهی از مردم را با پیشوایشان (به پیشگاه حقیقت) می خوانیم، پس هر کس نامه عملش را به دست راست دهند آنها نامه خود را قرائت کنند و کمترین ستمی به آنها نخواهد شد^۶.

امام، کسی است که در امور دینی و دنیایی مردم به جانشینی از پیامبر(صل الله علیه و آله) ریاستی فراگیر دارد^۷

امام صادق (علیه السلام) در ۱۷ ربیع الاول سال ۸۳ق در مدینه به دنیا آمد و در سال ۱۴۸ق در ۶۵ سالگی همان جا به شهادت رسید^۸. برخی ولادتش را در سال ۸۰ق نوشته اند^۹. همچنین

^۱ ابن منظور ، لسان العرب ، ج 1 ، ص 213

^۲ راغب اصفهانی ، مفردات الفاظ القرآن فی غریب القرآن ، ص 20

^۳ الفیومی ، المصباح المنیر فی غریب شرح الکبیر ، ص 23

^۴ حمصی رازی ، المنقذ ، ج 2 ، ص 235

^۵ ضیائی فر ، جایگاه مبانی کلامی در اجتهاد، ص 552

^۶ سوره اسراء ، آیه 71

^۷ شیخ مفید ، النکت الاعتقادیة، مندرج در سلسله : مصنفات الشیخ المفید، ج 10 ، ص 39

^۸ مفید ، الارشاد، ج 2 ، ص 158

^۹ اربلی، کشف الغمه ، ج 2، ص 691

ابن قتیبه دینوری وفاتش را در سال ۱۴۶ق ثبت کرده است^۱ که آن را خطای در ضبط می‌دانند درخصوص روز و ماه شهادت امام صادق (علیه السلام) اختلاف نظر وجود دارد. دیدگاه مشهور علمای متقدم شیعه این است که وی در ماه شوال به شهادت رسیده است؛ اما در منابع متقدم روز شهادت نیامده است^۲.

2: اصول ایجابی تغذیه:

تغذیه سالم و صحیح باعث تندرستی و طول عمر می‌شود و با تأثیر بر سیستم جسمی و روحی بدن، منجر به رشد جسمی و فکری می‌گردد؛ و آدمی را از مبتلا شدن به برخی بیماری‌ها ایمن می‌کند. تغذیه سالم، در روح و روان نیز تأثیرگذار است و سلامت روحی را پوشش می‌دهد. برخی از اصول ایجابی تغذیه عبارت اند از:

2_1: تغذیه حلال

انسان؛ درختی است که میوه‌اش اولاد است. اگر این میوه سالم و خوب باشد، آن را می‌چیند؛ اما اگر این میوه معیوب و کرم زده و فاسد باشد، می‌گذارند تا خودش بیفتد؛ دیگر ارزش چیدن ندارد. درخت هم قیمتش به میوه‌اش بستگی دارد و اینکه میوه‌اش چیدنی باشد، نه دور ریختنی. اگر کسی نانش حلال شد، دیگر بچه‌اش کرم نمی‌زند و سالم می‌شود^۳.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: «كَسْبُ الْحَرَامِ يَبِينُ فِي الذَّرِيَّةِ؛ اثر مال حرام در ذریه [نسل] انسان مشخص و آشکار می‌گردد»^۴.

¹ ابن قتیبه ، الدینوری ، المعارف ، ص 215

² پاکتچی، جعفر صادق (ع)، امام ، ص 187

³ حائری شیرازی ، تمثیلات ، ج 3 ، ص 123

⁴ کلینی ، الکافی ، ج 5 ، ص 125

(5) ابی فارس، ورام، مجموعه ورام تنبیه الخواطر و نزہہ النواظر، قم، مکتبہ الفقیہ، ۱۴۱۰ هـ

ق

(6) ابن قتیبة الدینوری، عبدالله بن مسلم، المعارف، تحقیق ثروت عکاشة، قاهرہ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الطبعة الثانية، ۱۹۹۲م.

(7) ابن منظور، محمد ابن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار الصادر، 1414هـ ق

(8) اربلی، علی بن عیسی، کشف الغمة فی معرفة الأئمة، قم، الشریف الرضی، ۱۳۷۹ش.

(9) برقی، احمد بن محمد، المحاسن، محدث، سید جلالالدین، قم، دار الکتب الإسلامية، بی تا

(10) پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان شناسی مثبت گرا، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، 1392 هـ ش

(11) پور یزدی، رحمت، تأثیر تغذیه بر اخلاق، قم، انتشارات قدس، 1400 هـ ش

12) پارسا، الهام، آداب سفره غذا، قم، انتشارات قدس، 1400 هـ ش

13) پاکتچی، احمد، جعفر صادق(ع)، امام، تهران، دایرة المعارف بزرگ اسلامی، ۱۳۸۹ ش.

15) تمیمی مغربی، نعمان بن محمد بن منصور بن احمد بن حیون، دعائم الاسلام، تحقیق

آصف بن علی اصغر فیضی، تهران، دارالمعارف، 1383 ق

16) جمعی از نویسندگان، مکتب طب سنتی ایران منبعی ارزشمند جهت معرفی و ارائه

غذاهای کارآمد دارویی، تهران، مجله‌ی طب سنتی اسلام و ایران، 1391 هـ ش

17) جوان آراسته، حسین، حقوق اجتماعی و سیاسی در اسلام، قم، دفتر نشر معارف، 1389 هـ

ش

18) جعفریان، رسول، حیات فکری و سیاسی ائمه، قم، انصاریان، ۱۳۸۱ ش.

19) حائری شیرازی، محی الدین، تمثیلات، قم، دفتر نشر معارف، بی تا

20) حمصی رازی، محمود بن علی، المنقذ، قم، جماعة المدرسين فی الحوزة العلمية بقم،

مؤسسة النشر الإسلامی، 1412 هـ ق

21) خویی، حبیب الله، منهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه، تهران، مکتبة الإسلامیة، 1400

هـ ق

22) داوودی، محمد، اخلاق اسلامی، قم، دفتر نشر معارف، 1393 هـ ش

(23) راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دار القلم، چاپ اول، 1412ق.

(24) شریعتمداری، علی، اصول تعلیم و تربیت، تهران، دانشگاه تهران، موسسه انتشارات و چاپ، 1375 ه ش

(25) صابری، حسین، تاریخ فرق اسلامی، تهران، سمت، ۱۳۸۸ش

(26) ضیائی فر، سعید، جایگاه مبانی کلامی در اجتهاد، قم، بوستان کتاب، 1382 ه ش

(27) طریحی، محمد کاظم، جامع المقال، تهران، کتابفروشی جعفری تبریزی، بی تا

(28) طبری آملی، محمد بن جریر، دلائل الامامه، قم، مؤسسه البعثه، قسم الدراسات الإسلامیة، 1413 ه ق

(29) طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الاخلاق، قم، شریف رضی، ۱۳۷۷ ه ش

(30) _____، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، قم، دارالثقلین، بی تا

(31) طباطبائی، محمد حسین، سنن النبی، قم، مجهول ۱۳۹۰ ه ش

(32) عیاشی، محمد بن مسعود، تفسیر العیاشی، تهران، مکتبه العلمیة الاسلامیة، 1380 ه ق،

(33) فیومی، احمد؛ المصباح المنیر، قم، انتشارات هجرت، چاپ دوم، 1414ق

34 فتال نیشابوری، محمد بن احمد، روضة الواعظین، قم، الشریف الرضی، 1375 ه ش

- (35) قهپایی، عنایت الله، مجمع الرجال، قم، اسماعیلیان، 1364 هـ ش
- (36) قمی، عباس، الکنی و الالقاب، تهران، مکتبۃ الصدر، 1368 هـ ش
- (37) کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، قم، دارالحديث، بی تا
- (38) مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، تهران، دار الکتب الاسلامیه، بی تا
- (39) مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، چاپ اول، ۱۳۷۴هـ.ش.
- (40) _____، اخلاق در قرآن، قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۸۴ هـ ش
- (41) _____، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه، قم نسل جوان، 1385 هـ ش
- (42) مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، 1360 هـ ش.
- (43) مفید، محمد بن نعمان، النکت الاعتقادیة، مندرج در سلسله: مصنفات الشیخ المفید، قم، المؤتمر العالمی لألفیة الشیخ المفید، 1413 هـ ق
- (44) _____، الارشاد، خراسانی، تهران، انتشارات علمیه اسلامیة، 138۰ش.
- (45) محمدی ری شهری، محمد، الگوی مصرف از نگاه قرآن و حدیث، قم، دارالحديث؛ 1391 هـ ش

46) مستغفری، جعفر، خلیلی، محمد، طب النبی وطب الصادق (روش تندرستی در اسلام، قم،

مومنین، 1381 ه ش

47) نوبختی، حسن بن موسی، فرق الشیعه، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، 1353 ه ش

48) نوری، حسین، مستدرک الوسائل، قم آل بیت، ۱۳۲۰ه ق

49) یوسفیان، نعمت الله، مدیریت در خانه و خانواده، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای