

رضاع و تغذیه مادر در اسلام: نظامی الهی برای سلامت جسمی، روانی و اخلاقی

خانواده

چکیده

رضاع در اسلام تنها یک عمل تغذیه‌ای نیست، بلکه بخشی از یک نظام الهی جامع است که سلامت جسمی، روانی، اخلاقی و حتی روحانی فرد و خانواده را در بر می‌گیرد. این پژوهش با روش کتابخانه‌ای و تحلیلی-استدلالی، به بررسی جایگاه رضاع و تغذیه مادر در متون قرآنی، روایات معصومین (علیهم‌السلام)، فقه اسلامی و پزشکی سنتی می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که اسلام نه تنها به رضاع به عنوان حق کودک تأکید دارد، بلکه ساختاری عادلانه برای حمایت از مادر، مسئولیت پدر، و حقوق دایه ایجاد کرده است. همچنین، تغذیه مادر در دوران بارداری و شیردهی نه صرفاً برای سلامت فیزیولوژیک، بلکه برای تربیت پیش از تولد و شکل‌گیری شخصیت، عقل و اخلاق فرزند طراحی شده است. این دیدگاه اسلامی، در تقابل قابل تأملی با مدل‌های مدرن غربی قرار دارد که رضاع را به یک «گزینه شخصی» کاهش داده‌اند.

واژگان کلیدی: رضاع، تغذیه مادر، خانواده در اسلام، تربیت پیش از تولد، پزشکی اسلامی، آیه رضاع (بقره: ۲۳۳).

مقدمه

خانواده در اسلام، نه یک سازمان اجتماعی عادی، بلکه اولین نهاد آفرینشی الهی پس از انسان است. قرآن کریم، خانواده را محوری می‌داند که در آن، حقوق، مسئولیت‌ها و روابط، فراتر از منافع جنسی یا اقتصادی، در چارچوبی معنوی-تربیتی جریان دارد. از این رو، اسلام به جزئیات ظریفی از زندگی خانوادگی از جمله بارداری، زایمان، رضاع و تغذیه توجه ویژه‌ای داشته است.

رضاع در سنت اسلامی، دارای ابعاد فیزیولوژیک، روان‌شناختی، اخلاقی و حتی فقهی-معنوی است. قرآن کریم در آیه‌ای مشهور می‌فرماید:

«وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَ عَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَ لَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَ عَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ»

(البقره: ۲۳۳)

این آیه، تنها آیه قرآن است که به‌طور صریح به مدت زمان رضاع اشاره می‌کند و همزمان، سه حق را به‌طور هماهنگ نهادینه می‌کند:

۱. حق کودک در دریافت شیر دو ساله،
۲. حق مادر در دریافت نفقت و کسوت از پدر فرزند،
۳. حق پدر در عدم زیان‌دیدن از رابطه والد-فرزند.

این هماهنگی، نشان‌دهنده هوشمندی نظامی الهی است که از فردگرایی غربی فاصله دارد و به جای تحمیل بار روانی و اقتصادی بر مادر، آن را در چارچوبی عادلانه توزیع می‌کند.

در این مقاله، پس از بررسی جایگاه خانواده در نظام رضاع اسلامی، به تأثیر تغذیه مادر از دوران بارداری تا رضاع بر سلامت جسمی، روانی و اخلاقی فرزند می‌پردازیم و سپس این دیدگاه را با یافته‌های پزشکی مدرن مقایسه خواهیم کرد.

فصل اول: خانواده در نظام رضاع اسلامی

۱-۱. رضاع به عنوان حق کودک و برنامه‌ای برای رشد جامع

رضاع در اسلام، از دیدگاه حقوقی، حق ذاتی کودک است. این حق، در فقه اسلامی، جزو «نفقه واجب» برای کودک محسوب می‌شود. آیه ۲۳۳ سوره بقره، با عبارت «لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ»، نشان می‌دهد که رضاع دو ساله، کمال‌طلبی است، نه یک فریضه مطلق. اما این «اختیار»، در چارچوبی اخلاقی و تربیتی معنا پیدا می‌کند؛ چرا که قرآن بلافاصله پس از آن، به مسئولیت پدر در تأمین نفقت مادر اشاره می‌کند. در تفسیر المیزان، علامه طباطبایی می‌نویسد:

«رضاع دو ساله، بهترین مدت برای رشد بدنی و روحی کودک است... و این مدت، برای تکمیل هماهنگی عقل و نفس کودک لازم است.»

این دیدگاه، نشان می‌دهد که رضاع در اسلام تنها برای سیر کردن گرسنگی نیست، بلکه اولین مرحله از تربیت است.

۱-۲. مسئولیت پدر: تأمین نفقت و کسوت مادر به عنوان بخشی از پدری

از دیدگاه فقهی، نفقت مادر شیرده، حتی اگر زوجین از هم جدا باشند یا طلاق بدهند، بر عهده پدر فرزند است. این اصل در تمامی مکاتب فقهی اسلامی (شیعه و اهل سنت) مورد اتفاق نظر است.

در وسائل الشیعه آمده است:

«و يجب علی الأب نفقة الام المرضعه ما دامت ترضع ولده، و کساوتها بحسب العرف» (ج ۱۵، ص ۲۳).

این مسئولیت، نشان‌دهنده این است که اسلام، مادر را از فشارهای اقتصادی دور می‌دارد تا بتواند با آرامش، نقش تربیتی خود را ایفا کند. در مقابل، سیستم‌های حقوقی مدرن اغلب مادر را به‌تنهایی با چالش‌های شغلی، مالی و روانی رضاع مواجه می‌کنند.

۳-۱. عدالت نسبت به مادر: عدم زیان و احترام به اختیار

جمله «لَا تُضَارَّ وَالِدَةُ بِوَلَدِهَا»، یکی از مهم‌ترین اصول حقوق زن در قرآن است. این عبارت، نه تنها از آزار مستقیم جلوگیری می‌کند، بلکه شامل فشارهای روانی، اقتصادی و اجتماعی نیز می‌شود. به‌عنوان مثال، اگر پدر بخواهد با تهدید طلاق، مادر را وادار به ترک رضاع کند، گناهکار است.

در فقه الرضا نوشته شده است:

«إن أَرَادَتِ الْأُمُّ أَنْ تَفْطِمَ وَلَدَهَا بِإِذْنِ الْأَبِّ، فَلَا إِثْمَ عَلَيْهَا؛ وَ إِنْ أَرَادَا أَنْ يَسْتَرْضِعَا دَايَةً بَعُوضٍ مَعْرُوفٍ، فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِمَا.»

این انعطاف‌پذیری، نشان می‌دهد که اسلام به حقوق فردی مادر احترام می‌گذارد و رضاع را به‌عنوان یک وظیفه اجباری مکانیکی نمی‌داند.

۴-۱. حق دایه و انصاف در قراردادهای کاری

اگر مادر نتواند شیر بدهد یا خانواده تصمیم به استخدام دایه بگیرند، قرآن می‌فرماید:

«وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ» (البقره: ۲۳۳).

این آیه، اولین متن حقوقی در جهان است که به حقوق کارگر — به‌ویژه زنان — در قراردادهای کاری اشاره می‌کند. «بِالْمَعْرُوفِ» به معنای پرداخت دستمزد منصفانه و در زمان مقرر است.

فصل دوم: تغذیه مادر باردار و شیرده در منابع اسلامی

۱-۲. لبن: غذایی برای شکل‌گیری عقل و قلب

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

< «أَطْعَمُوا حَبَالَكُمْ اللَّبَانَ، فَإِنَّ الصَّبِيَّ إِذَا غُذِيَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ بِاللَّبَنِ اشْتَدَّ قَلْبُهُ وَ زِيدَ فِي عَقْلِهِ.»

(الکافی، ج ۶، ص ۲۳)

در پزشکی سنتی اسلامی (طبّ ابن سینا، بقراط و جرجانی)، لبن دارای «طبیعت گرم و مرطوب» است و بر قوای باطنی (خیال، حافظه، فکر) اثر مستقیم دارد. این دیدگاه، با یافته‌های مدرن نوروپزشکی (علم تأثیر غذا بر مغز) همسو است.

۲-۲. کندر: سوخت روحانی برای تولد فرزندی با شجاعت و عفت

در همان روایت آمده است:

«وَإِنْ كَانَ ذَكَرًا كَانَ شُجَاعًا، وَإِنْ وَلَدَتْ أُنْثَىٰ عَظِمَتْ عَجِيزَتُهَا فَتَحْطَىٰ بِذَلِكَ عِنْدَ زَوْجِهَا.»

عبارت «عَجِيزَه» در فرهنگ‌های لغت کلاسیک (مانند لسان العرب) به کمر و زیبایی جسمانی اشاره دارد، اما در سنت عرفانی-اخلاقی اسلام، این عبارت نمادی از عفت، وقار و کرامت است. در بحارالأنوار (ج ۶۰، ص ۳۲۱)، علامه مجلسی این روایت را در باب «آداب بارداری» آورده است.

طب الأئمه نیز تأکید می‌کند:

< «الْكندرُ يُقَوِّى المَرَارَةَ و ينور القلب؛ و اثر آن به جنین می‌رسد.» (ص ۸۸)

۳-۲. تربیت پیش از تولد: از لقاح تا رضاع

اسلام معتقد است که تربیت انسان از لحظه لقاح آغاز می‌شود. در روایتی از امام صادق (ع):

< «إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْتِيَ أَهْلَهُ، فَلْيَدْعُ: اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَا تَخْرُجُ مِنِّي ذَرْيَةً طَيِّبَةً.» (الكافی، ج ۶، ص ۵)

این دعا، نشان‌دهنده باور به تأثیر روان-روحانی والدین بر جنین است. از این رو، رژیم غذایی، حالات روحی و اخلاقی مادر در دوران بارداری، جزو «تربیت پیش از تولد» محسوب می‌شود.

۴-۲. خرما، عسل و زعفران: غذاهای موصی شده در روایات

به غیر از لبن و کندر، خرما نیز از غذاهایی است که پیامبر (ص) برای مادران باردار توصیه کرده است. در روایتی:

«من أراد أن يُرزق ولداً ذكراً، فليأكل خُصْلَةً من تمر كل يوم.»

عسل نیز به عنوان غذایی برای نرمی اخلاق و توسعه ذکاوت کودک، در متون پزشکی اسلامی ذکر شده است.

فصل سوم: رضاع اسلامی در مقابل مدل‌های مدرن

۱-۳. رضاع در سازمان جهانی بهداشت

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که کودکان تا ۶ ماهگی کاملاً شیر مادر دریافت کنند و تا ۲ سالگی به صورت ترکیبی شیر بخورند. این توصیه، با آیه قرآن همسو است، اما باعث اخلاقی یا الهی در آن دیده نمی‌شود.

۲-۳. بحران کاهش رضاع در جوامع مدرن

در کشورهای صنعتی، نرخ رضاع مادری در ۶ ماهگی به طور متوسط کمتر از ۵۰٪ است. عواملی چون بازگشت زود هنگام مادر به کار، فشارهای روانی، و تبلیغات فرمول‌های نوزادی، از دلایل اصلی این پدیده هستند.

در مقابل، اسلام با حمایت اقتصادی از مادر، تأکید بر استراحت روحی و نظام خانوادگی محوری، زمینه حفظ رضاع را فراهم می‌کند.

۳-۳. تطابق یافته‌های علوم اعصاب با دیدگاه اسلامی

تحقیقات نوروساینس نشان داده‌اند که:

- شیر مادر حاوی DHA و AA است که بر رشد لوب پیشانی مغز (مرکز اخلاق و تصمیم‌گیری) تأثیر مستقیم دارد.

- هورمون اکسیتوسین در دوران رضاع، نه تنها بین مادر و کودک ارتباط عاطفی ایجاد می‌کند، بلکه استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد.

این یافته‌ها، با مفهوم «شیر مبارک» در اسلام همخوانی دارد.

نتیجه‌گیری

رضاع و تغذیه مادر در اسلام، یک نظام معرفتی-تربیتی است که فراتر از سلامت جسمی، به سلامت روانی، اخلاقی و روحی فرد و جامعه توجه دارد. این نظام:

- کودک را به‌عنوان دارنده حق می‌شناسد،

- مادر را از فشارهای اقتصادی-روانی حمایت می‌کند،

- پدر را مسئول تأمین عادلانه قرار می‌دهد،

- و حتی حقوق کارگر (دایه) را محفوظ می‌شمارد.

در جهانی که خانواده به سمت واحدهای اتمی و شکننده حرکت می‌کند، بازگشت به این چشمانداز الهی، نه تنها یک نیاز فرهنگی، بلکه یک ضرورت بقا برای تمدن انسانی است.

منابع

- ۱- قرآن کریم، سوره البقره، آیه ۲۳۳.
- ۲- کلینی، محمد بن یعقوب. الکافی. جلد ۶. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- ۳- صدوق، ابن. فقه الرضا. قم: مؤسسه الاعلمی.
- ۴- مجلسی، محمد باقر. بحار الأنوار. جلد ۶۰. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- ۵- طباطبایی یزدی، سید محمدحسین. طب الأئمة. قم: انتشارات جامعه مدرسين.
- ۶- طباطبایی، سید محمدحسین. المیزان فی تفسیر القرآن. جلد ۱.
- ۷- مکارم شیرازی، ناصر. تفسیر نمونه. جلد ۲. تهران: دفتر تبلیغات اسلامی.
- ۸- حر عاملی، محمد حسن. وسائل الشیعه. جلد ۱۵. قم: مؤسسه آل البيت.
- ۹- فیض کاشانی، ملا محسن. تفسیر الصافی. جلد ۱.
- ۱۰- ابن منظور. لسان العرب. بیروت: دار صادر.
- ۱۱- نفیسی، علی اکبر. فرهنگ نفیسی. جلد ۲.
- ۱۲- Infant and young child feeding. Geneva: World ۲۰۲۳WHO Health Organization.

Brain foods: the effects of nutrients on ^{٢٠٠٨}Gómez-Pinilla, F ^{-١٣}
^{٥٧٨-٥٦٨}), ^٧(^٩brain function. Nature Reviews Neuroscience,
.Ibn Sina. The Canon of Medicine. Book I, Section on Nutrition -