مقاله مروری

مجلهٔ دانشگاه علوم پزشکی بابل
دوره پانزدهم، ویژه نامه ۱، زمستان ۱۳۹۱، صفحه ۳۹-۳۴

نقش تغذیه در ارتقاء بعد تربیتی و معنوی انسان از منظر قرآن کریم

رضا قدیمی (MD, PhD)[۱*]، منیره السادات کامرانی (MSc)[۲]، امین ضرغامی[۳]، علی اصغر درزی(MD)[۴]

۱- گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی بابل
۲- دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری
۳- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بابل
۴- گروه جراحی، دانشگاه علوم پزشکی بابل

دریافت: ۹۱/۳/۲۳، اصلاح: ۹۱/۵/۱۷، پذیرش: ۹۱/۸/۱۵

خلاصه

سابقه و هدف: اسلام بعنوان کامل ترین دین آسمانی توجهی خاص به تمام جوانب حیات انسان داشته و هر آنچه که جهت رشد مطلوب و رسیدن به شکوفایی استعدادهای جسمی و روحی، ضروری است را مد نظر قرار داده است. در این راستا توجهی خاص به مبحث غذا و تغذیه در قرآن شده است. در این پژوهش به جایگاه و اهمیت تغذیه از منظر آیات قرآنی پرداخته شده است.

روش کار: این مطالعه با گردآوری اطلاعات به شیوه کتابخانه ای از منابع معتبر قرآنی کتاب و سنت، قرآن کریم، نهج البلاغه، تفسیر جامع و سایر منابع فقه و کلام جهت جمع آوری روایات و احکام اصیل و مقایسه آن با دانسته های امروزی انجام شده است.

یافته ها: از منظر قرآن کریم، غذا و تغذیه از عوامل تاثیر گذار در شکل گیری و تکامل بعد تربیتی و معنوی انسان می باشند. همچنین غذا را ابزاری برای آزمایش، عاملی جهت 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.

نتیجه گیری: نتایج مطالعه نشان داد که غذا و تغذیه به غیر از آثار جسمانی، دارای پیامدهای باطنی و معنوی در حوزه اخلاق و تربیت و رفتار آدمی نیز می باشد.

واژه های کلیدی: غذا، تغذیه، قرآن.

مقدمه

پروردگار سبحان، سرشت آدمی را بر پاکی و پاکیزگی بنا نهاد و به همین علت آدمی ذاتاً از آلودگی دوری می گزیند و به طهارت و پاکی در همه امور، روی می آورد (۱). از این رو، اسلام به پاکیزگی و بهداشت در تمام جنبه های آن توجه ویژه ای دارد. یکی از اساسی ترین شاخه های این علم، پاکیزگی مواد غذایی است چرا که به طور مستقیم به حیات انسان وابسته است؛ لذا خداوند حکیم که از جمله صفات الهیه او، طیب است، برای رسیدن انسان به کمالات ملکوتی، همه آنچه در آسمان و زمین است، از طیبات را در اختیار او قرار داد (۲)، حتی دریاها را مسخر او ساخت تا از مواد غذایی آن بهره گیرد (۳) و یا چهارپایان (گاو، گوسفند و ....) را رام و اهلی او قرار داد (۴) تا آنجا که به زنبور عسل نیز الهام کرد که چگونه از شهد گلها عسل های رنگارنگی که شفاء بخشی است، تهیه کند (۵). از این رو حضرت ابراهیم (علیه السلام) فرمودند: (وَالذی هو یطعمنی و یسقین و اذا مرضت فهو یشفین (۶). نیاز آدمی به غذا، امری اجتناب ناپذیر است که امام باقر (علیه السلام) فرمودند: (خدای بزرگ آدمی را میان تهی (دارای شکم) آفرید و ناگزیر خوراک و آب می خواهد (۷). در این تحقیق به جایگاه و اهمیت بهداشت تغذیه از منظر آیات قرآن پرداخته شده است.

روش کار

این مطالعه به روش کتابخانه ای و با استفاده از بررسی منابع معتبر نظیر قرآن مجید، نهج البلاغه، تفسیر جامع و سایر منابع فقه و کلام قرآنی انجام شده است. همچنین در این مطالعه دیدگاه و فتاوی فقها و علمای معاصر مورد بررسی قرار گرفت و در تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش عقلی و علمی نیز استفاده شد.

* مسئول مقاله:
آدرس: بابل، دانشگاه علوم پزشکی، گروه پزشکی اجتماعی، تلفن: ۴-۲۱۹۹۵۹۱-۰۱۱۱
e-mail: rezaghadimi@yahoo.com

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.5.4]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.34]

یافته ها

۱- غذا ابزاری جهت آزمایش: اهمیت تغذیه از آنجاست که در برخی از آیات به عنوان ابزار و وسیله ای جهت آزمایش صحت ایمان بعضی از اقوام قرار گرفته است.

الف) اینکه قوم بنی اسرائیل بوسیله (صید ماهی) آزمایش شدند (۷).

ب) قوم صالح بوسیله (ناقه) مورد ابتلاء قرار گرفتند (۹).

ج) لشکریان طالوت بوسیله (نهر آب) آزمایش شدند (۱۰).

د) حتی حضرت آدم و حوا نیز بوسیله (خوردنی ها) مبتلی گردیدند (۱۱). آنجا که آدم و حوا بوسیله شیطان وسوسه شدند چرا که شیطان قسم یاد کرد که من خیرخواه شما هستم (۱۲) و آنان از قبل شاهد مثالی نداشتند که ممکن است کسی به خدا قسم بخورد ولی دروغ نگوید. برای همین از آن درخت خوردند (۱۳). در آزمایش لشکریان طالوت نیز با آنکه به آنان گفته شده بود که بوسیله نهر آب آزمایش می شوید ولی از امام صادق (ع) نقل شده که عده کمی که ۳۱۳ نفر بودند از آن نهر نیاشامیدند (۱۴). این نشان می دهد که گروهی در آزمایش شکم شکست خوردند (۱۵).

۲- عاملی جهت تفکر، تعقل، تشکر، تعبد و تقوی: در برخی از آیات، خالق متعال به ذکر انواع بهره مندی ها و نعمت ها برای انسان پرداخته است و سپس در انتهای آیه دعوت به تفکر و تعقل و ... کرده است.

در آیات دیگر، روزی های متعدد را عاملی جهت بیداری حس سپاسگزاری انسان و تعبد وی نسبت به آفریننده آنها شمرده است.

الف- عامل تفکر: (و من کل الثمرات جعل فیها زوجین اثنین یغشی اللیل النهار ان فی ذلک لایات لقوم یتفکرون)، (ینبت لکم به الزرع و الزیتون و النخیل و الاعناب و من کل الثمرات ان فی ذلک لایه لقوم یتفکرون (۱۶)

ب- عامل تعقل: (جنات من اعناب و زرع و نخیل صنوان و غیر صنوان یسقی بماء واحد و نفضل بعضها علی بعض فی الاکل ان فی ذلک لایات لقوم یعقلون (۱۷)

ج- عامل تشکر: (فکلوا مما رزقکم الله حلالاً طیباً واشکرو (۱۸)

د- عامل تعبد: (کلوا من طیبات ما رزقناکم واشکرو لله ان کنتم ایاه تعبدون (۱۹).

هـ- عامل تقوی: (و کلوا مما رزقکم الله حلالاً طیباً و اتقوا الله الذی انتم به مومنون (۲۰).

۳- زمینه ساز سوگند و عامل شفا:

الف- زمینه ساز سوگند: به نظر می رسد جهت اثبات اهمیت تغذیه از دیدگاه قرآن، ذکر آیات ابتدایی سوره مبارکه (تین) کافی بود چرا که نام یک سوره از قرآن کریم را به خود اختصاص داده است و به دو میوه غذایی مهم بنام انجیر و زیتون سوگند خورده شده است (۲۱) و از دیدگاه مفسران می دانیم که هر گاه خداوند به چیزی سوگند می خورد نشانه اهمیت و صفات قابل ذکری است که آن چیز را (قابل سوگند خوردن) قرار داده است.

ب- عامل شفاء: خداوند حکیم از طرح بحث تغذیه و نوع آن، اهداف متعالی را پیش روی انسان قرار می دهد. گاهی هدف را (شفاء) عنوان فرمودند: (و پروردگار تو به زنبور عسل وحی (الهام غریزی) نمود.... سپس از تمام ثمرات (و شیذره گل ها) بخور...)، (از درون شکم آنها، نوشیدنی با رنگهای مختلف خارج می شود که در آن، شفاء برای مردم است (۵).

۴- عامل تبشیر و انذار: اهمیت و ضرورت تغذیه تا آنجاست که تنها به این دنیا محدود نشده بلکه خداوند سبحان جهت تبشیر و یا انذار از انواع طعام های بهشتی و جهنمی در آیات قرآن مجید نام برده است. از جمله در توصیف غذای بهشتیان آمده است: (که میوه های خوش برگزینند و گوشت مرغان هر آنچه مایل باشند (۲۲) و در بیان طعام دوزخیان: (از درخت تلخ دوزخ البته خواهید خورد تا آنکه شکم را از ان پر می سازید (۲۳).

۵- عامل کرامت انسان در رزق طیب: (ولقد کرمنا بنی آدم و حملناهم فی البر و البحر و رزقناهم من الطیبات (۲۴).

۶- زمینه ساز تسخیر دریاها جهت بهره وری از روزی ها: (و هو الذی سخر البحر لتاکلوا منه لحماً طریاً (۲۵).

تغذیه انسان آنچنان دارای اهمیت است که خداوند سبحان نه تنها انسان را از نعمات روی زمین بهره مند ساخته بلکه حتی دریاها را رام او قرار داده است چون می دانیم (قسمت عمده روی زمین را دریاها تشکیل می دهند و نخستین جوانه حیات در دریاها آشکار شده است و هم اکنون دریا منبع مهم مواد غذایی برای ادامه حیات انسان و همه موجودات روی زمین است و قرار دادن آن در خدمت بشر یکی از نعمت های بزرگ خداست (۲۶). چرا که (دریاها مهم ترین منبع تأمین گوشت تازه و سالم است (۲۷).

در تفسیر دارالمنثور از ابن ابی حاتم وازسدی نقل شده که: (مقصود از خوردن گوشت تازه (در دریا) ماهی می باشد (۲۸).

۷- عامل انجام اعمال صالح و ناصالح: در آیات متعددی پس از دعوت به استفاده از غذاهای طیب، صحبت از انجام عملی یا ترک فعلی است و این امر نشان از اهمیت برخورداری از مواد غذایی پاکیزه است که می تواند مقدمه و زمینه ساز انجام اعمال و رفتار انسان گردد. از جمله: (یا ایها الرسل کلوا من الطیبات واعملوا صالحا (۲۹).

مراد این است که خداوند به پیامبران امر می کند که خوردن از طیبات و پاکیزه ها را وسیله ای برای تکامل و انجام عمل صالح قرار داده و آن را عاملی برای رسیدن به اهداف رسالت قرار دهند. با توجه به اینکه نوع تغذیه در روحیات انسان مسلماً موثر است و غذاهای مختلف، آثار اخلاقی متفاوت دارد، ارتباط این دو جمله روشن می شود که می فرماید: (غذای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید (۳۰). در بعضی آیات بدنبال دعوت به غذاهای پاکیزه، نهی از عملی امده است مانند: (یا ایها الناس کلوا مما فی الارض حلالاً طیباً و لا تتبعوا خطوات الشیطان (۳۱) یعنی برخورداری از مواهب و روزی های حلال پاکیزه باید نیرویی باشد برای اطاعت پروردگار نه اینکه وسیله ای برای انجام نافرمانی و طغیان و گناه قرار گیرد (۳۲).

۸- عامل سقوط و هبوط: در داستان قوم بنی اسرائیل به دنبال درخواست غذاهای متنوع، خداوند متعال می فرماید: (اهبطوا (۳۳)، همچنین در داستان حضرت آدم پس از خوردن از درخت ممنوعه همین عبارت آمده است (۳۴).

۹- عامل صدور احکام الهی: اگر تغذیه و بهداشت آن دارای اهمیت نبود، محل صدور بسیاری از احکام فقهی حلال و حرام قرار نمی گرفت. خداوند متعال حکم تحریم تعدادی از غذاها را در آیات اعلام فرمودند: از جمله: (حرمت علیکم المیته و الدم و لحم الخنزیر (۳۵).

۱۰- عامل شقاوت اخروی: آثار مصرف مواد غذایی از دیدگاه قرآن تنها مربوط به این دنیا نیست بلکه تا قیامت و روز محشر آثار آن همراه انسان هست. از

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.5.4]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.34]

جمله در مورد کسانی که ربا و مال یتیم می خورند اوصافی را قرآن برای آنها ذکر می کند: (الذین یاکلون الربا لا یقومون الا کما یقوم الذی یتخبطه الشیطان من المس (۳۶) و (ان الذین یاکلون اموال الیتامی ظلماً انما یاکلون فی بطونهم نارا (۳۷).

در تفسیر عاملی آمده: (آنکس که مال یتیم خورد، عاقبت او دوزخ و شکم پر از آتش خواهد بود (۳۸) و در مورد رباخوار آمده: (مانند کسی است که شیطان او را دیوانه کرده است بطوریکه خود را بی هدف به زمین می زند (۳۹).

بحث و نتیجه گیری

آیات فوق علاوه بر اهتمام نقش خوراک از منظر قرآن، نشانگر این است که اسلام در تغذیه به بهداشت آن توجه دارد. چون قبل از اسلام برخی از طایفه های مشرکین از قبیل خزاعه، بنی عامر و غیر آنها، بعضی از انواع حبوبات و گوشت ها را بدون دلیل بر خود حرام کرده بودند و آن را به خدا نسبت داد (۴۰) و تنها پایبند آداب و رسوم جاهلی خود بودند تا جایی که غذاهای ناپاک و خبیث (آب لجن و سوسمار) را می خورند (۴۱) که با ظهور اسلام و نزول قرآن، انسانها از قید تعلقات جاهلی و از خبائث ها نجات یافتند و در آیات دیگر برخی از نوشیدنی های حرام از جمله مشروبات الکلی و هر مایه مست کننده دیگری را دستور ممنوعیت داده و فرموده حتی به آن نزدیک نشوید (۴۲). در اسلام دارد که مکتب اعتدال است نه مثل غربی ها افراط در مصرف گوشت را توصیه می کند و نه مثل بودایی ها آن را حرام می داند و نه مثل چینی ها خوردن گوشت هر حیوانی را جایز می داند بلکه بخاطر مصالحی، شرایط و حدود آن را معرفی می کند (۴۳) و از سوی دیگر غذاهای طیب را حلال معرفی کردند و می فرماید: (قل من حرم زینه الله التی اخرج لعباده والطیبات من الرزق (۴۴). خداوند متعال نوع بشر را به وسیله مواهب و نعمات گوناگون کرامت بخشید از جمله با دادن انواع اطعمه و اشربه حلال و طیب که به سود اوست (۴۵). از آنجا که بیشتر حیوانات در خوراک تقیدی نداشته و از هر نوع غذاهای پاکیزه و ناپاک و حتی کثیف استفاده و ارتزاق می کنند ولی انسان به لحاظ قوه تشخیص و توجه به وظایف دینی، نهایت مراقبت در پاکیزه بودن غذا را دارد (۴۶) و خداوند به این وسیله، انسان را بر سایر موجودات کرامت بخشید. بر اساس آیات قرآن کریم، غذا و تغذیه به غیر از آثار جسمانی، دارای پیامدهای باطنی و معنوی در حوزه اخلاق و تربیت و رفتار آدمی بوده که نمودها و جلوه های آن به شکل عینی در زندگی پیامبران و سیره عملی معصومان به تصویر کشیده شده بود.

تقدیر و تشکر

از تمامی اساتید حوزه و دانشگاه که ما را در این پژوهش یاری کردند، تقدیر و تشکر می گردد.

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.5.4]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.34]

The Role of Nutrition in Educational and Spiritual Development of Human Beings: Quranic Perspective

R. Ghadimi (MD, PhD) [1*], M.S. Kamrani (MSc) [2], A. Zarghami[3], A.A. Darzi (MD) [4]

1. Department of Social Medicine, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran
2. Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran
3. Student Research Committee, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran
4. Department of Surgery, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

J Babol Univ Med Sci; 15 (Suppl 1); Winter 2013; pp: 34-39

Received: June 12th 2012, Revised: Aug 7th 2012, Accepted: Nov 5th 2012.

ABSTRACT

BACKGROUND AND OBJECTIVE: Islam as a perfect religion pays specific attention to all the aspects of human's life. Whatever is essential for man's spiritual and bodily growth is presented in Quranic teachings and Islam paves the way for the actualization of human talents. Nutrition is one of those important issues that The Holy Quran has touched it with particular attention. Thus, in this study spiritual consequences of nutrition on perspective of verses and hadith surveyed.

METHODS: This review study conducted by the use of library method on religious texts, books and tradition according to major subjects. Resources such as: The Holy Quran, Nahjolbalaghe, Tafsire Jame, Tafsir Al-Mizan etc. are considered as a document in any jurisprudential debate.

FINDINGS: From the prospect of The Holy Quran, food and nutrition are the impressive factors in evolution and configuration of human being and the behavioral and spiritual aspect of him. In this study we narrate the effect of food on these topics: 1. A tool for trial, 2. thought, logic, worship, gratitude, 3. baseline for sanction and cure, 4. Enuciation and dread, 5. Human being's munificence in achieving the Halal aliment, 6. Sin and righteous accomplishment, 7. Descent and fall, 8. Here after torture.

CONCLUSION: This research concludes that according to the Holy Quran, food and nutrition, more than physical effect, have spiritual and conscious effect on human's life which the image and aspects of them had reflected in prophets and Masum's life.

KEY WORDS: *Food, Nutrition, The Holy Quran.*

[*] **Corresponding Author;**
Address: Department of Social Medicine, Faculty of Medicine, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran
Tel: +98 111 2199591-4
E-mail: rezaghadimi@yahoo.com

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.5.4]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.34]

References

1.The Holy Quran, Surah Al-Maeda, Verse 6.
2.The Holy Quran, Surah Al-Luqman, Verse 20.
3.The Holy Quran, Surah Al- Nahl, Verse 14.
4.The Holy Quran, Surah Al-Anam, Verse 142.
5.The Holy Quran, Surah Al-Nahl, Verse 68, 69.
6.The Holy Quran, Surah Al -Shoara, Verse 79, 80.
7.Hakimi MR, Hakimi M, Hakimi A. Al-Hayat. 6th ed. Vol 6. Qom: Dalile Ma Publications 2004; p: 189. [in Persian]
8.The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 65.
9.The Holy Quran, Surah Ash-Shams, Verse 13, 14.
10.The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 249.
11.The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 35.
12.The Holy Quran, Surah Al-Araf, Verse 20, 21.
13.Arousi Howeizi AA. Tafseer e Noor Al-Saghalein. 4th ed. Vol 1. Qom: Esmaeilian Publications 1996l; p: 60. [in Persian]
14.Boroujerdi ME. Tafseer e Jame'e. 6th ed. Vol 1. Tehran: Sadr Publications 1987; p: 366. [in Persian]
15.Gheraati M. Tafseer e Noor. 4th ed. Vol 1. Tehran: Darshayi az Quran Cultural Centre Publications 1997; p: 359. [in Persian]
16.The Holy Quran, Surah Al-Rad, Verse 3.
17.The Holy Quran, Surah Al-Rad, Verse 4.
18.The Holy Quran, Surah Al-Nahl, Verse 114.
19.The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 172.
20.The Holy Quran, Surah Al-Maeda, Verse 88.
21.The Holy Quran, Surah At-Tin, Verse 1, 2.
22.The Holy Quran, Surah Al-Waqia, Verse 20, 21.
23.The Holy Quran, Surah Al-Waqia, Verse 52, 53.
24.The Holy Quran, Surah Al-Isra, Verse 70.
25.The Holy Quran, Surah Al-Nahl, Verse 14.
26.Gharaati M. Tafseer e Noor. 4th ed. Vol 14. Tehran: Darshayi az Quran Cultural Centre Publications 1997; p: 254. [in Persian]
27.Gharaati M. Tafseer e Noor. 4th ed. Vol 6. Tehran: Darshayi az Quran Cultural Centre Publications 1997; p: 374. [in Persian]
28.Al-Ameli Z. Dor Al-Mansour, Vol.4, Qom: Al-Markaz al-Alami lil- Dirasat Publications 1984; p: 113.
29.The Holy Quran, Surah Al Mumenoon, Verse 51.
30.Gharaati M. Tafseer e Noor. Vol 14. Tehran: Vezarate Farhang va Ershade Eslami Publications 1997; p: 254. [in Persian]
31.The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 168.
32.Gharaati M. Tafseer e Noor. 4th ed. Vol 1. Tehran: Darshayi az Quran Cultural Centre Publications 1997; p: 357. [in Persian]
33.The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 61.
34.The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 38.
35.The Holy Quran, Surah Al-Maeda, Verse 3.
36.The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 275.

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.5.4]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.34]

37.The Holy Quran, Surah Al-Nesa, Verse 10.
38.Ameli E. Tafsire Ameli. Vol 2. Tehran: Sadough Publications 1981; p: 345. [in Persian]
39.Seyed Karimi SA. Eliyin. 1st ed. Vol 1. Qom: Osveh Publications 2003; p: 47. [in Persian]
40.Tabatabaei MH. Al- Mizan. Vol 1. Tehran: Bonyade Elmi va Fekri Allameh Tabatabaei Publications 1983; p: 426.
41. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemone. 30th ed. Vol 1. Tehran: Dar al-Ketab Eslami Publications 1993; p: 581. [in Persian]
42.The Holy Quran, Surah Al-Maeda, Verse 90.
43.Gharaati M. Tafseer e Noor. 4th ed. Vol 3. Tehran: Darshayi az Quran Cultural Centre Publications 1997; p: 26. [in Persian]
44.The Holy Quran, Surah Al-Araf, Verse 32.
45.Saghafi Tehrani M. Tafseer e Ravan e Javid. 3rd ed. Vol 3. Tehran: Borhan Publications 1987; p: 378. [in Persian]
Mostafavi H. Tafsir e Roshan. 3rd ed. Vol 13. Tehran: Ketab e Tehran Publications 1987; p: 225. [in Persian]

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.5.4]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.34]