

همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

تأثیر تغذیه حلال بر اخلاق از دیدگاه قرآن کریم

زینب محمودیان * : کارشناس ارشد، گروه تاریخ تشیع، دانشگاه پیام نور

چکیده

همه موجودات جهان، نیاز به غذا دارند. یکی از شرایط مهم جهت سلامت انسان، تغذیه پاک است. در آیات متعدد از قرآن کریم به امر تغذیه سالم و پاک اشاره شده است. انسان با تغذیه پاک به بخشی از آرامش‌های درونی می‌رسد، اما تجمل‌گرایی و زیاده‌خواهی در برخی افراد جامعه می‌تواند منجر به عدم توجه به کسب لقمه حلال و پاک گردد که این امر بی‌تأثیر بر روی خلق و خوی آن افراد نیست. این مقوله ما را بر این داشت که با استناد به آیات متعدد قرآن کریم به بررسی نقش رزق و روزی حلال بر اخلاق انسان‌ها بپردازیم.

واژگان کلیدی: تغذیه، اخلاق، قرآن کریم، تغذیه حلال

Abstract

All of the creatures need to food. One of the important conditions for human health is halal food. In many verses of the Holy Quran referred to the issue of healthy eating and halal. Human with the feeding comes to part of the inner peace. But luxury and avarice in some individuals can lead to a lack of attention to halal food, That it would effect on the mood of the people. This topic causes that we according to various verses of the Quran to investigate the role of human moral sustenance to pay solvent.

Keywords: food, moral, Holy Quran, halal food

مقدمه

شاید در ابتدا برای برخی افراد تعجب برانگیز باشد که آیا تغذیه می‌تواند بر اخلاق و روحيات انسان تأثیر گزار باشد؟ تغذیه مربوط به جسم است و اخلاق مربوط به روح پس چه رابطه‌ای بین این دو می‌تواند باشد؟ دیدگاه قرآن کریم در مورد تأثیر تغذیه حلال بر اخلاق انسان چه چیزی می‌تواند باشد؟ خداوند در قرآن کریم برای بهتر و سالم ماندن جسم و روح انسان‌ها دستوراتی فرموده و به وسیله رسول اکرم (ص) به بشریت ارزانی شده است. همه موجودات جهان نیاز به غذا دارند از جمله انسان برای رسیدن به رشد و ادامه حیات خویش به امر تغذیه نیازمند است تا بتواند به اهداف خود دست یابد. آدمی باید به آنچه می‌خورد توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز، حلال، مباح و قابل خوردن باشد تا بدنی سالم داشته باشد. قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ این امر را بیان نموده است: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» انسان باید به غذای خویش و آفرینش آن بنگرد. با توجه به رابطه بسیار نزدیک بین جسم و روح جایی برای تعجب نمی‌ماند که روحیه غم‌انگیز می‌تواند جسم را ضعیف و ناتوان سازد و متغایلا جسم ضعیف نیز می‌تواند بر روحیه شاداب فرد تأثیر گذاشته و او را غمگین و اندوهناک سازد. امام رضا (ع) در یک سخن زیبا این گونه به تأثیر گذاری غذا بر اخلاق و رفتار اشاره می‌کند: «وَاعْلَمْ أَنَّ قُوَّةَ النَّفْسِ تَابِعَةٌ لِمَرْجَةِ الْأَبْدَانِ: بَدَنُ كَهْ نِيرُو وَتَوَانُ رُوْحُ وَرَوَانُ، تَابِعُ مَزَاجِ هَایِ بَدَنِ هَا مِی بَاشَنْد.» خوردن و آشامیدن در نگاه دین بهره‌گیری از نعمت الهی در مسیر بندگی خداست. در قرآن کریم نیز که کتاب هدایت انسان‌ها است به امر غذا و تأثیر تغذیه بر روح و جسم انسان اشاراتی شده است که در سطور آتی به بررسی آن خواهیم پرداخت.

بحث

غذاهای حلال

در دین مبین اسلام کسب لقمه حلال (لحمه ای که در چهار چوب قوانین اسلامی و شرعی به دست آید) امری بسیار ضروری است. در کلام الله مجید نیز در آیات متعدد به مسأله بدست آوردن غذای حلال و پاک سفارش شده است تا جایی که می‌توان کتاب آسمانی قرآن را کتاب سلامت بشر نیز نامید. آرامش اعصاب و روان، رشد فردی، طول عمر، تندرستی و سلامتی، خلق و خوی و رفتار، تکثیر نسل و... همه به نوعی وامدار تغذیه سالمند. لذا مؤمنی که به تأثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارد، مقید به رعایت غذای پاکیزه و حلال می‌باشد. در بعضی روایات، ائمه طهارین (ع) تلاش برای به دست آوردن روزی حلال را از شمشیر زدن در میدان جنگ سخت تر شمرده‌اند. انسان با غذای پاک تحولات عظیمی پیدا میکند او مفهوم خوب و بد و خیر و شر و درست و نادرست را می‌فهمد و به ذات الهی دست می‌یابد، چراکه لقمه حلال می‌تواند سرنوشت انسان را تغییر دهد.

در بخشی از آیه ۵۷ سوره بقره به سفارش بندگان از خوردن روزی پاک و حلال می‌پردازد و می‌فرماید: «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» از نعمتهای پاکیزه ای که به شما روزی داده ایم بخورید! خداوند رزق انسان را از حلال و پاکیزه مقدر کرده است. خداوند، روزی دهنده به بندگان خویش است و دسترسی قوم موسی به غذاهای حلال و حرام در پی عبورشان از دریا و دوران صحراگردی بیانگر برداشت فوق است. در آیه ۸۸ سوره مائده می‌فرماید: «وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَتَقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» و از آنچه خداوند، روزی حلال و پاکیزه به شما بخشیده بخورید و از خدایی که به او ایمان دارید، پروا کنید. این آیه در مدینه بر پیامبر اسلام (ص) نازل گردیده است و اول انسان را به رزق و روزی حلال دعوت نموده و بعد پرهیز از مخالفت با خداوند «چرا که نفس اماره و احساسات سرکش آدمی او را از قرب به خداوند دور میکند و دشمنی با خداوند را به همراه دارد. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ أَلْتِي بَيْنَ جَنَيْبِكَ: یعنی بالاترین دشمنان تو همان نفس اماره و احساسات سرکش تو هستند که از همه به تو نزدیکتراند و در میان دو پهلویت قرار گرفته‌اند.

خداوند در آیه ۸۱ سوره طه چنین می‌فرماید: «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْعَمُوا فِيهِ فَيَجَلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَخْلُلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى: یعنی از غذاهای پاکیزه که روزیتان کردیم بخورید و در آن طغیان نکنید و از حد و اندازه تجاوز ننمایید (حلال آن را به حرام مبدل نکنید). سپس گزار باشید و اسراف و زیاده روی نکنید که غضب و خشم من بر شما فرود می‌آید، محققاً هلاک و تباه خواهد شد.»

خداوند متعال برای تمام مخلوقات رزق حلال مقدر فرموده است. اگر انسان قناعت و صبر را پیشه خود سازد، تمام رزق مقدرش به او خواهد رسید. کسانی که از کسب حرام پرهیز نمی‌کنند، خیال می‌کنند اگر از مال حرام صرف نظر کنند، کمبودی در معاششان پدید می‌آید و سخت محتاج و گرفتار می‌شوند، خداوند در سوره هود آیه ۶ می‌فرماید: وَمَا مِنْ

دَأْتِيهِ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلُّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ: هیچ جنبنده ای در زمین نیست، مگر اینکه روزی او بر خداست. او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را می‌داند. همه اینها در کتاب آشکاری ثبت است».

تغذیه پاک و تقوای الهی

تقوا یک حالت روحی و ملکه اخلاقی است که هرگاه این ملکه در انسان پدیدار شد، قدرتی پیدا می‌کند که می‌تواند از گناه پرهیز کند اگرچه گناه بر او عرضه شود. در فرهنگ دینی، رکن اساسی اخلاق اسلامی تقواست و بدون آن اخلاق و ایمان مفهومی ندارد، همان طور که امیرمؤمنان علیه‌السلام فرمود: «التقوى رَئِيسُ الْأَخْلَاقِ» و «لَا يَنْفَعُ الْإِيْمَانُ بَعِيْرَ تَقْوَى». و نیز یکی از راههای دوری از گناه مطابق با فرمایش گوهربار حضرت علی (ع) می‌باشد آنجا که می‌فرماید: «اعلموا عباد الله ان التقوى دار حصن عزيز: بدانید ای بندگان خدا تقوا درزی است مستحکم و غیر قابل نفوذ». به راستی که تناول غذای حلال یکی از راههای رسیدن به تقوا در آدمی است. همانطور که در بالا ذکر شد خداوند انسان را به خوردن غذاهای پاک و حلال سفارش کرده و پس از آن تقوا را مطرح نموده است. چرا که یکی از راههای رسیدن به تقوا، روزی پاک است و با روزی پاک قلب انسان منور به نور الهی می‌گردد و باعث می‌شود انسان شکرگزار نعمتهای الهی باشد و نیز به بهترین فضایل اخلاقی نائل گردد. با خواندن و درک آیات زیر بیشتر به این مفهوم پی خواهیم برد.

خداوند در سوره انفال آیه ۲۶ می‌فرماید: «وَاذْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ تَخَافُونَ أَنْ يَخَطَّفَكُمُ النَّاسُ فَآوَاكُمْ وَأَيَّدَكُمْ بِنَصْرِهِ وَزَوَّدَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ: و به خاطر بی‌اورید هنگامی را که شما در روی زمین، گروهی کوچک و اندک و زبون بودید آن چنان که می‌ترسیدید مردم شما را برابیندا ولی او شما را پناه داد و با یاری خود تقویت کرد و از روزی‌های پاکیزه بهره مند ساخت شاید شکر نعمتش را بجا آورید». کلمه طیبات از طیب گرفته شده، به معنی چیزهایی که پاک هستند، روزی‌های پاک در مقابل روزی‌های خبیث، روزی‌هایی که حرام هستند و در روح و روان انسان تأثیرات منفی می‌گذارند، می‌فرماید که خداوند بعد از اینکه شما را یاری کرد و از دست مشرکان نجات داد، روزی‌های طیب و طاهر را هم به شما داد. با تقوا است که انسان خوبی و بدی را تشخیص داده و رزق حلال را برمی‌گزیند و سرشت و اخلاق نیکو را برای خود به ارمغان می‌آورد زیرا انسان‌های روشن ضمیر اولین خصلت خوبی که دارند این است که بهتر از دیگران خوبی‌ها و بدی‌ها را احساس می‌کنند، اگر انسان تقوای الهی داشته باشید، اگر پاک باشد، اگر تیرگی‌ها را از خود زایل کند خداوند در دل او مایه تمیز قرار می‌دهد، یعنی خدا در دل انسان چیزی قرار می‌دهد که با آن حقایق را به خوبی تمیز می‌دهد.

در سوره بقره آیه ۶۰، خداوند به یکی دیگر از نعمتهای مهمی که به بنی اسرائیل ارزانی داشت اشاره کرده می‌گوید: «وَإِذْ اسْتَسْقَى مُوسَى لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَا عَشْرَةَ عَيْنًا قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَشْرِبَهُمْ كَلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَ لَا تَتَوَثَّوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ: (به یاد آورید) زمانی را که موسی برای قوم خویش، آب طلبید، به او دستور دادیم: «عصای خود را بر آن سنگ مخصوص بزن!» ناگاه دوازده چشمه آب از آن جوشید آن گونه که هر یک (از طوایف دوازده گانه بنی اسرائیل)، چشمه مخصوص خود را می‌شناختند! (و گفتیم: از روزیهای الهی بخورید و بیاشامید! و در زمین فساد نکنید!)

زمانی که موسی طلب کرد آب که تا قوم خود را کند مستجاب	بگفتیم بر او بدینسان سخن عصای خودت را تو بر سنگ زن
بشد چشمه ناگه دوازده پدید به هر سبط آبشخوری میرسید	بگفتیم زین رزق پاک و حلال که بخشیدتان قادر ذوالجلال
خورید و بنوشید در این بلاد ولیکن نرانید هر گز فساد.	

به راستی که یکی از اصول فرهنگ زندگی دنبال حلال رفتن، کسب روزی حلال و تغذیه حلال است که این امور در فرهنگ اسلام از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار هستند. طلب حلال یعنی کسب رزق حلال که از برترین عبادت‌هاست به طوری که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: عبادت ۱۰ جز دارد که ۹ جز عبادت، طلب حلال است و یک جز دیگر شامل نماز، روزه، حج و ... است.

نتیجه‌گیری

از مجموع مطالبی که در بوته‌ی بیان بررسی شد مطابق با آیات قرآن کریم به خوبی استناد می‌گردد، غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی همچون سایر موضوعات مورد توجه خداوند قرار گرفته است. اینکه غذای پاک می‌تواند تأثیر بسزایی جهت استجاب دعا از جانب خدا باشد و مؤمنان نیز به تأثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارند و برعکس غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می‌کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می‌سازد و از سوی دیگر با توجه به رابطه بسیار نزدیک و تنگاتنگی که در میان جسم و روح آدمی است تغذیه می‌تواند در اخلاق و روحيات اثر بگذارد. انسان نباید زمانی که در تنگدستی قرار گرفت به غذای حرام رجوع کند و از این رو باید تقوای الهی را پیشه کرده تا به بهترین و حلال‌ترین رزق نائل گردد.

منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه
- امیرصادقی، نصرالدین (۱۳۸۱)، طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا، تهران، انتشارات معراجی.
- آقاجمال خوانساری، محمدبن حسین، (۱۱۲۵- ق)، شرح غررالحکم، تصحیح محدث جلال الدین، تهران - ایران، ۱۳۶۶ ش.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱) مفاتیح الحیات، ایران: انتشارات مرکز بین المللی.
- طبرسی، فضل بن الحسن (۱۳۳۷) مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمد بیستونی، قم، انتشارات بیان جوان.
- علامه مجلسی، محمد باقر (۱۱۱۰-۱۰۲۷ هجری)، بحارالانوار، مترجم: موسوی همدانی، تهران، ۱۳۶۳ ش.
- قزائنی، محسن (۱۳۷۶) تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن
- مکارم شیرازی، ناصر(بی تا) تفسیر نمونه

mahmoodian2281@yahoo.com