

## سبک مصرف غذا در تعلیم و تربیت اسلامی

سید صدرالدین شریعتی<sup>۱</sup>، محسن ایمانی<sup>۲</sup>، احمد نوروند<sup>۳\*</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۶/۱۲/۲۰

تاریخ ارسال: ۱۳۹۶/۱۰/۲۳

### چکیده

هدف از این پژوهش تبیین و معرفی سبک مصرف غذا در آموزه‌های تعلیم و تربیت دین اسلام است. این پژوهش از نوع پژوهش‌های بنیادی نظری است و به لحاظ روش پژوهش به صورت توصیفی و تحلیلی است و به روش کتابخانه‌های و با استفاده از امکانات رایان‌های، مطالب از کتابخانه‌های دیجیتالی و صفحات وب جمع‌آوری شده است. توجهی جامع به گزاره‌های اسلام در موضوع تغذیه نشانگر این مطلب است که اسلام پس از بیان اهمیت و نقش تغذیه در حالات روانی و خلقیات آدمیان در مقام عمل به بیان سبک و برنامه مشخصی برای رسیدن به این امر مهم پرداخته است. به نحوی که دارای ساختار و نظامی جالب توجه است که خروجی آن سبک مصرف غذایی است. در این پژوهش سعی شده است که با ارائه یک دسته‌بندی جدید در سبک مصرف غذا در اسلام نشان داده شود که نگاه اسلام به غذا یک نگاه یک‌بعدی نیست، بلکه جایگاه بسیار والایی برای غذا قائل است و فقط غذایی که دردهانمان می‌گذاریم مهم نیست؛ بلکه نگاه و بینش ما به غذایی که می‌خوریم چگونه است؟ از کجا آمده؟ چه باید بخوریم؟ در چه زمان و حالتی باید بخوریم؟ چگونه باید خورده شود؟ چه مقدار بخوریم؟ بعد از خوردن غذا چه باید کرد؟ نیز مهم است. الگوی شناختی، الگوی اخلاقی، الگوی رفتاری و الگوی آثاری چهاروجهی هستند که سبک مصرف غذا در اسلام را تشکیل می‌دهند. از آنجاکه یکی از مؤلفه‌های مهم برنامه‌ی تربیتی اسلام توجه و اهمیت به تغذیه و تأثیرپذیری این مهم بر حالات روانی و خلقیات آدمیان است و بر طبق این مفاهیم اسلام برنامه و سبک مشخص و جامعی را پیرامون موضوع بیان کرده است؛ لذا بر ماست که در به کارگیری آن در رویکرد و سیاست‌های اجتماعی توجه کافی داشته باشیم و به صورت اجرایی از آن بهره بگیریم.

واژه‌های کلیدی: تربیت، تعلیم و تربیت اسلامی، تغذیه، سبک مصرف، غذا

۱. دانشیار گروه فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی

۲. دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه تربیت مدرس

۳. \* دانشجوی کارشناسی ارشد فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی

## مقدمه

خشنود زیستن در دورانی که تغییرات سریع اجتماعی و فناوری به وقوع می‌پیوندد کار آسانی نیست. افزایش داروهای آرام‌بخش، قرص‌های خواب‌آور، الکل، جنایت‌های خشونت‌بار و توسل روزافزون به مراقبه و انواع شیوه‌های درمانگری برای دستیابی به تسکین خاطر دلیل این مدعاست (یوسفی، ۱۳۹۱).

تغذیه صحیح و سالم از عوامل مؤثر در سلامت عمومی و پیشرفت اقتصادی جوامع به شمار می‌رود. کشورهای که از این دانش شناخت بهتری دارند و آن را به نحو صحیح به کار می‌برند، از فواید مثبت آن - حفظ بهداشت و سلامت بدن و در نهایت افزایش طول عمر انسان‌ها - نیز بهره‌مند می‌شوند، زیرا بر این حقیقت مسلم واقف‌اند که تغذیه نامطلوب، با کاهش رشد و نمو، افزایش کسالت و بیماری‌ها، کاهش قدرت خلاق جسمی و فکری، بی‌تفاوتی و نبود دل‌بستگی همراه است که علاوه بر کاهش نیروی انسانی سالم و تندرست، تعداد افراد سربار جامعه را افزایش می‌دهد (دل‌پیشه، ۱۳۷۰).

«تغذیه، علاوه بر تأمین سلامت جسمانی، نقش بسیار مهمی در پیشگیری و مدیریت بسیاری از اختلالات رفتاری، یادگیری و روانی ایفاء می‌نماید که بر شرایط رشد مدار زندگی کودک‌کان و نوجوانان، رفتار آنان در مدرسه، فرآیند مراحل مختلف تحصیل، و رفتار و روحیه بزرگسالان، در ابعاد گوناگون زندگی‌شان، از خانه تا محل کار و جامعه اثر می‌گذارد. از جمله مهم‌ترین وجوه اختلالات رفتار انسانی نیز رفتارهای ضداجتماعی، انحراف و بزهکاری هستند. ارتباط تنگاتنگ تغذیه و عادات غذایی با جنبه‌های مختلف حالات روانی و رفتار انسان، توجه به کیفیت تغذیه، را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین رویکردهای مبارزه با رفتارهای ضداجتماعی و جرم مطرح کرده است. مداخلات تغذیه‌ای در مورد افراد مستعد خشونت و بزهکاری، به‌ویژه کودک‌کان، از جمله مؤثرترین راهکارهای این رویکرد، در راستای پیشگیری از بزهکاری و کاهش نرخ آن، به شمار می‌آید. عدم موفقیت رویکردهای پیشگیرانه سنتی، در کنار تغییرات چشمگیر عادات غذایی جوامع مختلف، در چند دهه

گذشته و گرایش فزاینده به غذاهای محرک و مضر، نشان‌دهنده ضرورت و فوریت به کارگیری این مداخلات است» (محسنی، ۱۳۹۳).

بزرگان دین و ائمه‌ی معصومین علیهم‌السلام به همان نسبت که به روح توجه داشتند به جسم و بدن نیز عنایت کرده‌اند؛ زیرا جسم و روح همواره، تکامل‌بخش یکدیگر و در راستای هماهنگی و تکامل یکدیگرند. سعادت دنیا و آخرت نیز در پرتو همین همسازی و هم‌آوایی است. وجود نسخ معتبر پزشکی که توسط امامان و حکیمان مسلمان و شیعه نگاشته شده تأییدی بر این گفته است. کتبی مانند طب ارضا و طب الصادق علیها السلام که در پاسخ به نامه‌ی مأمون خلیفه‌ی عباسی از طرف امام رضا علیه‌السلام نگاشته شد؛ و خصوصاً هزاران گزاره‌ی پزشکی از امامان معصوم که کتب اربعه شیعی و نسخ متقدم و نزدیک به عصر معصوم به صورت پراکنده موجود است (دریایی، ۱۳۹۳).

تغذیه صحیح در حفظ و تداوم سلامت روح و جسم انسان اهمیت زیادی دارد؛ یک برنامه غذایی مناسب، مقوی و مغذی علاوه بر تندرستی جسم و تقویت سیستم دفاعی بدن و ایجاد نشاط و شادابی در مبارزه با بیماری‌ها نقش اساسی دارد. هر قدر انسان سالم‌تر و قوی‌تر باشد به امراض روحی و روانی کمتری مبتلا می‌شود؛ چه بسا به همین دلیل و ده‌ها دلیل ناشناخته دیگر حفظ سلامتی بدن از نظر اسلام یک امر واجب محسوب می‌شود و گاهی بعضی از واجبات الهی مثل روزه، وضو و غسل از انسان بیمار ساقط شده و یا با تخفیف انجام می‌گیرد. امروزه به اثبات رسیده که سجایای اخلاقی و صفات پسندیده با تغذیه صحیح قابل رشد و تقویت‌اند (خدائی، ۱۳۸۷).

خداوند مهربان در آیه در قرآن کریم می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ طَعَامِهِ»؛ انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد (عبس، ۲۴). روشن است که منظور از «نگاه کردن» تماشای ظاهری نیست، بلکه نگاه به معنی دقت و اندیشه در ساختمان این مواد غذایی، و اجزاء حیات‌بخش آن، و تأثیرات شگرفی که در وجود انسان دارد، و سپس اندیشه در خالق آن‌ها است؛ و اینکه بعضی احتمال داده‌اند مراد نگاه ظاهری است، نگاهی که باعث تحریک غده‌های بزاقی دهان، می‌شود، در نتیجه کمک به هضم غذا می‌کند، بعضی نیز معتقدند که منظور از نگاه کردن به مواد غذایی این است که انسان هنگامی که بر سر سفره می‌نشیند دقیقاً

بنگرد که آن‌ها را از چه راهی تهیه کرده؟ حلال یا حرام؟ مشروع یا نامشروع؟ و به این ترتیب جنبه‌های اخلاقی و تشریحی را مورد توجه قرار دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶).

در آیه ۵۱ سوره مؤمنون می‌خوانیم: «يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا... ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید»، ذکر این دو (خوردن غذاهای پاک و انجام عمل صالح) پشت سر یکدیگر دلیل بر وجود یک نوع ارتباط بین این دو است؛ و اشاره به این است که غذاهای مختلف آثار اخلاقی متفاوتی دارد. غذای حلال و پاک، روح را پاک می‌کند و سرچشمه‌ی عمل صالح می‌شود؛ و غذاهای حرام و ناپاک، روح و جان را تیره و سبب اعمال ناصالح می‌گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶).

در روایات زیادی که در کتاب کافی باب «اطعمه و اشربه» آمده است، رابطه‌ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده، به‌عنوان نمونه؛ در حدیثی از امام صادق علیه‌السلام می‌خوانیم: که از کلام پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌آله و سلم چنین نقل می‌کند: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ فَلْيَاكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ»؛ کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد. (کلینی، ۱۳۶۹)، از این تعبیر به‌خوبی استفاده می‌شود که رابطه‌ای میان تغذیه و خشم و بردباری وجود دارد.

در روایات متعددی که در کافی درباره‌ی انگور آمده است رابطه‌ی میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می‌شود؛ از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه‌السلام می‌خوانیم: «شَكَى نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الْعَمَّ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ؛ یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و افسردگی) به پیشگاه خداوند متعال شکایت می‌کند و خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد.» (کلینی، ۱۳۶۹).

بنابراین شناخت و پژوهش در زمینه نقش تغذیه و غذاهای مختلف در به وجود آوردن رفتارهای انسانی می‌تواند گام بسیار مهمی در سلامتی جسم و اندیشه باشد.

توجهی جامع به گزاره‌های اسلام در موضوع تغذیه نشانگر این مطلب است که اسلام پس از بیان اهمیت و نقش تغذیه در حالات روانی و خلقیات آدمیان در مقام عمل به بیان سبک و برنامه مشخصی برای رسیدن به این امر مهم پرداخته است. به‌نحوی که دارای ساختار و نظامی جالب توجه است که خروجی آن سبک مصرف غذایی است.

در این پژوهش سعی شده است که با ارائه یک دسته‌بندی جدید در سبک مصرف غذا در اسلام نشان داده شود که نگاه اسلام به غذا یک نگاه یک‌بعدی نیست، بلکه جایگاه بسیار والایی برای غذا قائل است و فقط غذایی که دردهانمان می‌گذاریم مهم نیست؛ بلکه نگاه و بینش ما به غذایی که می‌خوریم چگونه است؟ از کجا آمده؟ چه باید بخوریم؟ در چه زمان و حالتی باید بخوریم؟ چگونه باید خورده شود؟ چه مقدار بخوریم؟ بعد از خوردن غذا چه باید کرد؟ نیز مهم است. نگاه اسلام به غذا بستر را مهیا می‌سازد که سایر اصول تربیتی بر اساس آن چیده شود.

هدف اصلی ما در این پژوهش تبیین و معرفی سبک مصرف غذا در تعلیم و تربیت اسلامی، است؛ که به صورت جزئی به تبیین مؤلفه‌های سبک تغذیه‌ای اسلام یعنی الگوی شناختی در تغذیه، الگوی اخلاقی در تغذیه، الگوی رفتاری-آدابی در هنگام مصرف تغذیه، الگوی عملیاتی-آثاری در تغذیه است؛ و انتظار می‌رود بتوانیم در پایان این پژوهش به این پرسش که سبک مصرف غذا در اسلام چگونه است؟ پاسخ دهیم.

### روش پژوهش

این پژوهش در زمره پژوهش‌های بنیادی است. به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ روش پژوهش به صورت توصیفی و تحلیلی است. این پژوهش به روش کتابخانه‌ای است. جامعه مورد پژوهش ما کلیه آیات و روایات معصومین که به موضوع تغذیه پرداخته‌اند. کتاب‌ها، مقالات، پایان‌نامه‌های مربوط به تغذیه در اسلام، شناسایی و جمع‌آوری شده و مورد مطالعه قرار گرفته است و همچنین با استفاده از امکانات رایان‌های مطالب از کتابخانه‌های دیجیتالی و مقالات علمی در نشریات دیجیتالی و صفحات وب جمع‌آوری شده است و همچنین با استفاده از امکانات لوح فشرده برای جستجو مطالب، موضوعات مورد کاوش قرار گرفته است و با استفاده از روش‌های نوین فیش‌برداری متنی از روی سند، مطالب استخراج شده است.

در این پژوهش سبک مصرف غذا در تعلیم و تربیت اسلامی به وسیله آیات و روایات مربوطه به موضوع در تفاسیر و کتب حدیثی مورد بررسی قرار می‌دهیم. به‌طور خلاصه ابزار مورد استفاده در این پژوهش به شرح زیر است:

- استفاده از تفاسیر و ترجمه‌های قرآنی نوشته‌شده و گفته‌های اندیشمندان اسلامی که با موضوع پژوهش در ارتباط است.
- استفاده از کلیه منابع حدیثی و ترجمه‌های آن‌ها و نوشته‌ها و گفته‌های مفسرین که با موضوع پژوهش در ارتباط هستند.
- استفاده از کتب پزشکی و مقالات و نوشته‌های مختلف در همین زمینه
- استفاده از نرم‌افزار کتابخانه قائمیه که شامل کتاب‌های جامعی در این خصوص است.
- استفاده از کتابخانه‌های دیجیتالی و نمایه نشریات کشور.

اطلاعات در روش کتابخانه‌ای به روش فیش‌برداری گردآوری می‌شوند. فیش‌برداری است که پژوهشگر بخشی از یک متن مورد مطالعه را که در رابطه با موضوع پژوهش خود می‌یابد، روی آن ثبت می‌کند (حافظ نیا، ۱۳۷۷).

از طریق کامپیوتر متن مورد نظر را، جستجو کرده و نشانه‌گذاری<sup>۱</sup> می‌کند و در صورت نیاز، مطالب مورد نظر خود را هم اضافه کرده. متن مورد نظر ممکن است: ۱- عین مطلب به‌طور نقل قول مستقیم باشد. ۲- برداشت پژوهشگر از موضوع باشد. ۳- به‌صورت نقل قول غیرمستقیم باشد. ۴- ترجمه از متن به زبان دیگری باشد.

پس از جمع‌آوری مطالب و نشانه‌گذاری آن‌ها و اضافه کردن مطالب، اطلاعات را دسته‌بندی کرده و هر کدام از اطلاعات را با توجه به شرایط و اقتضای محتوایی در دسته‌بندی مشخص جای می‌دهیم؛ تا اینکه پژوهش مورد نظر به اثبات فرضیه و پاسخ سؤال اصلی خود برسد.

---

۱. book mark

از طریق استدلال قیاسی و استقرایی، نشانه یابی، تجرید، تشخیص تفاوت و تمایز، مقایسه که جملگی به کمک تفکر و تعقل و منطق صورت می‌پذیرد، داده‌های گردآوری شده را ارزیابی و تجزیه و تحلیل کرده و نتیجه‌گیری کند (حافظ نیا، ۱۳۷۷).

از آنجایی که این پژوهش فاقد جنبه‌های آماری بوده و متکی به اسناد و مدارک و شهود و ادراک و تحلیل عقلانی است لذا باید از روش‌های مناسب کیفی استفاده کرد. به این صورت که پژوهشگر با استفاده از عقل و منطق و غور و اندیشه باید اسناد و مدارک را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار داده، حقیقت و واقعیت را کشف و درباره فرضیه‌ها اظهار نظر نماید.

### یافته‌های پژوهش

از نگاه قرآن سلامت تغذیه از جایگاه بالایی برخوردار است و برای نیل به آن ضرورت دارد تا از گذرگاه معنوی و جهان‌بینی توحیدی عبور شود. اگر انسان‌ها با الهام‌گیری از دستورات حیات‌بخش قرآن به کنترل و مدیریت غذایی بپردازند و به جنبه‌های اعتدال در تغذیه، ارتزاق از روزی‌های حلال و خوردن طیبات و افراط نکردن در آن و پرهیز از خوردنی‌های حرام و غیرمجاز و توصیه‌های دیگر از این دست توجه کنند و هدف از زیستن سالم و مطلوب در این دنیا را بشناسند و این را اعتقاد داشته باشند که همه‌چیز به خواست و اراده خداوند در اختیار انسان‌ها قرار گرفته، به‌طور یقین به زندگی سالمی خواهند رسید. رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن مهم‌ترین گام برای نیل به این هدف به شمار می‌رود کنترل غذایی و اینکه انسان بداند که چه باید بخورد و چه نباید بخورد و اینکه اگر جایز به خوردن باشد، چه میزان و چگونه باید خورده شود، بی‌تردید رعایت این گونه آداب غذایی، موجب پیشگیری از ابتلا شدن به انواع بیماری‌های جسمی و به دنبال آن آلام روحی می‌شود. انسان‌ها باید در مسیر تلاش برای کسب شناخت و آگاهی لازم در امر مدیریت تغذیه سالم و رسیدن به تندرستی و زندگی سالم قرار گیرند که هرگونه غفلت از آن موجب هلاکت آن‌ها خواهد بود (غفاری، ۱۳۹۳).

توجهی دقیق و جامع به گزاره‌های اسلام در موضوع تغذیه نشانگر این مطلب است که اسلام پس از بیان اهمیت و نقش تغذیه در روح و خلیات آدمیان در مقام عمل به بیان سبک و برنامه مشخصی برای رسیدن به این امر مهم پرداخته است. به بیان دیگر مطالب و گزاره‌های اسلام در حوزه‌ی تغذیه صرفاً توصیه‌هایی پراکنده نیستند بلکه دارای ساختار و نظامی جالب توجه است که خروجی آن برنامه و سبک غذایی مناسب و جامعی است.

مؤلفه‌های برنامه و سبک مصرف تغذیه در اسلام، پس از تبیین اهمیت و نقش تغذیه در تعلیم و تربیت آدمی، با نگاهی به روایات و آیات مبارک حکایت‌گر این نکته‌ی مهم است که در موضوع تغذیه بخشی از آیات و روایات نگاهی شناختی و معرفتی به این امر دارند. برخی دیگر از منظر نوع رفتارهای تغذیه‌ای آورده شده است. یا برخی از این آیات و روایات به آثار غذاها و دستورات مصرف آن‌ها اشاره کرده است و حتی در برخی موارد درباره دستورات اخلاقی که توجه به آن‌ها می‌تواند بسیار در تربیت انسان‌ها مؤثر باشد اشاره شده است، که با جمع‌بندی این موارد سعی شده است دسته‌بندی در سبک مصرف غذا در اسلام ارائه گردد. در واقع این گونه می‌توان گفت که از منظر اسلام سبک مصرف غذا در چند الگو قابل ارائه است:

الگوی شناختی در تغذیه. در الگوی شناختی، هدف دانستن و فهمیدن است و بیانگر این مفهوم است که در تعلیم و تربیت اسلامی یک مسلمان در مواجهه با موضوع تغذیه و نعمت آن، قبل از هر چیز باید یک مسائلی را بداند و نگاهش را به غذا و روزی مادی این گونه کند. مثلاً باید بداند و بشناسد مالک و روزی دهنده‌ی این غذا را (ذاریات، ۵۸) و بداند این غذا نعمتی است از جانب مالک و خالقش (هود، ۶) و اینکه کم و کیف آن هم تضمین شده است (ابن ابی الحدید، ۱۳۸۵ ق).

اگر انسان واقعاً خداوند متعال را رازق بداند برای کمی یا زیادی رزق حسرت نمی‌خورد، چراکه این خداوند است که رزق او را تعیین می‌فرماید و به او عطا می‌کند؛ قرآن کریم در سوره الذاریات درباره رازق بودن خداوند متعال می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» خداوند روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است. (ذاریات، ۵۸) هر کسی در پی رزق و روزی است، برای تهیه غذا تلاش می‌کند، باید بداند که رزق و روزی مقسوم است و نباید



برای آن حرص بزند و خویش را تباه کند. از ثمرات ترک کردن حرص، زیاد شدن روزی است چنانچه حضرت علی علیه السلام در این زمینه می فرماید: «تَرَكَهُ الْحَرَصُ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ»؛ ترک کردن حرص، رزق را زیاد می کند (ابن بابویه، ۱۳۸۲). امام حسین علیه السلام در حتمی بودن روزی و رسیدن آن به انسان را در هر شرایطی بیان می کنند و اینکه حرص در زیاد شدن آن اثری ندارد: لَيْسَتْ الْعِفَّةُ بِمَانِعَةٍ رِزْقًا وَلَا الْحَرَصُ بِجَالِبٍ فَضْلًا وَإِنَّ الرِّزْقَ مَقْسُومٌ وَالْأَجَلَ مَحْتُومٌ وَاسْتِعْمَالَ الْحَرَصِ طَالِبُ الْمَأْتَم؛ نه خودداری از حرام و ناپسند، مانع روزی می شود و نه حرص روزی بیشتر می آورد، که روزی تقسیم شده و اجل حتمی است و حرص به سوی گناه می کشد (دیلمی، ۱۳۶۶).

از عواملی که می تواند در تمامی امور دنیوی و اخروی ما اثرگذار باشد مسئله حق الناس است پس باید بدانیم اموالی که از دیگران رضایت در آن نیست نباید مورد استفاده قرار گیرد تا جایی اجازه تصرف در مال دیگری بر اساس روایات به هیچ فردی داده نشده است، حضرت مهدی ارواحنا فداه می فرماید: لَا يَجِلُّ لِأَحَدٍ أَنْ يَتَصَرَّفَ فِي مَالٍ غَيْرِهِ إِلَّا بِإِذْنِهِ؛ کسی حق ندارد در مال دیگری بدون اجازه او دخل و تصرف نماید (مجلسی، ۱۳۶۴). امام جعفر صادق علیه السلام تصویر حق الناس در قیامت را این چنین ارائه می کنند: مَنْ أَكَلَ مِنْ مَالِ أَخِيهِ ظُلْمًا وَ لَمْ يَرُدَّهُ إِلَيْهِ أَكَلَ جَذْوَةً مِنَ النَّارِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ کسی که از مال برادر دینی خود به ناحق بخورد و آن را به صاحبش برنگرداند خوراک او در روز قیامت شعله های آتش خواهد بود (حر عاملی، ۱۳۷۴).

یکی از مهم ترین عواملی که می تواند اثرات بسیار زیادی بر روح و تربیت ما داشته باشد، مسئله لقمه حلال و حرام است و در این مسیر باید کوشش خود را بکنند که کسب حلال داشته باشد و جز از اموال حلال نخورد (طبرسی، ۱۳۷۰) و بدانند که تغذیه را حلال و حرامی است معین شده از جانب خالق (مجلسی، ۱۳۶۴). اثر لقمه حلال حتی بر تربیت فرزندان در رحم مادران نیز اثر می گذارد. رسول الله صلی الله علیه آله می فرماید: فرزندان را در رحم مادرانشان تربیت کنید. عرض شد این چطور ممکن است یا رسول الله؟ فرمودند: با خوردن غذای حلال به مادرانشان (قمی نژاد، ۱۳۸۰). همان طور که لقمه حلال اثرات مشخص و خوبی دارد لقمه حرام نیز اثرات سوء و بدی را برای انسان دارد به طوری که رسول خدا

صلی‌الله‌علیه‌وآله‌فرمودند: مَنْ أَكَلَ لُقْمَةً حَرَامًا لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً؛ نماز کسی که لقمه‌اش حرام است تا چهل روز از ارزش چندانی برخوردار نیست و لَمْ تُسْتَجَبْ لَهُ دَعْوَةٌ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی‌گردد و كُلُّ لَحْمٍ يُنْبِتُهُ الْحَرَامُ فَالْنَارُ أَوْلَى بِهِ و هر مقدار از بدن که پرورش یافته لقمه حرام باشد سزاوار آتش و سوختن است (مجلسی، ۱۳۶۴). حرام‌خواری و قساوت قلب ارتباطی تنگاتنگ با هم دارند که اگر کسی حرام خورد قلبش سخت شده و در برابر حق، نرمش نخواهد داشت و این همان سخنی است که امام حسین علیه‌السلام در روز عاشورا به سپاه کوفه فرمود. آن حضرت وقتی دید که کلام حقش در دل سخت‌تر از سنگ کوفیان اثر نمی‌کند علت را این سخت‌دلی و عدم کرنش در برابر حق را لقمه‌های حرامی برشمرد که شکم‌های کوفیان از آن پر شده بود: فَقَدْ مَلِئْتُ بُطُونَكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَ طَبِعَ عَلَى قُلُوبِكُمْ ... وَ يَلِكُمْ مَا عَلَيْكُمْ أَنْ تَنْصِتُوا إِلَيَّ فَتَسْمَعُوا قَوْلِي؛ شکم‌هایتان از حرام پر شده و بر قلبهایتان مهر خورده است... چرا ساکت نمی‌شوید تا حرفم را بشنوید؟ (مجلسی، ۱۳۶۴).

خداوند متعال به بندگان دستور می‌دهد که شکر نعمت‌ها را به‌جای آورند و از طرف دیگر از بندگان شکور، تعریف و تمجید کرده بندگان غیر شکور را مورد سرزنش قرار می‌دهد، شکر را موجب زیاد شدن نعمت و کفران را موجب حرمان نعمت می‌داند (مجلسی، ۱۳۶۴). وظیفه هر بنده قدردان و شاکر این است که شکر نعمت‌های آفریدگار خود را به‌جای آورده و هنگام خوردن روزی، سپاس‌گزار او باشد. هر گاه خدا نعمتی به بنده‌اش عطا کند، خُرد باشد یا کلان، و به‌پاس آن بگوید «الْحَمْدُ لِلَّهِ» شکر آن نعمت را به‌جا آورده است. (مجلسی، ۱۳۶۴) از اثرات شکر نعمت‌های الهی راضی شدن خدا از بنده‌اش است؛ إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ أَكْلَهُ أَوْ يَشْرَبَ شَرْبَهُ فَيَحْمَدُهُ عَلَيْهَا؛ خداوند از بنده‌ای که پس از خوردن لقمه‌ای غذا و یا آشامیدن جرعه‌ای او را سپاس می‌گوید، خشنود می‌گردد (ورام، ۶۰۵ ق).

فطرت انسانی گرایش به خوردن پاک‌ها دارد اما ممکن است انسان با مسائلی مواجه شود که لازم است بداند که چه غذایی حلال و طیب و مناسب برای خوردن است (اعراف، ۱۵۷). آیات مربوط به غذا معمولاً با دو قید «حلال» و «طیب» همراه است. «حلال» چیزی است که

ممنوعیتی نداشته باشد و «طیب» به چیزهای پاکیزه گفته می‌شود که موافق طبع سالم انسانی است، نقطه مقابل «خیث» که طبع آدمی از آن تنفر دارد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶) اما رجوع می‌کنیم به آیات قرآن تا این مسئله را در آیات قرآن بررسی نماییم: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ»؛ ای مردم! از آنچه در زمین، حلال و پاکیزه است بخورید و از گام‌های (وسوسه‌انگیز) شیطان، پیروی نکنید. به‌راستی که او دشمن آشکار شماست (بقره، ۱۶۸). این آیه دلیل بر این است که اصل اولی در همه غذاهایی که در روی زمین وجود دارد حلیت است، و غذاهای حرام جنبه استثنائی دارد، بنابراین حرام بودن چیزی دلیل می‌خواهد، نه حلال بودن آن و از آنجایی که قوانین تشریحی باید با قوانین تکوینی هماهنگ باشد، طبع آفرینش نیز این چنین اقتضا می‌کند. به عبارت روشن‌تر آنچه خدا آفریده حتماً فایده‌ای داشته و برای استفاده بندگان بوده است؛ بنابراین معنی ندارد که اصل اولی تحریم باشد. در نتیجه هر غذایی که ممنوعیت آن با دلیل صحیح ثابت نشده، مادام که منشأ فساد و زیان و ضرری برای فرد و اجتماع نباشد طبق آیه شریفه فوق حلال است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶).

الگوی اخلاقی در تغذیه. بیانگر این مفهوم است که در باید در ورای مصرف غذا به چه عواملی که بر روی اخلاق ما تأثیرگذار است، توجه نماییم. در واقع پس از شناخت کلیاتی در حوزه غذا باید یک سری امور را در برخورد با غذا بر خود لازم بدانیم و به اجرا ببندیم تا اثرات طبعی آن‌ها را بر خود مشاهده نماییم. مثلاً اینکه اسراف و تبذیر چه اثراتی بر رزق و غذای ما دارد و توجه اسلام به گرسنگی و پرهیز و مخالفت با پرخوری بدانیم.

تبذیر آن است که مال در غیر موردش مصرف شود هرچند کم باشد، و اگر در موردش صرف شود تبذیر نیست هرچند زیاد باشد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶)، «و لا تبذر تبذیراً» (اسراء، ۲۶)؛ و هرگز اسراف و تبذیر نکنید. امام صادق علیه‌السلام پایین‌ترین مرتبه اسراف را این‌گونه معرفی می‌کنند: ۱- دور ریختن آبی که از آشامیدن اضافه آمده است. ۲- اینکه لباس کار و لباس بیرونی، یکی باشد. ۳- به دور انداختن هسته خرما پس از خوردن خرما (چون از هسته خرما ماده غذایی برای شتران تهیه می‌شد). (حر عاملی، ۱۳۷۴). پیامبر گرامی صلی‌الله علیه و آله اثر اسراف در زندگی را این‌گونه فرمود: اسراف فقر و تنگدستی می‌آورد (فاسی، ۱۴۲۵)

ق). کسی که از اسراف دوری کند اثرش را در زندگی خواهد دید و حتی اهمیت دادن به تکه و خرده‌های غذا نیز همین گونه است که پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌فرمودند: کسی که جستجو کند و آنچه از سفره افتاده بردارد و بخورد، فقر و تنگدستی از خودش و اولادش تا هفت پشت رخت برمی‌بندد (فاسی، ۱۴۲۵ ق).

گرسنه بودن، به معنای احتیاج به خوردن داشتن (عمید، ۱۳۳۵) و در مقابل سیری است. (دهخدا، ۱۳۵۹)، «جوع» در لغت مقابل «شبع» به معنای سیری و پر بودن از خوراک آمده است (ابن فارس، ۱۴۰۴ ق) و مراد از آن رنج و دردی است که انسان در اثر خالی بودن معده از طعام احساس می‌کند، چنان‌که گفته شد: «الجوع الألم الذي ينال الحيوان من خلو المعدة من الطعام» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق). بنابراین به نظر می‌رسد برخی خالی بودن معده از طعام را که خود عاملی برای گرسنگی است به معنای گرسنگی به کار برده‌اند (بیهقی، ۱۳۷۵). افراط در خوردن را ثقل معده، تفریط در خوردن را الم گرسنگی می‌دانند، اما در اینکه حد وسط خوردن چیست؟ معتقد است حد وسط هر شخصی متفاوت از دیگری است؛ معیار اعتدال در خوردن را خوردن به وقت گرسنگی و دست کشیدن قبل از سیری دانسته است. باین حال، حد اعتدال را غذا خوردن یک‌بار در شبانه‌روز و آن‌هم هنگام سحر و اگر میسر نبود دو دفعه سحر و عشاء می‌داند که به تعبیری این حالت همان «صوم» است (نراقی، ۱۳۸۱). پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌فرمود: نحن قوم لا ناكل حتى نجوع و اذا اكلنا لا نشبع، ما قومی هستیم که تا گرسنه نشویم غذا نمی‌خوریم و پیش از سیری، دست از غذا می‌کشیم (طباطبائی، ۱۳۸۵). از نظر اسلام یکی از مصادیق گناه این است که انسان بدون احساس گرسنگی، غذا بخورد. از اسرار این عالم این است که دانش را در گرسنگی و رنج و تلاش قرار داده شده است؛ أَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَى دَاوُودَ: يَا دَاوُودُ إِنِّي ... طَزَّ وَضَعْتُ الْعِلْمَ فِي الْجُوعِ وَالْجَهْدِ، وَهُمْ يَطْلُبُونَ فِي الشُّبْعِ وَالرَّاحَةِ فَلَا يَجِدُونَهُ؛ خداوند متعال به داوود علیه‌السلام این گونه وحی فرستاد: «ای داوود! ... من دانش را در گرسنگی و رنج و تلاش نهاده‌ام؛ اما آنان آن را در سیری و آسایش می‌جویند و در نتیجه آن را نمی‌یابند» (مجلسی، ۱۳۶۴).

کسی که می‌خواهد به تقوا و پاکدامنی و زهد و ورع برسد و مسیر الهی را به‌درستی بییماید و سالک میدان معرفت شود می‌بایست از گرسنگی به‌عنوان بهترین یاور و

کمک کننده بهره گیرد. امام علی علیه السلام درباره نقش گرسنگی در این زمینه می‌فرماید: نعم عون الوریع التوجوع؛ گرسنگی کشیدن، چه نیکو یآوری برای ورع و پاک‌دامنی است! (آمدی، ۱۳۷۸).

الگوی آدابی و رفتاری در مصرف تغذیه. در آموزه‌های دینی ما خوردن آداب بسیاری دارد که نشان‌دهنده توجه دین مقدس اسلام به مسئله غذا و غذا خوردن است. در این قسمت به آداب اسلامی غذا خوردن می‌پردازیم که آن‌ها را در سه بخش معرفی کرده‌ایم:

۱- آداب قبل از خوردن غذا، ۲- آداب هنگام خوردن غذا، ۳- آداب بعد از خوردن غذا؛ که البته باید ذکر نمود که در هر قسمت بعضی از آداب به صورت ایجابی بیان شده و بعضی دیگر از آداب به صورت سلبی و نهی آمده است.

آداب و نکاتی که قبل از غذا خوردن به انجام آن‌ها توصیه شده است این موارد است: بیرون آوردن کفش‌ها (برقی، ۱۳۷۱)، شستن دست‌ها (کلینی، ۱۳۶۹)، پهن کردن سفره (متقی، ۱۴۱۹ ق)، گذاشتن غذا بر روی زمین (احمد بن حنبل، ۱۳۸۲)، صدقه دادن از غذا (ابن بابویه، ۱۳۸۲)، تفکر بر غذا (عبس، ۲۴-۳۲)، سرد کردن غذای داغ (کلینی، ۱۳۶۹).

آداب و نکاتی که قبل از غذا خوردن به دوری از آن‌ها توصیه شده است این مورد است: عیب‌گزاری بر غذا (نیشابوری، ۱۳۳۴ ق).

آداب و نکاتی که در هنگام غذا خوردن به انجام آن‌ها توصیه شده است این موارد است: نام خدا را بر زبان جاری کردن، بسم‌الله گفتن (کلینی، ۱۳۶۹)، نشستن فروتنانه (همان)، با دست راست خوردن (ترمذی، ۱۴۲۰ ق)، شروع غذا با نمک (کلینی، ۱۳۶۹)، خوردن با انگشتان (مجلسی، ۱۳۶۴)، برداشتن لقمه‌های کوچک (کلینی، ۱۳۶۹)، از غذای مقابل خود خوردن (همان)، از کنار ظرف خوردن (همان)، طولانی نشستن در کنار سفره (طبرسی، ۱۳۷۰).

آداب و نکاتی که هنگام غذا خوردن به دوری از آن‌ها توصیه شده است این موارد است: از وسط غذا خوردن (کلینی، ۱۳۶۹)، زود برخاستن از کنار سفره (حافظ، ۱۴۳۰ ق)، خوردن غذای داغ (متقی، ۱۴۱۹ ق)، دمیدن و فوت کردن به غذا (ابن بابویه، ۱۳۶۷)، خوردن

با دست چپ (کلینی، ۱۳۶۹)، خوردن در برخی حالات (برقی، ۱۳۷۱)، خوردن در برابر بیننده (زمخشری، ۱۴۱۲ ق)، تنها خوردن (کلینی، ۱۳۶۹).

آداب و نکاتی که بعد از غذا خوردن به انجام آن‌ها توصیه شده است این موارد است: پاک کردن ظرف از غذا (مجلسی، ۱۳۶۴)، لیسیدن انگشتان (کلینی، ۱۳۶۹)، شکرگزاری (کلینی، ۱۳۶۹)، یادآوری گرسنگان (ورام، ۶۰۵ ق)، خوردن غذای بر زمین ریخته شده در کنار سفره (ابن بابویه، ۱۳۸۲)، جارو کردن اطراف سفره (متقی، ۱۴۱۹ ق)، خلال کردن دندان (کلینی، ۱۳۶۹)، شستشوی دست‌ها (مجلسی، ۱۳۶۹)، مسح صورت با رطوبت دست (کلینی، ۱۳۶۹)، دراز کشیدن بر پشت (همان)، شستشوی ظرف‌ها (ابن بابویه، ۱۳۸۲).

آداب و نکاتی که بعد از غذا خوردن به دوری از آن‌ها توصیه شده است این مورد است: آروغ زدن با صدای بلند (مجلسی، ۱۳۶۹).

آداب و نکاتی که قبل از آشامیدن به انجام آن‌ها توصیه شده است این موارد است: بسم‌الله گفتن (کلینی، ۱۳۶۹).

آداب و نکاتی که قبل از آشامیدن به دوری از آن‌ها توصیه شده است این موارد است: نوشیدن از ظرف بدون درب (متقی، ۱۴۱۹ ق)، نوشیدن از ظرف شکسته (کلینی، ۱۳۶۹)، دمیدن در آب (متقی، ۱۴۱۹ ق)، کراهت نوشیدن از ظرف خاص (نیشابوری، ۱۳۳۴ ق). آداب و نکاتی که هنگام آشامیدن به انجام آن‌ها توصیه شده است این موارد است: با میل نوشیدن (برقی، ۱۳۷۱)، با دست راست نوشیدن (حافظ، ۱۴۳۰ ق)، مکیدن آب (ابن نعمان، ۱۳۸۳)، در سه مرحله نوشیدن (مجلسی، ۱۳۶۴)، ایستاده نوشیدن در روز (ابن بابویه، ۱۳۶۷).

آداب و نکاتی که هنگام آشامیدن به دوری از آن‌ها توصیه شده است این موارد است: بسیار نوشیدن آب (فضیل بن عیاض، ۱۴۰۰ ق)، با یک‌نفس نوشیدن (طوسی، ۱۳۶۵)، سرکشیدن و بلعیدن آب (کلینی، ۱۳۶۹)، با دهان از جوی آب نوشیدن (متقی، ۱۴۱۹ ق)، نشسته نوشیدن در شب (کلینی، ۱۴۱۹ ق).

آداب و نکاتی که بعد از آشامیدن به انجام آن‌ها توصیه شده است این موارد است:

یاد امام حسین (علیه السلام) پس از آشامیدن آب (کلینی، ۱۳۶۹)، ستایش خدا کردن (کلینی، ۱۳۶۹).

آداب و نکاتی که بعد از آشامیدن به دوری از آن‌ها توصیه شده است این مورد است: خوردن غذا بعد از آشامیدن (مجلسی، ۱۳۶۴).

الگوی آثاری و عملیاتی در تغذیه. با توجه به آیات و روایات می توان دسته بندی مواد غذایی را این گونه معرفی نمود و مواد غذایی مربوط به هر یک از گروه های ایجاد شده، به همراه مستندات آن‌ها ارائه نمود.

لحم (واقعه، ۲۱-طور، ۲۲-نحل، ۱۴-فاطر، ۱۲) همان دسته گوشت‌ها که شامل گوشت شتر (طبرسی، ۱۳۷۰)، گوشت گوسفند و قوچ (همان)، گوشت کبک (کلینی، ۳۲۹ ق)، گوشت مرغ (همان)، گوشت ماهی (همان) است.

شَرَاب (الانسان، ۲۱-نحل، ۶۹-ص، ۴۲-ص، ۵۱-بقره، ۲۵۹) که همان دسته نوشیدنی‌ها است که شامل؛ آب (واقعه، ۲۸)، سرکه (یمنی، ۱۴۰۴ ق)، شیر (کلینی، ۳۲۹ ق)، عسل (نحل، ۶۹) است.

تَمْرَات (نحل، ۶۷) که همان دسته میوه‌جات است که شامل؛ مرکبات (برقی، ۱۳۷۱)، بادنجان (طبرسی، ۱۳۷۰)، خربزه (مجلسی، ۱۳۶۴)، سیب (کلینی، ۳۲۹ ق)، خرما (برقی، ۱۳۷۱)، انجیر (طبرسی، ۱۳۷۰)، گردو (کلینی، ۳۲۹ ق)، انار (برقی، ۱۳۷۱)، مویز (طبرسی، ۱۳۷۰)، زیتون (متقی، ۱۴۱۹ ق)، به (مجلسی، ۱۳۶۴)، انگور (کلینی، ۳۲۹ ق)، سنجد (ابن بابویه، ۱۳۷۷)، خیار (برقی، ۱۳۷۱)، گلابی (ابن بابویه، ۱۳۸۲)، کندر (طبرسی، ۱۳۷۰)، کدو (ابن بابویه، ۱۳۷۷) است.

قَضْبَا (عبس، ۲۸) که همان دسته سبزیجات است که شامل؛ کاسنی (مجلسی، ۱۳۶۴)، قارج (برقی، ۱۳۷۱)، کرفس (کاشف الغطاء، ۱۳۷۰)، تره (ابن بابویه، ۱۳۸۲)، برگ چغندر (کلینی، ۳۲۹ ق)، ترب (همان)، خرفه (برقی، ۱۳۷۱)، شلغم (همان)، آویشن (طبرسی، ۱۳۷۰)، کاهو (کلینی، ۳۲۹ ق)، سیر (طبرسی، ۱۳۷۰)، پیاز (مجلسی، ۱۳۶۴) است.

حَبَّة (عبس، ۲۷) که همان دسته دانه‌ها و غلات است که شامل؛ برنج (کلینی، ۳۲۹ ق)، باقلا (برقی، ۱۳۷۱)، هزار اسپند (حیون، ۱۳۸۳)، نخود (کلینی، ۳۲۹ ق)، نان و گندم (طبرسی،

(۱۳۷۰)، جو (همان)، عدس (ابن بابویه، ۱۳۸۲)، لوبیا (کلینی، ۳۲۹ ق)، ماش (طبرسی، ۱۳۷۰) است.

مواد و غذاهایی که خداوند در قرآن کریم در سوره مائده آن‌ها را بر ما حرام کرده است، عبارت‌اند از:

«حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فَسُقُ الْأَيُّومَ يَنْسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ»؛

اما آن گوشت‌ها و چیزهایی که خوردنش بر شما حرام شده گوشت مردار و خون و گوشت خوگ و گوشت حیوانی که هنگام ذبح نام غیر خدا بر آن برده شده، و حیوانی که خفه شده، و یا به وسیله کتک مرده، یا سقوط کرده، و یا به وسیله ضربت شاخ حیوانی دیگر مرده، و یا درنده از آن خورده، مگر آنکه آن را زنده دریابید، و ذبح کنید، و آنچه به رسم جاهلیت برای بت‌ها ذبح شده، و نیز اینکه اموال یکدیگر را به وسیله اوتار (با چوبه تیر) قسمت کنید، امروز است که دیگر کفار از ضدیت با دین شما مأیوس شدند، دیگر از آن‌ها نترسید، و تنها از من بترسید امروز است که دین شما را تکمیل کردم، و نعمت خود بر شما تمام نمودم، و امروز است که دین اسلام را برای شما پسندیدم- و آنچه گفتیم حرام است در حال اختیار حرام است- اما اگر کسی در محلی که قحطی طعام است به مقداری که از گرسنگی نمیرد نه زیادتیر که به طرف گناه متمایل شود می‌تواند بخورد، که خدا آمرزگار رحیم است (مائده، ۳).

### بحث و نتیجه‌گیری

سبک زندگی اسلامی از آن‌رو که متصف به قید اسلامی و در جوهره اسلامی است. سبک زندگی اسلامی مبتنی بر فرمان‌ها و آموزه‌های اسلامی به منظور ارتقای و تعالی بندگان خدا



است (خواجه سروری و اقبالی، ۱۳۹۲). که می‌توان یکی از این فرمان‌ها و دستورات را برنامه و سبک مصرف غذا دانست.

دین اسلام به‌عنوان آخرین و کامل‌ترین ادیان آسمانی که دارای برنامه‌ی جامع و گسترده‌ای برای سعادت انسان‌ها هست، و در حوزه تعلیم و تربیت انسان‌ها دارای الگویی نظام‌مند و همه‌جانبه است. یکی از مؤلفه‌های مهم برنامه‌ی تربیتی اسلام توجه و اهمیت به تغذیه و تأثیرپذیری این مهم بر حالات روانی و اخلاقی آدمیان است. طبق این مفاهیم اسلام آداب و نکات متنوع و جامعی را پیرامون موضوع بیان کرده است.

تغذیه و خوردن غذا نیز یکی از کارهای جسمی است که بنا بر قاعده یادشده و نیز بنا بر آیه‌های قرآن کریم و روایات ذکرشده بر اخلاق بسیار تأثیرگذار است؛ و گرچه تغذیه، تنها عامل شکل‌گیری نوع اخلاق نیست و به بیانی علت تامه آن نیست، ولی به‌عنوان یکی از عوامل بسیار مؤثر در پدید آمدن هویت درونی انسان‌ها و ایجاد شدن اخلاق پسندیده و ناپسند در آن‌هاست. در متون اسلامی به‌وضوح دیده می‌شود که رابطه‌ی نزدیکی میان تغذیه و روحيات و خلیات بشر وجود دارد. آری بین تغذیه و خصلت‌های اخلاقی مانند بدخلقی (مجلسی، ۱۳۶۴) و خوش‌خلقی (همان)، غم و اندوه و افسردگی (طبرسی، ۱۳۷۰)، رقت قلب و سخت‌دلی (ورام، ۶۰۵ق) و حتی توفیق و قبولی نماز و روزه و عبادات (مائده، ۹۱) رابطه‌ای برقرار است. این سخن به این معنا نیست که تغذیه، علت تمام و کامل برای اخلاق خوب یا بد باشد، بلکه «تغذیه» یکی از عوامل زمینه‌ساز اخلاق است؛ هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر مقدار مصرف و حلال و حرام بودن آن‌ها.

به هراندازه که مزاج‌ها سالم‌تر باشند، نیروی روح و روان نیز سالم‌تر و کامل‌تر است، قوای انسانی مانند قوه تفکر، حواس و اعضاء بهتر کار می‌کنند. سلامتی روح و روان می‌تواند تابع سلامتی جسم باشد و سلامتی بدن نیز می‌تواند تابع غذا و تغذیه سالم باشد، پس سلامتی روح و روان، می‌تواند تابع غذا و تغذیه سالم باشد (امیرصادقی، ۱۳۷۷).

هر عملی که از روی قصد و اراده از انسان سر بزند، به‌ویژه اگر مستمر باشد و به آن عادت کند و آن را دوست بدارد، آن عمل به نفس انسان شکل ویژه‌ای می‌بخشد، چه آن

عمل شنیدنی باشد، یا گفتنی، یا خوردنی، یا معاشرت با دیگران باشد. پس عمل خوب و بد در طول زندگی دنیایی اوست (صدر المتاهلین، ۱۳۶۸).

با توجه به مطالبی که گذشت سبک مصرف در تغذیه نشانگر این مطلب است که اسلام پس از بیان اهمیت و نقش تغذیه در روح و خلیقات آدمیان در مقام عمل به بیان سبک و برنامه‌ی مشخصی برای رسیدگی به این امر مهم پرداخته است. به بیان دیگر مطالب و گزاره‌های اسلام در حوزه‌ی تغذیه صرفاً توصیه‌هایی پراکنده نیستند بلکه دارای ساختار و نظامی جالب توجه است که خروجی آن برنامه‌ی غذایی مناسب و جامعی است، که عمل به این دستورات و سبک مصرف می‌تواند انسان را در بهره‌مندی کامل از فواید و آثار تغذیه مناسب که علاوه بر جسم بر روح و روان آدمی است، کمک نماید.

به علت عدم توجه به موضوع پژوهش تا این زمان و تعداد اندک پژوهش‌های مشابه امکان چارچوب‌بندی مناسب در موضوعات و ارتباط کامل آن با تعلیم و تربیت نبوده است. این تحقیق بر اساس احساس نیاز در بررسی موضوعات سبک مصرف غذا و رابطه آن با تغذیه تنظیم شده که ممکن است خالی از خطا نباشد و نیازمند عنوان‌بندی دقیق در پژوهش‌های آینده باشد.

در صورت صرف هزینه و زمان می‌توان نمونه‌هایی در سطح جامعه پیدا کرد و زمینه‌های تغذیه آن‌ها را مطالعه کرد و ارتباط آن را با رفتارها و خلق‌وخو و سایر ویژگی افراد مورد بررسی کرد و الگوهای تغذیه مطلوب را استخراج کرد و به جامعه معرفی کرد تا در زندگی خود مورد توجه قرار دهند. به طوری که بهترین برنامه، با توجه به شرایط و اقتضائات امروز جامعه برای تغذیه آن‌ها جهت کمک به اصلاح رفتارها و رشد و پیشرفت انسان‌ها در مسیر تعلیم و تربیت اسلامی، ارائه گردد.

جا دارد پژوهش‌هایی زیادی در این مورد صورت گیرد و به صورت تخصصی در هر کدام از موضوعات این پژوهش به پژوهش پرداخته شود. تا زوایای مختلف این موضوع روشن شود و بسترهای مناسب علمی برای برنامه‌ریزی تغذیه‌ای در خانه و خانواده، در مدرسه، و دانشگاه‌ها و به صورت کلی اجتماع به وجود آید. پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌هایی با عنوان تغذیه و تأثیرات آن در زمان بارداری و بر اخلاق و خلق‌وخوی کودکان انجام شود. همچنین

پژوهشی در موضوع گرسنگی و روزه و اثرات آن بر روح و روان انسان و تعلیم و تربیت انسان صورت پذیرد.

### منابع

- ابن شعبه، حسن بن علی. (۱۳۸۰). *تحف العقول عن آل رسول الله*. (بهراد جعفری مترجم)، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق). (۱۳۶۷). *من لا یحضره الفقیه*. صدوق.
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق). (۱۳۷۷). *عیون اخبار الرضا*. تهران: جهان.
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق). (۱۳۸۰). *علل الشرایع*. (محمدجواد ذهنی تهرانی مترجم). قم: مؤمنین.
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق). (۱۳۸۲). *الخصال*. قم: نسیم کوثر.
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق). (۱۳۸۲). *ثواب الاعمال و عقاب الاعمال*. (محمدرضا انصاری محلاتی مترجم)، قم: نسیم کوثر.
- احمد بن حنبل، (۱۴۲۰ ق). *الزهده*. بیروت: دارالکتب العلمیه.
- احمد بن فارس بن زکریا. (۱۴۰۴ ق). *معجم مقاییس اللغه*. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- آخوندی، مصطفی. (۱۳۸۸). *غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی*. قم: زمزم هدایت.
- آمدی، عبدالواحد. (۱۳۷۸). *غررالحکم و دررالحکم*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد. (۱۳۷۱). *المحاسن*. قم: دارالکتب الاسلامیه.
- بیهقی، احمد بن حسین. (۱۴۲۱ ق). *شعب الایمان*. بیروت: دارالکتب العلمیه.
- ترمذی، محمد. (۱۴۲۱ ق). *سنن ترمذی*. بیروت: دارالفکر.
- حافظ، ابو عبدالله قزوینی. (۱۴۳۰ ق). *سنن ابن ماجه*. دار احیاء الکتب العربیه.
- حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۳۷۴). *وسائل الشیعه*. قم: مؤسسه آل‌البیت لإحیاء التراث.
- حلم سرشت، پیروش و دلپیشه، اسماعیل. (۱۳۷۰). *اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی*. تهران: چهر.

حیون، نعمان. (۱۳۸۳). دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام عن اهل بیت رسول الله. قم: موسسه آل البيت.

خواجه سروری، غلامرضا و اقبال، اقدس. (۱۳۹۲). مختصات سبک زندگی مطلوب در نظام مردم‌سالاری اسلامی. فصلنامه علمی- پژوهشی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی،

۴(۱۳)، ۳۵-۵۵

دیلمی، حسن. (۱۳۶۶). اعلام‌الدین فی صفات المومنین. قم: موسسه آل البيت. زمخشری، محمود بن عمر. (۱۴۱۲ ق). ربیع‌الابرار و نصوص الاخبار. بیروت: موسسه علمی للمطبوعات.

سید رضی. (۱۳۵۹). نهج‌البلاغه. ترجمه محمد دشتی. تهران: بنیاد نهج‌البلاغه. صدر المتاهلین، صدرالدین محمد قوام شیرازی (ملاصدرا). (۱۳۶۰). حکمت متعالیه فی اسفار العقلیه الاربعه. (میر لطف‌الله حسینی سلامی مترجم). تهران: جاویدان.

طباطبائی، سید محمدحسین. (۱۳۸۵). سنن‌النبی. قم: بوستان کتاب.

طبرسی، حسن. (۱۳۷۰). مکارم‌الاخلاق. قم: نشر شریف رضی.

طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۵۰). تفسیر مجمع‌البیان. ج ۴.

طبری، محمد بن جریر. (۱۴۱۲ ق). جامع‌البیان. بی‌جا: دارالمعرفه.

طوسی، محمد بن حسن. (۱۳۶۵). تهذیب‌الاحکام فی شرح‌المقنعه. تهران: فراهانی.

عاشوری لنگرودی، حسن. (۱۳۸۹). نقش تغذیه در اخلاق. فرهنگ کوثر، ۸۳، ۱۶۳-۱۴۹.

عباس نژاد، محسن. (۱۳۸۶). قرآن و طب. بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.

عبده، محمد. (۱۳۷۶). شرح نهج‌البلاغه. (علی‌اصغر فقیهی مترجم). تهران: صبا.

علی بن موسی علیه‌السلام. (۱۴۱۹ ق). طب‌الرضا علیه‌السلام. بیروت: دار‌المحججه‌البيضاء.

فاسی، ابو‌مدین بن احمد. (۱۴۲۵ ق). مستعذب‌الانخبار باطیب‌الانخبار. بیروت: دار‌الکتب العلمیه.

فضیل، ابن‌عیاض. (۱۴۰۰ ق). مصباح‌الشریعه و مفتاح‌الحقیقه. موسسه‌الاعلمی للمطبوعات.

قمی نژاد، مهدی. (۱۳۸۰). جنگ‌مه‌دوی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

کاشف‌الغطاء، محمدحسین. (۱۴۲۶ ق). الفردوس‌الاعلی. قم: دار‌انوار‌الهدی.

- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۹). *الکافی*. (جواد مصطفوی مترجم)، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- متقی، علی بن حسام‌الدین. (۱۴۱۹ ق). *کنز العمال فی سنین الاقوال و الافعال*. لبنان: انتشارات دارالکتب العلمیه.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۳۶۴). *بحار الانوار لدرر اخبار الائمه الاطهار*. بیروت: مؤسسه الوفاء، چاپ ۱۱۰ جلدی.
- محسنی، فرید. (۱۳۹۳). تأثیر تغذیه بر کج‌روی و رفتار مجرمانه با نگاهی به آموزه‌های دین اسلام. *پژوهشنامه حقوق اسلامی*، ۱۵(۳۹)، ۲۱۲-۱۸۱.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۶). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- نراقی، ملا احمد. (۱۳۸۱). *معراج السعاده*. قم: هجرت، چ هشتم.
- نوری، محمدرضا. (۱۳۸۷). *تغذیه در قرآن کریم*. چاپ اول. مشهد: واقفی.
- نیشابوری، مسلم بن حجاج. (۱۳۳۴ ق). *صحیح مسلم*. استانبول: دارالطباعة العامره.
- ورام، مسعود بن عیسی. (۶۰۵ ق). *تنبيه الخواطر و نزهه النواظر (مجموعه ورام)*. قم: مکتبه الفقیه.
- یوسفی، ناصر. (۱۳۹۱). تأثیر شناخت درمانی مذهب محور معنا درمانگری بر کاهش نشانگان افسردگی، اضطراب و پرخاشگری دانشجویان. *فصلنامه علمی-پژوهشی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۳(۱۰)، ۱۵۸-۱۳۷.