

بررسی تغذیه از منظر اسلام، در ابعاد بینشی، گرایشی و کنشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۰۳

تاریخ تأیید: ۱۴۰۰/۰۵/۲۲

طیبه ایزدپناه*

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی ابعاد تغذیه اسلامی است. با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی، ابعاد تغذیه اسلامی از منظر آموزه‌های اسلامی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام مورد بررسی قرار گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که بحث تغذیه یکی از موضوعاتی است که از سوی مکاتب و اندیشه‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته و هر یک از آن‌ها با توجه به فرهنگ حاکم بر جامعه، دیدگاه متفاوتی در مورد طریقت غذایی ارائه نموده‌اند. بالتبع در آموزه‌های اسلامی نیز بر تغذیه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت جسم و روح انسان، توجه شده و ابعاد مختلفی برای آن بیان شده است، چراکه تغذیه مطلوب، سرمنشأ حل و فصل بسیاری از مسائل فرهنگی و اجتماعی است. یافته‌ها نشان می‌دهد که نوعی ترتب طولی (علم نظری) و ترتب عرضی (علم عملی) در دانش اسلامی وجود دارد که متأثر از ابعاد سه‌گانه تغذیه اسلامی است و می‌توان آن‌ها را شامل سه حوزه بینشی (اعتقادات)، گرایشی (اخلاقیات) و کنشی (شریعت و آداب) دانست. بازخوانی ابعاد تغذیه اسلامی که متأثر از دین اسلام است، می‌تواند بر غنای علم عملی انسان بیفزاید و راهکاری مؤثر در جهت بقای زیست‌جهان‌های اجتماعی-فرهنگی جامعه ایران باشد.

واژه‌های کلیدی: تغذیه، آموزه‌های اسلامی، ابعاد بینشی، گرایشی و کنشی.

* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته تبلیغ و ارتباطات فرهنگی، دانشگاه باقرالعلوم علیه‌السلام.

مقدمه

یکی از مهم‌ترین عوامل حیات و سلامت جسم و روح او در تحقق فلسفه وجودی‌اش، نقش آفرینی تغذیه و طریقت غذایی انسان است. در بعضی منابع علمی، نیاز به غذا بعد از امنیت، به‌عنوان دومین نیاز حیاتی برشمرده شده است. رشد، طول عمر، تندرستی، توانمندی، تکثیر نسل، آرامش اعصاب، اخلاق، سلامت نفس، هویت‌یابی و برقراری ارتباطات مؤثر اجتماعی، همگی تحت تأثیر تغذیه سالم هستند. لذا مطلوبیت تغذیه انسان در گستره وسیعی از جهان اطراف او اثرگذار است. تا آنجا که «تغذیه مطلوب، سرمنشأ حل و فصل بسیاری از مسائل فرهنگی و اجتماعی هر جامعه به‌شمار رفته است» (مداحی، جهانشاهی و رافائیلوونا، ۱۳۹۵: ۱۵۳). از دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ به بعد مردم‌شناسانی مانند کلود لوی اشتراوس^۱، مری داگلاس^۲، رولند بارتز^۳ و مروین هریس^۴ به نحوی بر نقش غذا و طریقت‌های غذایی به‌عنوان دلالت‌گر، طبقه‌بندی‌کننده و برسازنده هویت تأکید کرده‌اند. بر اساس نظر آن‌ها «معنی بخشی به جهان، نظم افراد و وقایع از طریق اعمال ابتدایی در زندگی روزمره که در آن خوردن و نوشیدن کاملاً حیاتی و اجتناب‌ناپذیر هستند، صورت می‌گیرد» (ودادهیر، ۱۳۹۶: ۱۴۳).

از دیدگاه مردم‌شناسان غربی، غذا مؤلفه‌ای کلیدی از فرهنگ و کانونی برای احساس از هویت و یکی از مهم‌ترین ترسیم‌کننده‌های مرزهای اجتماعی و شکل‌دهنده هویت دسته‌جمعی انسان‌هاست (ودادهیر، ۱۳۹۶: ۱۴۴). توجه به امر مهم تغذیه و میزان تأثیر آن بر ابعاد فردی، تربیتی و اجتماعی در نگاه حکما و اندیشمندان اسلامی نیز دیده می‌شود. حکمای اسلامی آغاز تربیت اصولی را از تغذیه حلال می‌دانند و قائل به تأثیر

-
1. Claude Louis Strauss.
 2. Mary Douglas.
 3. Roland Bartz.
 4. Marvin Harris.

اساسی تغذیه بر شکل‌گیری شخصیت، روان و هویت آدمی هستند. فهم ژرف از حقیقت تغذیه در قرآن کریم، به‌عنوان مهم‌ترین منبع مراجعه مسلمین، در قریب به دویست و پنجاه آیه وجود دارد. با مراجعه به تفسیر این آیه «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (عبس، ۲۴) می‌بینیم منظور از طعام انسان، غذای جسم و روح است که خداوند متعال با تأکید او را به این دو مهم توجه می‌دهد؛ علاوه بر آیات، روایات متعددی از معصومین علیهم‌السلام در باب تغذیه و مسائل مرتبط با آن، ریشه‌های حکمت این اندیشمندان شده است.

در عصر فناوری اطلاعات، ضرورت تجهیز انسان‌ها به سواد تغذیه‌ای دوچندان شده است. چراکه حضور انسان در این برهه، او را با انبوهی از اطلاعات مختلف و بعضاً متناقض، در این حوزه با بایدها و نبایدهای مختلفی روبرو کرده است. اندیشمندان علم ارتباطات از انسان امروزی، «با عنوان انسان شبه جهانی یاد می‌کنند. انسانی که در تمامی ساعات، در معرض پیام‌های رسانه‌ای است» (ساروخانی، ۱۳۹۱: ۱۲). این تعارضات در ابعاد و ساحت‌های مختلف حوزه تغذیه، نیز شکل گرفته است. تناقضات شناختی، انگیزشی و عملیاتی بدون تجهیز به ابزار دانش، تصمیم‌گیری در این خصوص را دچار اختلال می‌گرداند. بنابراین لازمه توانمندی انسان‌ها در ساماندهی به امر تغذیه، آراسته شدن به دانشی راهبردی و جامع است.

دین اسلام که آخرین و کامل‌ترین دین است، به‌عنوان راهنمای بشر، برنامه بی‌نقصی برای امورات مختلف حیات مادی و معنوی انسان، تا انتهای جهان هستی را ارائه کرده است؛ این دین حاوی نظام جامع و کامل تغذیه می‌باشد. از ویژگی‌های نظام تغذیه اسلام، این است که در آموزه‌های آن به تفاوت‌های فردی انسان‌ها، تفاوت‌های فرهنگی جوامع و تنوع‌های مکانی و زمانی و تفکر خلاق انسان‌ها توجه شده است؛ چنانچه آموزه‌های دین در حوزه تغذیه، نسبت به موقعیت افراد، متفاوت است؛ ارائه دستورالعمل‌های راهبردی تغذیه، بیان گستره‌ای از مواد غذایی مناسب که هرکدام در جغرافیایی از جهان یافت می‌شود، ارائه موارد جایگزین برای شرایط

مختلف اقتصادی، جغرافیایی، جسمی و روحی و توجه به ریزترین موضوعات تغذیه‌ای و بسیاری امور دیگر، از جمله مواردی هستند که به خوبی ثابت‌کننده کارایی کامل این نظام تغذیه‌ای است.

توجه به استقلال هویت فردی زیست جهان‌ها و در تعامل با دیگر زیست جهان‌ها، ضرورت استفاده از اسلام به‌عنوان بی‌نظیرترین فرافرهنگ موجود در جهان، برای تدوین و تجویز یک نظام تغذیه‌ای کامل را مشخص می‌کند. انطباق آموزه‌ها و الگوهای فرهنگی ارائه‌شده توسط اسلام، با شرایط تاریخی، شیوه زندگی، شرایط اقتصادی و اجتماعی ایران، باعث پذیرش الگوی فرهنگی تغذیه و درونی شدن آن می‌گردد. مردم ایران پس از ورود اسلام، با استفاده از آموزه‌های دین اسلام و فرهنگ ایرانی، سفره ایرانی را پدید آوردند که ویژگی تنوع و تجمل را از پیشینه باستانی خود و تحریم خوک، شراب و اسراف و نیز تأکید بر رزق حلال را از اسلام گرفته بود» (عباسی، مفتخر و فاضلی، ۱۳۹۱: ۱۰۷). تحولات اجتماعی و تأثیر فرهنگ‌های سلطه‌جو بر زیست جهان‌های درون جامعه باعث دگرگونی عادات و سنت‌های تغذیه‌ای جوامع مختلف و تهدیدی جدی برای فرهنگ سایر جوامع، از جمله ایران تبدیل شده‌اند. بنابراین بازخوانی ابعاد تغذیه اسلامی که متأثر از دین اسلام است، می‌تواند راهکاری مؤثر در جهت بقای زیست جهان‌های اجتماعی- فرهنگی جامعه ایران باشد. از این رو، مسئله پژوهش این است که تغذیه متأثر از آموزه‌های اسلامی از چه ابعادی شکل گرفته است؟

مفهوم تغذیه اسلامی

غذا به‌طور گسترده‌ای در زمینه‌های انسان‌شناسی، جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی مورد مطالعه قرار گرفته است؛ «ماهیت شدیداً نمادین غذا، آن را به موضوعی ایده آل برای جامعه‌شناسی فرهنگ بدل می‌کند، چراکه جامعه‌شناسی فرهنگی در درجه اول متوجه ارزش‌هایی است که گروه‌هایی از مردم به جهان اطرافشان می‌دهند و

همین طور این که چگونه این معانی و ارزش‌ها عمیقاً تفکر و عملکرد آن مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهند را مورد بررسی قرار می‌دهد. مردم فرهنگ‌هایی را می‌آفرینند که غذاها را با معانی می‌آمیزند، اما همین معانی غذا تأثیرات گسترده‌ای را بر آنچه این مردم می‌اندیشند و عمل می‌کنند می‌گذارد؛ چون ماهیت غذا همیشه به شکل فرهنگی شکل می‌گیرد، غذا تنها می‌تواند به‌طور کامل از طریق انواع تحلیل‌هایی فهم شود که فرهنگ و معنا را سرلوحه دغدغه‌هایشان قرار می‌دهند» (بک و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۲۷).

تغذیه در زمره نیازهای بنیادین است که پیوسته انسان را دائماً به تأمین آن وامی‌دارد. در بعد فرهنگی-اجتماعی، «غذا به‌عنوان یک مؤلفه اصلی فرهنگی یک جمعیت، دین و حتی یک ملت است» (ودادهیر، ۱۳۹۶: ۱۴۳)؛ به این معنی که در ارتباط بین افراد یک جامعه، غذا نقشی ورای حفظ بقای تک‌تک آن‌ها دارد و به‌عنوان یک زبان تعاملی، در کنش ارتباطی میان خود فرد و دیگر افراد جامعه عمل می‌کند. «میدان غذا عرصه‌ای دائم برای کنش متقابل انسانی است؛ چیزی که می‌تواند موجبات ارتباط عمیق ما با دیگران را بر سر موضوع‌های بسیار مهم فراهم آورد» (ودادهیر، ۱۳۹۶: ۱۴۳).

با این تفاسیر، تغذیه را می‌توان چیزی فراتر از عامل بقای جسمانی بشر دانست؛ در این صورت غذا به‌منزله زبانی به‌منظور تعامل میان زیست جهان‌های مختلف فرهنگی و هویت‌بخش فرد و اجتماع است. در زمانه کنونی، انسانی که با زیست جهان‌های متکثر ارتباط دارد، مورد هجوم فرهنگی قرار گرفته است و هویت او به‌شدت تهدید شده است؛ لذا می‌توان گفت، «هویت انسان در دنیای مدرن با سیلی از اطلاعات گوناگون از منابع متفاوت، در زمینه‌های مختلف تهدید شده است (ساروخانی، ۱۳۹۱: ۱۶). در مطالعات انسان‌شناسانه، تغذیه به‌مثابه فرهنگ و هویت، به‌مثابه ابزاری برای هنرنمایی و مقبولیت، به‌مثابه ابزاری برای امنیت روانی و به‌مثابه فرصتی برای تعامل اجتماعی» است (سعادت‌مند، ۱۳۹۷: ۸۹). کلود فیشر، همسو با بسیاری از مردم‌شناسان، قائل به وجود مناسبات نزدیکی بین غذا و هویت

می‌باشد؛ او می‌گوید: «غذا در مرکزیت احساس ما از هویت قرار دارد» (ودادهیر، ۱۳۹۶: ۱۴۵-۱۴۶). در حالی که «در عصر جهانی شده حاضر با زیست جهان‌های متکثر، غذا می‌تواند مانع از بحران هویت انسانی شده و حتی در صیانت از شأن و کرامت انسان سهم داشته باشد (ودادهیر، ۱۳۹۶: ۱۴۴). آموزه‌های دینی ارزشمندی در کتب مختلف اسلامی در خصوص تغذیه ارائه شده است.

مسلك اجتماعى اسلام و گستره علم انسان

دین اسلام، در سطح جهان به‌عنوان دینی جامع و گسترده شناخته می‌شود و گستره آن ابعاد وسیعی را در بر می‌گیرد. تعاریف مختلفی از دین اسلام ارائه شده که یکی از دقیق‌ترین تعاریف، تعریفی است که آیت‌الله خامنه‌ای در سلسله سخنرانی‌های خود با عنوان طرح کلی اندیشه اسلامی در قرآن، ارائه داده‌اند. ایشان اسلام را طرح و ساختاری معرفی می‌نمایند که به‌صورت مسلکی اجتماعی است و از یک انسجام در اصول برخوردار است و ناظر به زندگی جمعی انسان‌ها است. ایشان بیان می‌دارند که تحقیقات اسلامی از ارائه طرح و نقشه یک آیین متحدالاجزا عاجز بوده‌اند (آیت‌الله خامنه‌ای، ۱۳۹۲: ۳۶-۳۷). اسلام مسلکی اجتماعی و دارای اصولی ناظر به بعد جمعی انسان است. در مسلک اجتماعی اسلام، تغذیه در ابعاد زیستی و معنوی انسان، اهمیت حیاتی پیدا می‌کند و به دلیل حضور انسان در عصر ارتباطات و شکل‌گیری گفتمان‌های مختلف جهت ارائه الگوی مطلوب تغذیه، نقش گفتمان متکامل اسلام به‌عنوان فصل الخطاب مشخص می‌شود.

محدود بودن زمان زندگی انسان برای رسیدن به رشد و کمالات معنوی بر لزوم دسترسی انسان به نظام تغذیه‌ای قابل اتکا، جامع، غیر وابسته به مکان و زمان و شرایط را ثابت می‌کند. در این شرایط، راهکار معقولی که پیش پای انسان دیندار هوشمند قرار دارد، بهره‌گیری از منبعی مطمئن برای دسترسی به نظام معنایی، برای مدیریت این شاه‌رگ حیاتی جسم و روح او است. چراکه تغذیه صحیح و بر اساس ایده آل مطلق،

از مؤثرترین عوامل رسیدن او به هدف از خلقتش است. به همین خاطر در قرآن کریم، انسان خطاب این امر قرار گرفته تا بر طعام جسم و روح خود بیاندیشد؛ چراکه طعام روح بر سرنوشت انسان تأثیر مستقیم دارد و طعام جسم نیز با تأثیر بر روح به صورت غیر مستقیم سرنوشت او را رقم خواهد زد؛ «مفهوم سلامت در جهان بینی اسلامی از یک سو بر سلامت دنیوی و ابعاد آن و از سوی دیگر بر سعادت و سلامت اخروی افراد تأکید دارد» (عاملی، ۱۳۹۶: ۱۶۳). دین اسلام به عنوان فصل الخطاب ادیان الهی، به دلیل تبیین درست ایده آل مطلق، به گونه ای که هیچ تضاد و تناقضی را در میان انواع هنجارهای مطلوب باقی نمی گذارد و به دلیل دارا بودن مسلک اجتماعی نظام مند، می تواند بهترین ارائه کننده مدل های زیست بشر در حوزه های مختلف باشد. لذا مفهوم تغذیه اسلامی به عنوان نظام کامل در حوزه تغذیه انسان، مفهومی صحیح، کاربردی و قابل ارائه به انسان امروزی است.

انسان دودسته علوم ۱- یافته انسانی، ۲- داده های وحیانی در اختیار دارد. یک دسته نتیجه کار و کوشش خود انسان هاست و دسته دیگر اکتسابی نیست، بلکه گویی مواهبی است که در قالب متون مقدس دینی به انسان ها اعطا شده است» (ملکیان، ۱۳۸۱: ۵۷-۶۲). برای جمع میان تدین و تعقل با ایمان و استدلال، اندیشمندان این حوزه راه های گوناگونی را در پیش گرفته اند و به کار بسته اند. بنابراین اساساً نه تنها هیچ تعارضی بین این دودسته یافته وجود ندارد، بلکه انسان محتاج یافته های بشری نیز هست (ملکیان، ۱۳۸۱: ۵۷-۶۲). بنابراین شاخص بودن دین در میان این دودسته علم فهمیده می شود. در این صورت دین دو کارکرد مهم پیدا می کند؛ اول این که در بطن خود محتوا و دانشی خواهد داشت که تحت عنوان یافته های وحیانی قابل استفاده است. دوم آن که به عنوان یک شاخص برای سنجش میزان درستی و کارآیی یافته های انسانی به کار گرفته می شود.

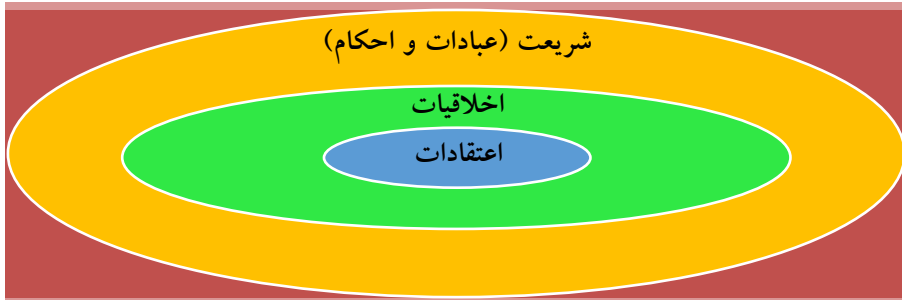
۱. «فلینظر الانسان الی طعامه؛ پس انسان به غذایش بنگرد».

در تقسیم‌بندی‌هایی که از دانش ارائه شده است، همواره جهات مختلفی در نظر گرفته شده است. هرچند تمام این تقسیمات در جایگاه خود قابل استفاده هستند، تقسیم‌بندی دانش به نظری و عملی در این مقاله، بسیار مفید و کارآمد است. دانش نظری علمی است که به چیستی اشیاء و واقعیت آن‌ها تعلق دارد. به عبارت دیگر: «حکمت نظری عبارت است از علم به احوال اشیاء آن‌چنانکه اشیاء هستند یا خواهند بود و از هست‌ها و است‌ها سخن می‌گوید. دانش عملی به چگونگی افعال متعلق است و به آنچه باید عمل شود، می‌پردازد. حکمت عملی از باید‌ها، شاید و نشاید‌ها سخن می‌گوید و از نوع جمله‌های انشائی است» (مطهری، ۱۳۹۰، ج ۲: ۱۶۴). با این تعریف، دانش عملی در مرتبه تحقق، وابسته به دانش نظری است، چراکه افعال و باید‌و‌نباید مترتب بر قادر بودن و موظف بودن فاعل آن افعال است. توجه به این دو نوع دانش از جمله مهم‌ترین شاخص‌های سنجش در مقاله حاضر است.

داده‌های دین اسلام

پس از بحث در خصوص اهمیت مسلک اجتماعی اسلام و گستره علم انسان، اکنون مناسب است تا محتوای دین اسلام و ساحت‌های آن بررسی و مشخص گردد. «دین اسلام دارای سه ساحت اصلی است که عبارت‌اند از: عقاید (باور و اعتقاد به حقایق و واقعیت‌های جهان هستی براساس توحید)، اخلاقیات (تعالیمی که فضایل و رذایل اخلاقی را به انسان شناسانده و راه تهذیب نفس او از رذایل و تخلق او به فضایل را ارائه می‌دهد) و شریعت / «عبادات و احکام» (تنظیم‌کننده روابط فرد با خود، با خدا و با دیگران). ساحت‌های مزبور برحسب درونی / بیرونی بودن دارای رابطه طولی و تعاملی با یکدیگر هستند. در این رابطه طولی، ساحت عقاید، هسته و ساحت شریعت پوسته دین را تشکیل می‌دهند. ساحت اخلاق نیز در میانه آن دو جای دارد. بین این ساحت‌ها نوعی ارتباط متقابل وجود دارد، هر ساحت درونی، منشأ

ساحت‌های بیرونی‌تر است، اما از سوی دیگر، هر ساحت بیرونی تقویت‌کننده ساحت‌های درونی‌تر نیز است.



شکل ۱: رابطه طولی ساحت‌های دین اسلام.

با توجه به آنچه در دانش نظری و عملی بیان گردید؛ آنچه از معلومات در اعتقادات مطرح می‌شود، همان دانش نظری اسلام است که با فراگرفتن و باور یافتن به آن حقایق و واقعیت‌هایی را که برای انسان تکلیف می‌آورد را مشخص می‌نماید. تأثیر این حقایق و واقعیت‌ها، جایگاهی را در انسان نشان می‌دهد که منش و حرکت او را متمایز از سایر مخلوقات می‌گرداند؛ این دسته از معلومات تحت عنوان اخلاقیات مطرح می‌شود. این شاخه از معلومات قسم اول دانش عملی است که در اسلام وجود دارد. آن دسته از معلومات که به عمل به بایسته‌ها و کیفیت آن می‌پردازد را تحت عنوان شریعت نام‌گذاری می‌کنند که قسم دوم دانش عملی به حساب می‌آیند.



شکل ۲: داده‌های دین اسلام در حوزه نظری و عملی.

با کنکاشی دقیق در محتوای دین اسلام، متوجه می‌شویم از مسائل مهمی که اسلام به بیان آن اهتمام فراوان داشته است، نوع تغذیه انسان بوده است. توجه به تغذیه در هر سه

ساحت، بسیار پررنگ بوده و مطالعه آن، داده‌های ارزشمندی را در اختیار قرار می‌دهد. در این بخش سعی می‌شود شاکله‌ای از محتوای اسلام در مورد تغذیه را در ساحت سه‌گانه، ارائه کنیم. میزان فهم از تغذیه اسلامی و ابعاد آن در جامعه کنونی یکسان نیست. از همین رو، بررسی ابعاد تغذیه اسلامی، در کانون توجه مقاله حاضر است.

ابعاد تغذیه در آموزه‌های اسلامی

شناخت ابعاد تغذیه از منظر آموزه‌های اسلامی، امری ضروری است. برای شناخت در این زمینه از منابع اصیل دین مبین اسلام، یعنی کلام وحی و بیانات معصومین علیهم‌السلام استفاده می‌گردد. بر این پایه، ابعاد تغذیه در اسلام را می‌توان به سه حوزه بینشی (آنچه به‌عنوان اعتقادات نامیده می‌شود)، گرایشی (آنچه از اخلاقیات در اسلام مورد توجه است) و کنشی (شریعت و آداب) تقسیم‌بندی کرد.

حوزه بینشی-شناختی

حوزه بینشی حوزه‌ای است که هدف در آن، دانستن است؛ حقایقی حول محور تغذیه در عالم امکان وجود دارد که فرد مسلمان در مواجهه با این نعمت، قبل از هر چیز باید آن‌ها را بشناسد و نگاهش را به غذا و روزی، با آن حقایق همسو نماید.



شکل ۳: ابعاد بینشی-شناختی تغذیه در آموزه‌های اسلامی.

رزق و رزاق

در ادبیات اسلامی به مواد تولیدشده، ترکیبشده و فرآوری شده جهت تغذیه انسان، «روزی» یا «رزق» و به کسی که این روزی را عطا می‌کند «رزاق» می‌گویند. رزق در لغت به معنی «عطا و بخشش مستمر است» (اصفهانى، ۱۳۷۴)، اما در معنی اصطلاحی «به هر چیزی که مایه دوام حیات مخلوقات زنده است، رزق گویند. رزق، موهبت است از ناحیه خدای متعال به بندگانش بدون این‌که استحقاق آن را داشته باشند» (طباطبائی، ۱۳۷۴). انسان باید روزی دهنده‌ی این غذا را بداند و بشناسد (ذاریات، ۱۳) و بداند این غذا نعمتی است از جانب مالک و خالقش (هود، ۱) و اینکه کم و کیف آن هم تضمین شده است (شریعتی، ایمانی و نوروند، ۱۳۹۷: ۲۷). اگر انسان خداوند را رازق بداند برای کمی یا زیادی رزق حسرت نمی‌خورد، چراکه این خداوند است که رزق او را تعیین می‌فرماید (شریعتی و همکاران، ۱۳۹۷: ۲۹-۳۲). خداوند در سوره الذاریات درباره صفت رازقیت خالق می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ؛ خداوند روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است» (ذاریات، ۱۳). خداوند متعال به سبب داشتن چنین قدرتی بر روزی دادن مخلوقات خود توانا شده است. رزق امری واگذار شدنی نیست. هرچند در جهان هستی، خداوند متعال بر اساس اسباب امورات دنیا را هدایت و اداره می‌کند، امورات به اراده وی متکی است و از خواست او منشأ می‌پذیرد. چنین اعتقادی در مورد گستره رزق خداوند، برای انسانی که به دنبال نظام تغذیه مناسب است، در این جهت یاری می‌کند که رزق خود را از احدی غیر از خداوند متعال و از مجموعه‌ای به جز ساختار اسبابی منتهی به او، طلب نمی‌کند.

حقیقت غذا

با در نظر گرفتن عنایت اسلام به دو ساحت جسمانی و روحانی انسان، غذا مشتمل بر مایه حیات جسمانی و مایه حیات روحانی می‌گردد. علاوه بر این در نگاه

اسلام تعالی، انسان متأثر از کمالات در هر دو ساحت است، لذا توجه به غذا در هر دو ساحت ضروری و مهم می‌باشد. در قرآن کریم خداوند چنین می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ طَعَامِهِ؛ انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد» (عبس، ۳۲). انسان به‌عنوان خلیفه الهی به‌واسطه شأن و برتری‌اش اجازه ندارد تا به هر شکلی بخورد؛ چراکه برخی امور همچون خوردن به شیوه‌های نامناسب و انتخاب بعضی از غذاها به جایگاه و شأن والای او آسیب می‌رساند. فطرت انسانی گرایش به خوردن غذاهای پاک دارد. از این رو لازم است بدانند که چه غذایی حلال و طیب و مناسب برای خوردن است. 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 و خوشایند گفته می‌شود که موافق طبع سالم انسانی است، و حواس و نفس انسان از آن لذت می‌برد و برای انسان گواراست^۱ (شریعتی و همکاران، ۱۳۹۷: ۲-۱۲).

ابعاد وجودی انسان

در فطرت موجودات، امری مشترک به نام امر «بقای ذات» وجود دارد؛ نیاز به بقا مهم‌ترین نیاز انسان است که باید آن را برآورده کند. این همان نیازی است که در مفهوم رزق دیده شده است و روزی برای برطرف کردن آن عطا می‌شود.^۲ پس غذا مهم‌ترین اولویت در حفظ بقای انسان است. غذا علاوه بر برآوردن نیازهای مختلفی در انسان، در رفتارها و کیفیت عملکرد او نیز تأثیرگذار است؛ می‌تواند احساساتی را در او سرکوب کند یا حالاتی را در او زنده و آشکار سازد. در حدیثی امام صادق علیه السلام از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می‌کند: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ؛ کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۶).

۱. «أصل الطيب ما تستلذه الحواس وما تستلذه النفس، والطعام الطيب في الشرع ما كان متناولا من حيث ما يجوز، ويقدر ما يجوز، ومن المكان الذي يجوز فإنه متى كان كذلك كان طيبا عاجلا وأجلا لا يستوخم» (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۳۰۸).

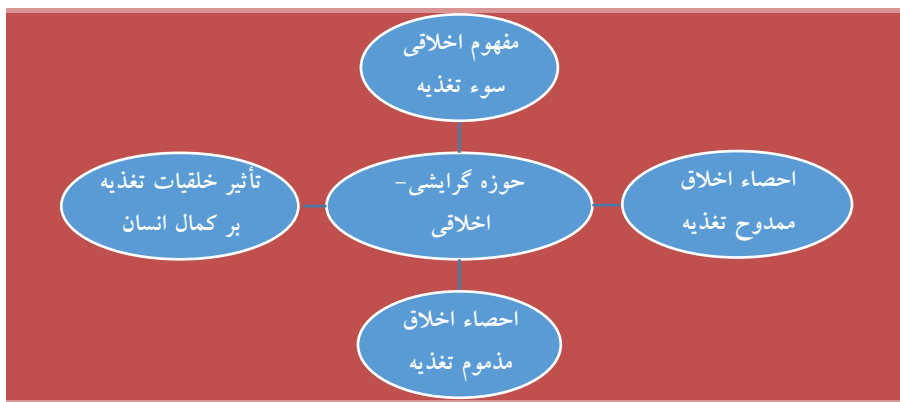
۲. رزق به هر چیزی که مایه دوام حیات مخلوقات زنده است، گفته می‌شود (ذیل آیه ۲۷ سوره آل عمران).

(۳۱۲). بنابراین اسلام، تغذیه را به دلایل مختلفی از جمله میزان تأثیرگذاری بر رفتارها و عملکرد انسان، مورد توجه خاص قرار داده و راهکار و برنامه داده است. غذای حلال و پاک در مراتب آن^۱، روح را پاک می‌کند و سرچشمه‌ی عمل صالح می‌شود؛ و غذاهای ناپاک، روح و جان را تیره و سبب اعمال ناصالح می‌گردد» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲: ۲۰۹). لذا انسان با اتخاذ تغذیه صحیح، در قبال جهان اطراف خود، به اصطلاح محیط‌زیست خود، مسئولانه برخورد خواهد کرد و رسالت آباد کردن و خلیفه‌اللهی را ایفا خواهد نمود.

حوزه گرایشی - اخلاقی

بینش انسان به عنوان پیشران عقلی انسان، به تنهایی نمی‌تواند او را به حرکت وادارد. برای حرکت نیاز به همراهی و پرورش طبع انسانی و اقتناع آن برای همراهی با این شناخت است. از این رو لازم است با ایجاد گرایش و رغبت در این طبع، همراهی مناسبی را برای تحقق عمل انسان، به وجود آورد. فارغ از این اثرگذاری فعال گرایش بر عمل، در این میان نمی‌توان نسبت به اثرپذیری طبع و گرایش از عمل غافل شد. در حقیقت حوزه گرایشی - اخلاقی تغذیه به دو جهت قابل بررسی است. اول این که گرایش و اخلاق در میزان التزام به تغذیه صحیح نقش به سزایی دارد و دوم این که تغذیه در حفظ گرایش صحیح و اخلاق انسانی مؤثر است. آنچه در اینجا مورد توجه است، نقش گرایش و اخلاق بر تغذیه صحیح است (شریعتی و همکاران، ۱۳۹۷: ۲۹-۳۲).

۱. طیب، طاهر، حلال، مباح.



شکل ۴: ابعاد گرایشی- اخلاقی تغذیه در آموزه‌های اسلامی.

مفهوم اخلاقی سوء تغذیه

به‌طور کلی مفهوم سوء تغذیه در اسلام با برداشت امروزی از سوء تغذیه، تفاوت دارد. در نگاه مادی گرایانه غرب، بشر به منزله موجودی مادی و حیوانی است. نظام تغذیه‌ای امروزی متأثر از مفهوم سوء تغذیه شکل گرفته است و تمام همت خود را برای تأمین این مواد گمارده است. تأثیر عملیاتی این اندیشه، استفاده از هر چیزی است که عناصر مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند؛ در این نگاه، دیگر حلال و حرام، طیب و خبیث، طاهر و نجس جایی ندارند. آثار سوء بر روح انسان، گرایش‌ها و خلیقات انسان، مهم‌ترین معیار سوء تغذیه در نگاه اسلامی به حساب می‌آید. امام صادق در مورد اثر سوء تغذیه با گوشت خوک می‌فرمایند: «گوشت خوک را حرام نموده، زیرا سبب بی‌غیرتی و بی‌تعصبی و فساد اخلاق می‌شود» (علی ابن ابراهیم، ۱۳۸۴، ج ۲: ۱۵۶).

احصاء اخلاق ممدوح تغذیه

دیدگاه دین اسلام نسبت به تغذیه، انقلابی را در انسان به وجود می‌آورد و بینش و گرایش او را متحول می‌سازد. هرچند این اخلاقیات همگی با فطرت پاک انسانی سازگار است، بشر امروزی به دلیل فرصت‌طلبی و سودجویی، آن‌هم از نوع مادی،

بسیاری از آن‌ها را ملائم طبع خود و ناسازگار با خویش می‌انگارد. از این‌رو برای دریافت نظام تغذیه اسلام، نیاز به بررسی بخش‌های اخلاق ممدوح تغذیه است.

الف) انفاق: منفق و مطعم کسی است که دارای اخلاق حسنه انفاق است. انفاق، از نوع تکلیف و واجب است که در قالب «زکات» و «خمس» تجلی می‌یابد و هم از نوع اختیار است. نوع اختیاری اطعام با محبتی همراه خواهد بود که لذت آن در میان لذایذ بی‌نظیر است. نمونه برجسته این نوع انفاق، در سوره انسان و در جریان انفاق مولای متقیان، ام‌ایبها و حسنین رخ داده است؛ اطعام خالصانه و خدایسندانه ایشان بدون هیچ چشمداشتی و تنها برای رضای خداوند انجام گرفت. به‌عنوان مثال، آیات ۱۰-۲۲ سوره انسان نیز از پاداش‌های الهی در مقابل عمل مقبول و نیکوکارانه خبر می‌دهد.

ب) امساک: معنای امساک در لغت به معنای محافظت کردن از چیزی است^۱ و امساک از چیزی به معنی بازداشتن از آن است.^۲ معنای اصطلاحی آن متناسب با همین معنای لغوی، بازداشتن از یک عمل، اعم از خوردن یا عمل گناه و یا حتی درست است. در اسلام نیز امساک از مفطرات، برای مسلمین تشریح شده که تحت عنوان صیام نام‌گذاری شده است. دین اسلام بیان می‌کند حد وسط هر شخصی متفاوت از دیگری است؛ معیار اعتدال در خوردن را خوردن به‌وقت گرسنگی و دست کشیدن قبل از سیری دانسته است (شریعتی و همکاران، ۱۳۹۷: ۲۹-۳۲). تجویز امساک از غذا در حد گرسنگی در اسلام، به‌طور مطلق مردود و ناروا نیست؛ به این معنی که در مورد افرادی که نسبت به علم و ورع تلاش مضاعف دارند امساک از خوردن در حد گرسنگی توصیه شده است. امام علی علیه السلام درباره نقش گرسنگی در این زمینه می‌فرماید: «نعم عون الورع التجوع؛ گرسنگی کشیدن، چه نیکویاوری برای ورع و پاک‌دامنی است» (موسوی، ۱۳۸۵: ۱۲۱).

۱. «امساک الشی: التعلّق به و حفظه» (اصفهان‌ی، ۱۳۷۴: ۷۶۸).

۲. (أَمْسَكْتُ عَنْهُ كَذَا، أَيْ: مَنَعْتَهُ. قَالَ: هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ (الزمر/۳۸).

ج) شکر: یکی از مهم‌ترین آثار توجه به رزاقیت خالق هستی، پدیده «شکر» است. بر اساس نفع خواهی، انسان و فطرت او، نسبت به نفع رساننده دارای گرایش مثبت است و عمل عطا را مطلوب می‌داند. این رویکرد فطری نتیجه‌اش سپاس و تشکر است. در مراحل بالاتر انسان شاکر، نسبت به عطا کردن به دیگری (هر موجودی)، احساس سپاس‌گزاری می‌کند که در اصطلاح به آن «حمد» می‌گویند. وظیفه هر بنده قدردان و شاکر این است که شکر نعمت‌های آفریدگار خود را به جای آورده و هنگام خوردن روزی، سپاسگزار او باشد. چراکه لطف خداوند در مقابل شکر موجب ازدیاد نعمات می‌شود.^۱

احصاء اخلاق مذموم

به‌طورکلی مباحث اخلاقی یا گرایشی، مجموعه‌ای از باید و نبایدهاست که دریافت و پذیرش آن تأثیر فراوانی بر حوزه کنشی یا رفتاری- عملیاتی دارد. به همین دلیل، بعد از احصاء مهم‌ترین اخلاق ممدوح تغذیه‌ای به بیان و احصاء اخلاق مذموم تغذیه پرداخته می‌شود.

الف) اسراف و تبذیر: اسراف به معنی تجاوز از هر کاری است و این از حد گذشتن، هم در مقدار مطرح است و هم در کیفیت آن^۲ (اصفهانی، ۱۳۷۴: ۱۰۷). در این صورت اسراف در خوراک به معنی زیاده‌روی در مقدار و کیفیت خوراک می‌شود. از عمل اسراف زشت‌تر، عمل تبذیر است. واژه تبذیر از بذر گرفته شده است؛ از آنجاکه بذر را در خاک رها می‌کنند، همچنین به معنای از بین بردن و تلف کردن مال هم استعارتاً تبذیر می‌گویند^۳ (اصفهانی، ۱۳۷۴: ۱۱۳-۱۱۴). زشتی این عمل به نسبت اسراف از آن جهت است که استفاده از خوراک موضوعیت ندارد. لذا از بین

۱. «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر شکر کنید حتماً برایتان زیاد خواهیم کرد» (ابراهیم/۷).

۲. السَّرْفُ: تجاوز الحدّ فی کلّ فعل یفعله الإنسان، و یقال تاره اعتباراً بالقدر، و تاره بالکیفیه.

۳. البذر: اصله القاء البذر و طرحه. فاستعیر لکل مضیع لماله، فتبذیر البذر: تضییع فی الظاهر لمن لم یعرف مآل مایلقیه.

رفتن خوراک و حیف شدن آن بدون ثمر تغذیه‌ای است. «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، ۱۳۵۳، ج ۱۲: ۱۰۴). امام علی علیه السلام فرمود: «وَيْحَ الْمُسْرِفِ، مَا أَبْعَدَهُ عَنِ صَلَاحِ نَفْسِهِ وَاسْتِدْرَاكِ أَمْرِهِ؛ وای بر اسراف‌کار که چه قدر از مصلحت خویش و رسیدگی به کار خود دور است» (محمدری شهری، ۱۳۸۸، ج ۴: ۲۰۹).

ب) پرخوری: پرخوری از جمله اخلاق مذموم در تغذیه است. آسیب‌گرایش بیش از حد به غذا علاوه بر این که به شأن والای انسان لطمه می‌زند و آن را محدود در رفع نیازهای تغذیه‌ای می‌کند، بر سایر شئون روحی و جسمی او نیز آسیب‌رسان و مانع به حساب می‌آید. امام باقر علیه السلام خداوند را دشمن شکم پر می‌داند: «ما من شی ابغض الی الله من بطن مملو؛ هیچ چیزی در نزد خدا مبعوض تر و منفورتر از شکم پر نیست» (محسنی، ۱۳۸۵: ۲۸۸). حضرت علی علیه السلام پرخوری را برای سلامتی زیان‌آور می‌داند: «من کثر اکلہ قلت صحته؛ هر کس خوراکش زیاد باشد، سلامتی‌اش اندک خواهد بود» (محسنی، ۱۳۸۵: ۶۴۷).

ج) بخل: انسانی که رشد و کمالات خود را به صورت طبیعی و در مدار صحیح طی نکرده باشد، نسبت به داشته‌ها و منافع خود دچار کوتاه‌بینی می‌شود؛ سود و نفع گذرا او را وادار می‌کند تا همه چیز را برای خود ذخیره کند و نگه بدارد. چنان چه خداوند متعال می‌فرماید: «قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا؛ بگو اگر شما مالک خزائن رحمت پروردگار من بودید، در آن صورت بخل می‌ورزید که مبدا انفاق مایه تنگدستی شما شود و انسان بخل‌ورز است» (سوره اسراء/۱۰۰). حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «البخیل یسمح من عرضه باکثر مما امسک من عرضه؛ بخیل بیش از آنچه از متاع دنیا برای خود نگهداری می‌کند، از عرض و آبروی خود می‌بخشد» (محسنی، ۱۳۸۵: ۱۱۲). بخل جامع

بسیاری از اخلاق رذیله و صفات نکوهیده است و بسیاری از رذایل اخلاقی از آن نشأت می‌گیرد، مانند سوءظن، حسد، ترس، جبن، از دست دادن اخلاص نیت و صفای باطن و گرفتاری در چنگال قساوت قلب، حضرت علی علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: «النظر الی البخیل یقسی القلب» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۲۱۴).

تأثیر خلیقات تغذیه بر کمال انسان

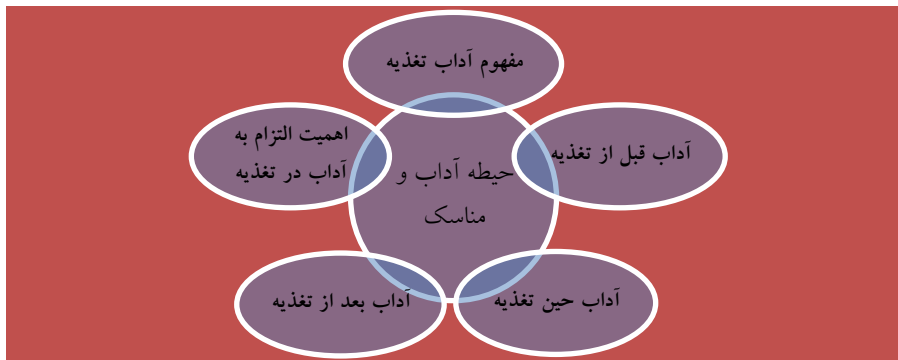
در حوزه اخلاق تغذیه از نکات مهمی که نباید از آن غفلت کرد، تأثیر سوئی است که تغذیه ناصواب بر کمال انسان می‌گذارد و تأثیر مفیدی است که تغذیه صحیح بر این کمال می‌گذارد: پیامبر صلی الله علیه و آله در مورد تأثیر لقمه حرام می‌فرمایند: «لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ وَ دَعْوَةٌ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا وَ كُلُّ لَحْمٍ يَنْتُهُ الْحَرَامُ فَالْتَارُ أَوْلَى بِهِ؛ هر کس لقمه حرامی بخورد تا چهل روز نماز او قبول نمی‌شود و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی‌گردد و هر مقدار از بدن که پرورش یافته لقمه حرام باشد سزاوار آتش است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳: ۳۱۴).

حوزه کنشی - عملیاتی

انسان با تمام بینش و گرایشی که به دست می‌آورد، تا وارد میدان عمل نشود و عقاید و باورهایش را به کار نیاندازد، کمال واقعی را به دست نخواهد آورد. در حوزه میدان و عملیات، نظام تغذیه اسلامی برای دو حیطة، برنامه‌ای دقیق و کامل معرفی می‌کند؛ حیطة رفتاری که به آداب و نسک خوردن می‌پردازد و حیطة عملکردی که به شریعت و احکام خوردن را بیان می‌کند. در آداب سخن از بایسته‌های رفتار مناسب و نامناسب میدان تغذیه گفته می‌شود و در شریعت از احکام عمل درست و نادرست سخن گفته می‌شود. به همین جهت می‌توان حوزه کنشی را به سه قسمت آداب، احکام و طب تقسیم‌بندی نمود.

حیطه آداب

بررسی آداب تغذیه در قالب آداب قبل از تغذیه، حین تغذیه و پس از تغذیه از مباحثی است که در این حیطه به آن پرداخته شده و رفتار مناسب در تغذیه مورد توجه قرار گرفته است.



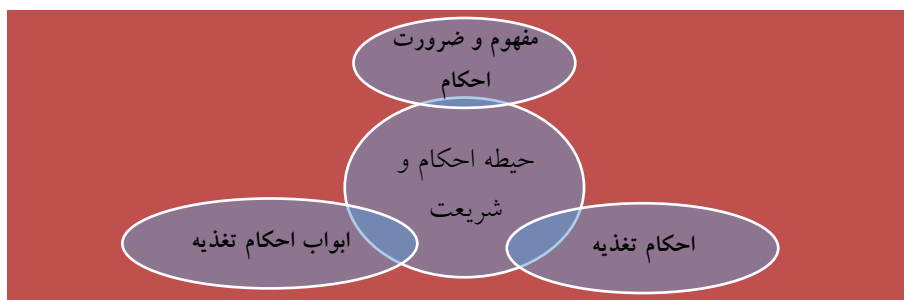
شکل ۵: ابعاد حیطه آداب و مناسک تغذیه در آموزه‌های اسلامی.

اهمیت تغذیه در دین مبین اسلام باعث می‌شود علاوه بر توجه به خاستگاه شناختی آن و برنامه‌ریزی برای جهت‌گیری‌های متناسب با شناخت در گرایش‌های انسان، الگوی مناسب رفتاری برای او ارائه نماید. این الگو که مجموعه دستورالعمل‌های رفتاری در سه مرحله قبل، حین و بعد از تغذیه می‌باشد، آداب تغذیه نام دارند. از جمله آداب قبل از تغذیه می‌توان به بیرون آوردن کفش‌ها (متقی هندی، ۱۴۰۱، ج ۱۵: ۲۳۵)، شستن دست‌ها (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳: ۳۵۸)، پهن کردن سفره (متقی هندی، ۱۴۰۱، ج ۱۵، فصل آداب خوردن)، گذاشتن غذا بر روی زمین (الشیبانی، ۱۴۲۰: ۹) و بسم‌الله گفتن (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۳۸۴) اشاره نمود. از جمله آداب حین تغذیه نیز می‌توان به نشستن فروتنانه (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۲۷۱)، با دست راست خوردن (ترمذی، ۱۳۹۵، ج ۴: ۲۸۸)، شروع غذا با نمک (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۳۲۵) و طولانی نشستن در کنار سفره (طبرسی، ۱۳۷۰: ۱۴۱) اشاره نمود. از جمله آداب بعد از تغذیه نیز می‌توان به پاک کردن ظرف از غذا (مجلسی،

بحارالانوار)، لیسیدن انگشتان (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۲۹۷)، شکرگزاری (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۲۹۵)، خوردن غذای بر زمین ریخته شده در کنار سفره (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۲۹۵)، خلال کردن دندان (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۳۷۶)، شستشوی دست‌ها (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰: ۱۹)، مسح صورت با رطوبت دست (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶: ۲۹۱) اشاره نمود.

حیطه احکام

از تهیه دستور پخت و فراهم آوردن مواد غذایی، تا پخت و فرآوری آن مواد و نهایتاً خوردن غذا، همگی اجزای فرایندی هستند که می‌توان آن را نظام تغذیه نامید. این فرآیند عملیاتی نیاز به یک سلسله قوانین و مقرراتی دارد که در مدل دینی، تحت عنوان شریعت مطرح می‌شود. این حوزه مهم ظاهری‌ترین بخش دین به حساب می‌آید. هرچند باید از ریشه‌های بنیادین اعتقادی و اخلاقی برخوردار باشد، ولی با این‌همه کسی که فاقد این دو ریشه باشد، در صورت عمل به همین قشر، ظاهراً به تغذیه اسلامی یک مسلمان عمل کرده است. اهمیت این حیطه نیز در همین میدان عمل بودن است. ابتدا به بررسی مفهوم احکام تغذیه و ضرورت وجود آن پرداخته می‌شود، بعداً از ابواب مختلف فقهی که تغذیه در آن مطرح شده است بررسی می‌شود.



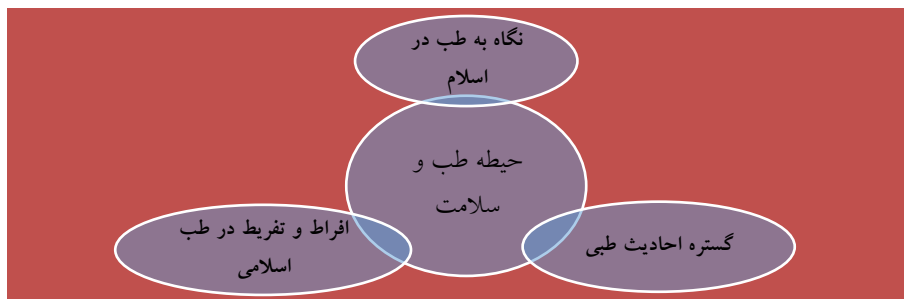
شکل ۶: ابعاد حیطه احکام تغذیه در آموزه‌های اسلامی.

حکم از لحاظ لغوی به معنای بازداشتن قوی به جهت اصلاح امر است (اصفهانی، ۱۳۷۴: ۲۴۸). اصطلاحاً «شامل وظیفه شرعی می‌شود. از دیدگاه فقهی،

حکم غیرقابل اسقاط است و توافق برخلاف آن امکان ندارد، چراکه اختیار حکم به دست حاکم است و انسان مکلف اختیاری ندارد. بنابراین احکام راه‌کارهای عملیاتی هستند که برای انجام کار درست، منطبق با مصلحت و درنهایت رسیدن به مرضی خالق و کمال انسان، ترسیم شده‌اند. اسلام با توجه به حساسیت امر تغذیه و تأثیر آن بر روح و جسم انسان، احکام دقیقی را برای آن تنظیم نموده و نسبت به رعایت آن یکی از بزرگ‌ترین نظامات پاداش و عقاب را به راه انداخته است. این اهمیت به حدی است که در قرآن کریم نزدیک به ۲۵۰ آیه شریفه در مورد آن وارد شده است. مقوله تغذیه در ابواب مختلف فقه، دارای احکام است و برای آن دستورالعمل عملیاتی وجود دارد.

حیطه طب و سلامت

هرچند در بطن تمام نظام تغذیه‌ای اسلام، با اخذ مصلحت انسان، حکم و آداب تغذیه‌ای صادر می‌شود و همین صلاح، حفظ جسم و صحت جسمانی و روحانی را برای انسان به دنبال می‌کند. علاوه بر این نکته کلان در سازگارمندی حوزه‌ها و ساحات مختلف دانش تغذیه اسلامی با جسم انسان و سلامت آن، اسلام به نحو ویژه‌ای به ارائه توصیه‌های عملی، در جهت حفظ و ترمیم جسم انسان ارائه نموده است. این دسته توصیه‌ها را می‌توان در حوزه کنشی و در حیطه طب و سلامت بررسی نمود.



شکل ۷: ابعاد حیطه طب و سلامت تغذیه در آموزه‌های اسلامی.

نگاه به طب در اسلام

مهم‌ترین هدف نظام تغذیه اسلامی، حفظ وجود انسان در همه ابعاد است. اساس وجود مباحث مختلف در حوزه‌های مختلف بینشی، گرایشی و کنشی، در مورد حفظ حیات جسمانی بشر، نشان از توجه به تمام ابعاد بشر، حتی در بعد جسمانی او هست. لذا به‌طور قطع می‌توان باور داشت که اسلام برای حفظ‌الصحه و درمان کردن این جسم نیز، خالی از گزاره و نظر نیست. از طرف دیگر گستردگی و فراوانی این داده‌ها، نیاز به توجه دارد تا در یک سازمان قابل قبولی، تعریف و مورد استفاده قرار گیرند.

افراط و تفریط در طب اسلامی

رویکرد اسلام به «حفظ‌الصحه» غیر قابل انکار است، اما متأسفانه در سال‌های اخیر، این بخش مهم از دانش تغذیه اسلامی، مورد خدشه قرار گرفته است. دو نگاه متضاد در ضربه زدن به این رویکرد اسلامی نقش جدی داشته‌اند؛ گروه اول افرادی هستند که بدون هیچ ملاحظه‌ای به اخذ منابع تغذیه اسلامی نموده‌اند؛ این افراد در این مسیر با تکیه بر مبنای «من بلغ» محدثین، بدون اجتهاد، هر آنچه در باب حفظ و درمان در کتب اسلامی است را منبع و مرجع خود نموده‌اند. این نوع طب اسلامی، به دلیل گرفتاری در احادیث ضعیف و برخی اسرائیلیات، خطاهای فاحشی را به دنبال داشته است. گروه دوم: افرادی هستند که با تکیه بر دانش جدید، اسلام را فاقد محتوای پزشکی و سلامت می‌دانند؛ این دسته که متأسفانه در میان حوزویان نیز طرفداران پر و پا قرصی و متنفدی هم دارند، جایگاهی برای طب اسلامی قائل نمی‌باشند. در بسیاری از ابوابی که داده‌های اسلامی در مورد آن وجود دارد، ضعاف و اسرائیلیات وجود دارد، ولی وجود آن‌ها به تعطیلی آن باب نینجامیده است.^۱

۱. ر.ک: <https://feghahat.com> / مقاله طب اسلامی و تأملی بر جریان سندمحوری.

گستره داده‌های طب

در نظام تغذیه اسلامی، هرچند داده‌های درمانگری فراوانی وجود دارد، تکیه اصلی بر پیشگیری است. در جای‌جای آموزه‌های اسلام بر مفهوم «وقایه» تأکید شده و اسلام با ارائه راهکار «تقوی» سعی دارد تا پیش از این که خدشه‌ای در حرکت صحیح انسان وارد شود، از گرفتاری انسان پیشگیری صورت پذیرد. این روایت از پیامبر ﷺ در مورد معده و توجه دادن به اهمیت پرهیز در خوردن زیاد که می‌فرمایند: «المعدة حوض البدن و العروق اليها واردة، فاذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة و اذا سقمت المعدة صدرت العروق بلاسقم؛ معده، حوض بدن است و رگ‌ها به آن پیوسته‌اند، پس هرگاه معده سالم باشد، رگ‌ها سلامتی صادر می‌کنند و هرگاه معده بیمار باشد رگ‌ها بیماری صادر می‌کنند» (مفاتیح الحیات، ۹۷؛ کنز العمال، ج ۱۰: ۳۸؛ طب النبوی، ۱۹) مصداقی از توجه به اولیه‌ترین روش‌ها، امکانات و مواد طبیعی در درمانگری و سلامت انسان است. از موارد اساسی نظام طبی و سلامت اسلام، توجه به علم طب است؛ مفهوم این مطلب آن است که اسلام به خلاف دین‌های تحریفی و دین‌واره‌هایی که نانشان در انحصار ماوراء الطبیعه است، به علم بشر توجه دارد و علاوه بر این که او را به فراگیری گسترده آن فرامی‌خواند^۱، نسبت به علم توجه ویژه دارد. اهمیت علم طب در این حد است که در کنار علوم دینی مطرح می‌شود و ضروری معرفی می‌شود. در سیره اهل بیت نیز توجه به اطباء و اعتماد به درمان آنان بزرگ‌ترین بینه بر نگاه مثبت نظام تغذیه اسلام به علم انسان سلیم النفس دارد^۲. از آن جمله طبابت «اثیر بن عمرو هانی سلونی»، یهودی، از همه مشهورتر اطباء کوفه، برای درمان امام علی عليه السلام، پس از ضربت ایشان بود» (لسان

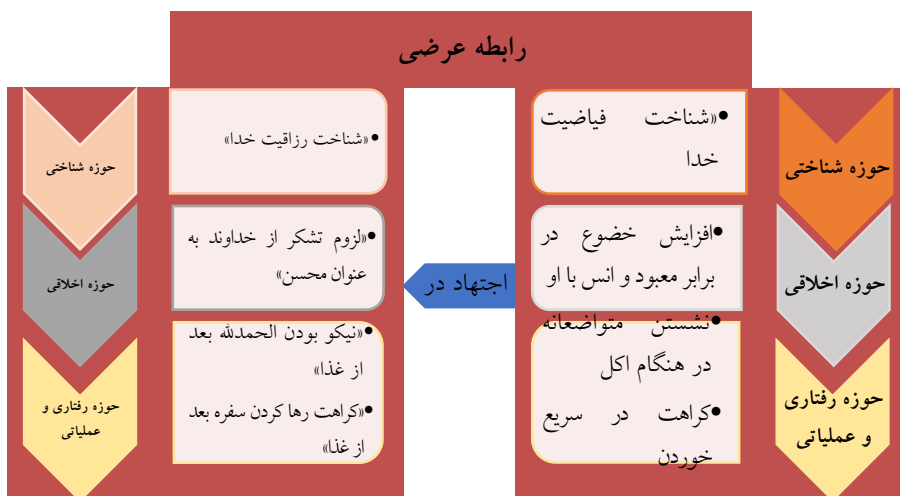
۱. «ضالّة العاقل الحكمة فهو أحقّ بها حيث كانت؛ گمشده عاقل، حکمت است، پس سزاوار است که هر جا آن را یافت، دریابدش» (غرر الحکم، حدیث ۵۸۹۶).

۲. رسول الله صلى الله عليه وآله: «طلب العلم فريضة على كل مسلم فاطلبوا العلم من مظانه واقتبسوه من اهله؛ دانش آموزی بر هر مسلمانی واجب است، پس دانش را از جایگاه شایسته‌اش جويا شوید و از اهلس برگیرید» (وسائل الشیعه، ج ۲۷: ۱۸).

الملک، ۱۳۸۰: ۲۸۶). با توجه به آنچه بیان گردید، می‌توان نوعی ترتب طولی در دانش اسلامی تصور نمود. این ترتب از دانش حوزه شناختی شروع شده در گام بعدی به حوزه اخلاقی می‌رسد و بعد از آن در حوزه آدابی و عملیاتی تجلی پیدا می‌کند. در ساحت علم عملی نیز باید نوعی رابطه عرضی بین حوزه‌های دانش تغذیه اسلامی شکل گیرد که حاصل عمل انسان بوده و بر غنای علم عملی و کارآمدی آن می‌افزاید.



شکل ۸: ارتباط معلومات حوزه‌های مختلف در دانش نظری تغذیه اسلامی.



شکل ۹: ارتباط معلومات حوزه‌های مختلف در دانش عملی تغذیه اسلامی.

نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی ابعاد تغذیه اسلامی است. یکی از مباحث مهم در علوم زیستی، علم تغذیه و مصرف مواد غذایی است. مسائل مربوط به خوردن و نوشیدن، جزئی حائز اهمیت که در بسیاری از مواقع مورد غفلت واقع شده است. در حالی که در بسیاری از مواقع، نظام تغذیه‌ای تحت تأثیر تحولات اجتماعی و فرهنگ‌های سلطه‌جو قرار گرفته و تهدید جدی برای جوامع شده است. در این بین، بسیاری از ادیان از جمله دین اسلام به این مسئله توجه ویژه‌ای داشته و برنامه بی‌نقصی برای تغذیه ارائه نموده است. از نگاه اسلام، تغذیه صحیح با امور معنوی و جسمی بشر در ارتباط است و توجه به استقلال هویت فردی و تعامل با دیگر زیست‌جهان‌ها، ضرورت استفاده از دین اسلام به‌عنوان بی‌نظیرترین فرافرنگ موجود در جهان، برای تدوین و تجویز یک نظام تغذیه‌ای کامل را مشخص کرده است. انطباق آموزه‌ها و الگوهای فرهنگی ارائه‌شده توسط اسلام، با شرایط تاریخی، شیوه زندگی، شرایط اقتصادی و اجتماعی ایران، باعث پذیرش الگوی فرهنگی تغذیه و درونی شدن آن می‌گردد. با مراجعه به قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام، ابعاد تغذیه اسلامی مورد واکاوی قرار گرفت. چراکه شناسایی و اولویت‌بندی ابعاد تغذیه برای تقویت عادات تغذیه‌ای برای پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، امری حیاتی است. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که تغذیه از منظر متون اسلامی، مجموعه‌ای از فعالیت‌های مسئولانه است که شامل شناخت‌ها، رفتارها و مؤلفه‌های برون‌آمدی در ارتباط با غذا است. از ادبیات اسلامی استنباط می‌شود که تغذیه اسلامی از چندین بعد تشکیل شده است. این ابعاد که شامل سه حوزه بینشی (اعتقادات)، گرایشی (اخلاقیات) و کنشی (شریعت و آداب) می‌باشند، بر آگاهی از راهبردهای معنوی در تغذیه و ارتقای سلامت مؤثرند. آموزه‌های اسلامی در قالب قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام به تناوب به این ابعاد

اشاره داشته و به آن‌ها اهمیت داده‌اند. بین این ابعاد، نوعی ترتب طولی (علم نظری) و ترتب عرضی (علم عملی) در دانش اسلامی وجود دارد که متأثر از ابعاد سه‌گانه تغذیه اسلامی است. بنابراین تغذیه سالم و مطلوب یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های تأثیرگذار بر سلامت انسان است که خداوند در قالب آیات قرآن کریم و در روایات متعدد به‌طور کلی به ارائه نمونه کاملی از سبک تغذیه سالم و ابعاد آن اشاره داشته است. بازخوانی این ابعاد تغذیه متأثر از دین اسلام، می‌تواند بر غنای علم عملی انسان بیفزاید و راهکاری مؤثر در جهت بقای زیست جهان‌های اجتماعی-فرهنگی جامعه ایران باشد.

فهرست منابع

۱. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳). من لا یحضره الفقیه، جلد سوم، مصحح: غفاری، علی اکبر، چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳). مصحح: غفاری، علی اکبر، چاپ دوم، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
۳. الشیبانی، ابو عبدالله احمد بن حنبل (۱۴۲۰). الزهد، حواشی عبدالسلام، شاهین، بیروت: دار الکتب العلمیه.
۴. بک، لس؛ بنت، اندی، دسفور ادلز؛ لورا، گیبسون؛ مارگارت، اینگلیز؛ دیوید، جاکویز؛ رونالد، وودوارد (۱۳۹۵). مقدمه‌ای بر
۵. ترمذی، محمد بن عیسی (۱۳۹۵). تحقیق و تعلیق: محمد شاکر، احمد (ج ۱، ۲).
۶. تمیمی امدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۸۵). غررالحکم و درر الکلم، ترجمه محسن موسوی، چاپ دوم، قم: دارالحدیث.
۷. حداد، غلامرضا، جامعه‌شناسی فرهنگی، تهران: دانشگاه امام صادق (ع).
۸. خامنه‌ای، سید علی (۱۳۹۲)، طرح کلی اندیشه اسلامی در قرآن، قم: مؤسسه ایمان جهادی.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۴). مفردات الفاظ القرآن دمشق، تحقیق: عدنان داوودی، بیروت: الدارالشامیه.
۱۰. ساروخانی، باقر (۱۳۹۱). دانشنامه ارتباطات، جلد اول، چاپ بیست و هفتم، تهران: انتشارات اطلاعات.
۱۱. سعادت‌مند، فهیمه (۱۳۹۷). «معنای اجتماعی غذا در تجربه زیسته زن مسلمان شهری (مطالعه موردی زنان قمی)»، پایان‌نامه ارشد، قم، دانشگاه باقرالعلوم.
۱۲. شریعتی، سیدصدرالدین؛ ایمانی، محسن؛ نوروند، احمد (۱۳۹۷). «سبک مصرف غذا در تعلیم و تربیت اسلامی»، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۹، شماره ۳۳، بهار، صفحات ۲۱-۴۱.
۱۳. طبرسی، ا. (۱۳۷۰ هـ.ق). الإختجاجُ علی أهل اللجاج جلد ۲. نجف: دارالنعمان.

۱۴. عاملی، سعید رضا (۱۳۹۶). خانواده مسلمان و فضای مجازی، جلد اول، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۵. عباسی، مهناز؛ مفتخری، حسین؛ فاضلی، نعمت اله (۱۳۹۱). «فرایند اسلامی شدن الگوی فرهنگی-اجتماعی تغذیه در ایران تا پایان سده چهارم هجری قمری»، مطالعات تاریخ اسلام، دوره ۴، شماره ۱۵، زمستان، صفحات ۱۰۷-۱۳۶.
۱۶. کلینی، م. ب. (۱۴۰۷ ق). الکافی (ج ۸). (ع. غفاری، م. آخوندی) تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۷. لسان الملک، م. س. (۱۳۸۰). ناسخ التواریخ جلد ۴. (ج. کیانفر) تهران: اساطیر.
۱۸. متقی هندی، علاءالدین علی بن حسام‌الدین (۱۴۰۱). تحقیق حیانی بکری، جلد ۱۵، چاپ پنجم، بیروت: مؤسسه الرساله.
۱۹. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۴۰۳). بحار الأنوار، مصحح: جمعی از محققان، جلد سوم، چاپ دوم، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۲۰. مداحی، جواد؛ جهانشاهی، افشار علی؛ رافائیلوونا، گوزل (۱۳۹۵). «دانش بومی و سنتی خوراک: درآمدی بر نشانه‌شناسی غذا و آداب مربوط به آن از منظر دین»، دانش‌های بومی ایران، دوره ۳، شماره ۶، پاییز، صفحات ۱۵۳-۲۱۰.
۲۱. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۸). میزان الحکمه، تهیه پژوهشکده علوم و معارف حدیث، چاپ چهارم، قم: موسسه دارالحدیث العلمیه والثقافیه.
۲۲. مطهری، مرتضی (۱۳۹۲). آشنایی با علوم اسلامی، جلد ۲، تهران: انتشارات صدرا.
۲۳. ودادهیر، ابوعلی (۱۳۹۶). «غذا و طریقت‌های غذایی به‌مثابه میراث فرهنگی»، علوم تغذیه و صنایع غذایی، سال ۱۲، شماره ۱، بهار، صفحات ۱۴۳-۱۵۰.