

بررسی آثار غذایی خرما بر خلق و خو، سلامت شخصیت و رفتار انسان از نظر قرآن، حدیث و علم پزشکی

سعید نمازی زادگان^۱، مصطفی مومنی^۲

چکیده

تأثیر متقابل سلامت جسم و روان بر یکدیگر، از اصول پذیرفته شده در اسلام و علم پزشکی است. همچنین در میان مجموعه عواملی که بر سلامت جسم و روان تأثیرگذارند، نقش تغذیه از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این پژوهش، آثار غذایی خرما بر احوال و رفتار انسان از دیدگاه اسلامی را بررسی و آیات و روایاتی را که در این زمینه وجود دارد، واکاوی کرده و با دستاوردهای علمی تطبیق داده است. بر اساس نتایج این مطالعه، خوردن این ماده غذایی ارزشمند نه تنها در پیشگیری و درمان ضعف و بیماری‌های جسمانی مؤثر است بلکه به‌عنوان یک میوه بهشتی، آثار مثبتی بر سلامت روح و روان و نیز خلق و خو و شخصیت و رفتار انسان دارد و باعث اندوه‌زدایی، حلم و بردباری، پاکی و صفای دل و دوری از وسوسه شیطان می‌شود و زمینه خشنودی و قرب الهی را فراهم می‌آورد.

کلمات کلیدی: خرما، خلق و خو، سلامت، شخصیت، رفتار، قرآن، حدیث، علوم پزشکی

۱. نویسنده مسئول، استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
۲. دانشیار گروه معارف دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

مقدمه

شاخصه‌های شخصیت و رفتار انسانی، از نشانه‌های میزان سلامتی هر فرد شمرده می‌شود. بی‌شک ظهور رفتار نیک، نتیجه تأثیر عوامل گوناگونی است اما در این میان، تغذیه در پیدایش شخصیت و رفتار شایسته، نقش ویژه‌ای دارد از این رو قرآن کریم که کتابی جامع در تحصیل سعادت دنیوی و اخروی انسان است، در آیاتی چند به موضوع تأثیر سلامت تغذیه بر سلامت رفتار و کمال شخصیت انسان اشاره کرده یا تصریح فرموده و از پیامبران و مومنان خواسته است که تغذیه خوبی داشته باشند و با اعمال و رفتاری نیک، خداوند را پرستش کنند؛ برای نمونه در آیات ذیل بر کیفیت خوردنی‌ها تأکید کرده است. همان چیزی که به بعد روحی- معنوی انسان ارتباط دارد:

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (مؤمنون/۵۱)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (بقره/۱۷۲)

در احادیث معصومین (ع) نیز آموزه‌های فراوانی در مورد خواص مواد غذایی به‌ویژه خرما بیان شده است؛ پژوهش‌هایی در این باره انجام شده است که بیشتر بر آثار جسمانی این ماده غذایی متمرکز بوده است و از این رو نوآوری این پژوهش مشخص می‌شود.

با توجه به مقدمه‌ای که گذشت، مسئله این پژوهش بدین‌گونه است که از منظر قرآن و احادیث خرما به‌عنوان یکی ماده غذایی چه تأثیری بر خلقیات، صفات شخصیتی و به تبع آن بر رفتار انسان دارد؟ و این آموزه‌ها با دستاوردهای علمی چه اندازه هماهنگ بوده و اثبات شده است؟

روش بررسی

روش انجام تحقیق، کتابخانه‌ای- تحلیلی است؛ به این صورت

که با مراجعه به قرآن کریم، کتب تفسیری و روایی، کتب دینی و پزشکی مرتبط با موضوع پژوهش، نرم‌افزارها، پایگاه‌های اینترنتی و در نهایت جدیدترین مقالات تخصصی به زبان‌های فارسی، عربی و انگلیسی مطالب مرتبط با موضوع تحقیق استخراج می‌شود سپس با استفاده از شروح مختلف کتب روایی و نیز دستاوردهای علمی به فهم، بررسی و تحلیل آنها پرداخته می‌شود. برای مطالب علمی نیز بیشتر از مقالات معتبر روز با استفاده از موتور جستجوی مقالات انگلیسی در (PubMed) و (SpringerLink) و سایت‌های مقالات فارسی و عربی مانند پایگاه مجلات تخصصی نور (Noormags)، پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID) و بانک جامع مقالات پزشکی (MedLib) استفاده شده است.

از میان مقالات مربوط به حداکثر دو دهه گذشته با جستجوی واژه‌های «خرما»، «date» و «palm» به همراه واژه‌های مرتبطی مانند «رفتار»، «اخلاق»، «روحیه»، «افسردگی»، «نشاط»، «احساس»، «شخصیت»، «روان»، «شناخت»، «حافظه» و «یادگیری» و نیز واژه‌هایی چون (behavior)، (mood)، (depression)، (cognition)، (morality)، (character)، (emotion)، (psyche)، (memory)، (learning) و عبارتهای مترادف آنها، مقالات مرتبط جستجو شد و بر اساس تاریخ و پژوهش‌های انسانی و حیوانی اولویت‌بندی و انتخاب گردید. در آغاز بحث لازم است به اختصار مبانی و اصول اولیه موضوع پژوهش تبیین شود.

رابطه جسم با روح و روان و تأثیر آنها بر یکدیگر

در متون دینی و فلسفی، حقیقتی را که مایه زندگی، درک، عاطفه، احساس، رفتار و حقیقت انسان است، نفس و روح می‌نامند؛ در حالی که روان‌شناسان و روان‌پزشکان آن را جان و روان می‌خوانند؛ گرچه تعریف ایشان از این تعابیر نیز متفاوت است.

بررسی آثار غذایی خرما بر خلق و خو...

از پرسش‌های مهمی که همواره ذهن فیلسوفان را به خود مشغول ساخته چگونگی ارتباط نفس غیرمادی با بدن است. در میان دیدگاه‌های متفاوتی که در این زمینه وجود دارد و پرداختن به آنها در این مجال نمی‌گنجد، ملاصدرا با ارائه نظریه بدیع حرکت جوهری، معمای چگونگی پیوند جسم و نفس را این چنین حل کرده است که در روند تکامل جنین (در پرتو حرکت اشتدادی جوهری) با یک تحول جوهری مولودی به نام نفس، از بستر جسم پدید می‌آید اما از ابزار مادی بدن بهره می‌برد و به همین دلیل وابسته به جسم و متأثر از آن است. سپس با سیر تکاملی، به وجودی مجرد و مستقل از ماده مبدل می‌شود و در بقایش همانند میوه‌ای رسیده بی‌نیاز از مادر طبیعت می‌شود و بر خود استوار می‌گردد (۱). مولوی این مطلب را به زیبایی در قالب نظم بیان کرده است (۲):

تن چو مادر طفل جان را حامله مرگ درد زادن است و زلزله
اما برخلاف اعتقاد فیلسوفان و دانشمندان اسلامی درباره روح، روان‌شناسان و روان‌پزشکان، روان را مجرد نمی‌دانند. بر این اساس دانشمندان علوم تجربی به راحتی پذیرفته‌اند که میان دو بعد جسمانی و روانی انسان، رابطه‌ای تنگاتنگ وجود دارد و فعل و انفعالات جسمانی انسان با وضع روانی او پیوندی نزدیک اما پیچیده دارد. و این که بیماری‌ها یا ناراسایی‌های جسمانی با اختلالات روانی و عصبی ارتباط دارند و از سوی دیگر، بسیاری از اختلالات روحی در بروز بیماری‌ها مؤثر بودند یا عامل تشدیدکننده آن‌ها به شمار می‌روند. برای نمونه، فشار روحی، بدن را از حالت تعادل خارج می‌کند و در نتیجه زمینه ابتلا به بیماری‌های جسمی فراهم‌تر می‌شود. از سوی دیگر، آرامش و نشاط، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و بر اثر آن مقاومت بدن در برابر بیماری بیشتر می‌شود (۳).

رابطه تغذیه با صفات، شخصیت و رفتار انسان

امروزه اثبات شده است که بسیاری از رفتارها و صفات انسان

تحت تأثیر ترشح هورمون‌های بدن است که رابطه نزدیکی با چگونگی تغذیه دارند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که در حقیقت، تأثیر تغذیه بر خلق و خو به دلیل تأثیری است که هورمون‌ها بر انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز اعمال می‌کنند. این ناقلان عصبی که از ترکیبات غذایی ساخته می‌شوند کار واسطه بین سلول‌های مغزی را به عهده دارند و با تغییر در آنها فعالیت‌های فکری، یادگیری، شخصیت و رفتار دگرگون می‌شود (۴).

کارشناسان تغذیه معتقدند اگر بدن از نظر ترکیبات طبیعی و شیمیایی خود متعادل باشد، خلق و خوی انسان نیز متعادل و آرام است اما عوامل بسیاری می‌توانند این تعادل را به هم بزنند (۵) برای مثال، سروتونین یکی از مهم‌ترین ناقلان عصبی است که فعالیت‌های جسمی و روانی و خلقیات زیادی مانند اضطراب، هیجان و پرخاشگری را تنظیم می‌کند و باعث آرامش انسان می‌شود (۶). رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ در پیشگیری از زوال عقل، به خصوص بیماری آلزایمر و نیز برخی اختلالات از جمله افسردگی و استرس، به عنوان تنظیم‌کننده خلق و میل جنسی، نقش بسیاری دارد (۷) البته بسی روشن است که عوامل متعدد دیگری مانند: وراثت، خواب، ورزش، محیط جغرافیایی و اجتماعی و مهم‌تر از همه، تربیت نیز در صفات و شخصیت انسان دخالت دارد و ربط‌دادن مطلق خلق و خوی و رفتار به تغذیه، ساده‌انگاری است.

بررسی آثار غذایی خرما بر صفات، شخصیت و رفتار انسان از

نگاه قرآن و علم پزشکی

خرما میوه‌ای بهشتی است که نام آن در قرآن مجید و کتاب مقدس آمده است. البته قرآن فقط یک بار از میوه خرما با نام رطب در آیه ۲۵ سوره مریم و بیست بار از درخت خرما نام برده است که در سیزده آیه به صورت مفرد (نخل و نخله) و در بقیه موارد به شکل جمع (نخیل) آمده است. همچنین در پنج آیه

1. Neurotransmitter

از این موارد به تنه درخت خرما (جدع النخله)، (جدوع النخله) و (أعجاز نخل) اشاره شده است.

گفتنی است قرآن همواره نام خرما و درخت آن را در کنار میوه‌هایی مانند انگور و زیتون (۸)، انار (۹) یا دانه‌های زراعی (۸) ذکر کرده است که چرایی آن درخور مطالعه و بررسی علمی است.

۱. فِيهِمَا فَالِكِهَةِ وَنَجِلٍ وَرُمَانٌ (الرحمن/۶۸)؛ در آنها میوه‌های فراوان و درخت خرما و انار است.

قرآن تنها در همین آیه، از خرما به عنوان میوه‌ای بهشتی یاد کرده و با اشاره به وجود انواع میوه در باغ‌های بهشت، از خرما و انار نیز نام می‌برد. اگر نگوئیم نام بردن ویژه از خرما در میان انواع میوه‌های بهشتی، خاص بودن و برتری خرما را می‌رساند- مانند نام بردن از جبرئیل و میکائیل پس از اشاره به ملائکه در آیه شریفه: مَنْ كَانَ عِدْوًا لِّهِ وَ مَلَائِكَتِهِ وَ رُسُلِهِ وَ جِبْرِيلَ وَ ميکال (بقره/۹۸) دست‌کم معلوم می‌شود که قرآن به این میوه پرارزش بی‌توجه نبوده است.

همچنین اگر خوردن طبیبات دنیایی بر شخصیت، صفات و رفتار انسان آثار مطلوبی دارد، پس می‌توان حدس زد که تغذیه از غذاهای بهشتی نیز در شرایط، احوال و رفتار ایدئال بهشتیان نقش بسزایی دارد. از این رو میوه‌هایی مانند خرما باید برتری (۱۰) و خواص و آثار ویژه‌ای داشته باشد که قرآن به عنوان پاداش الهی برای بهشتیان از آن یاد کرده است.

۲. وَ هِزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تَسَاقِطُ عَلَيْكِ رُطْبًا جَنِيًا (مریم/۲۵)؛ و این تنه نخل را به طرف خود تکان ده، تا خرماي تر و تازه چیده بر تو فروریزد.

مفسران از این که خداوند به هنگام تولد نوزاد حضرت مریم به وی رطب ارزانی داشته، چنین استفاده کرده‌اند که رطب (خرمای تازه) یکی از بهترین غذاها برای زنان پس از وضع حمل است (۱۱). در احادیث اسلامی نیز صریحاً به این مطلب اشاره شده است.

امیر مؤمنان علی (ع) از پیامبر اسلام (ص) نقل می‌فرماید: رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمود: «زنی که وضع حمل کرده باید اولین خوراکش خرمای تازه باشد زیرا خداوند به حضرت مریم فرمود: و این تنه نخل را به طرف خود تکان ده، تا بر تو خرمای تر تازه چیده فروریزد.» حاضرین گفتند: «ای رسول خدا، اگر فصل خرما نباشد، چه بخورد؟» حضرت فرمود: «هفت دانه از تمرهای مدینه بخورد. اگر آن هم نباشد، هفت دانه از تمرهای شهر خودتان را بخورد. زیرا خداوند متعال می‌فرماید: قسم به عزت و جلال و بزرگی و بلندی مقامم، زن فارغ شده در روز زایمان خرمای تازه نمی‌خورد مگر آن که فرزند او اگر پسر باشد شخصی بردبار شود و اگر دختر باشد نیز بردبار گردد (۱۲)».

شگفت است که تقریباً تمام مفسران در این آیه شریفه تنها به جنبه غذایی و نیروبخشی رطب توجه کرده‌اند و از این رو عبارت «و قَرِي عَيْنًا» در آیه بعد را مرتبط با خوردن رطب ندانسته‌اند.

در تفسیر المیزان آمده است: «قرار العين» کنایه از مسرت می‌باشد، وقتی گفته می‌شود: «أقر الله عينك» معنایش این است که خداوند خشنودت کند، پس معنای جمله این است که از رطب تازه رسیده بخور و از جوی آبی که زیر پایت جاری شده بیاشام و از عنایتی که خدا به تو کرده بدون این که اندوهی به خود راه دهی خشنود باش (۱۳).

بسیاری از مفسران گفته‌اند که خداوند در نهر آب و خرما برای حضرت مریم دو فایده قرار داده است: یکی خوردن و آشامیدن و دیگر تسلی خاطر که موجب دفع حزن و رنج است (۱۴-۱۵). با این همه به نظر می‌رسد که برطرف شدن غم و اندوه و آرام و خشنود شدن می‌تواند از پیامدهای خوردن خود خرما نیز باشد زیرا خرما آهن زیادی دارد و کم‌خونی و نیز عوارض کمبود آهن از جمله اضطراب و افسردگی را برطرف می‌کند. خرما قند فراوان دارد و سرشار از ویتامین‌های ضد افسردگی C و B (۱۶)

بررسی آثار غذایی خرما بر خلق و خو...

و نیز عناصر ارزشمندی چون کلسیم، فسفر و منیزیم است که برای تقویت سلسله اعصاب (۱۷) و آرامش روان بسیار مفید هستند.

البته بی شک، مشاهده عنایت پروردگار و گوش فرادادن حضرت مریم به ندای «الَّا تَجَزِّي: محزون مباش» (۱۸) در تسلاي خاطر وي تأثیر بسیاری داشته است اما در این میان نمی توان از تأثیر خوردن خرما در برطرف شدن افسردگی و غم و اندوه غفلت کرد به خصوص اگر به ذیل روایت گذشته توجه کنیم که تصریح می کند خوردن خرما باعث حلم و بردباري فرزند نیز خواهد شد زیرا خوردن خرما نه تنها برای مادر مؤثر است بلکه در شیر او نیز تأثیرگذار است.

۳. وَ مِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سِكْرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (نحل/۶۷) و از میوه های درختان نخل و انگور، مسکرات (ناپاک) و روزي خوب و پاکیزه می گیرید؛ در این، نشانه روشنی است برای جمعیتی که اندیشه می کنند. پیش تر بیان شد که تعادل شخصیت، روان و رفتار انسان، بستگی کامل به سلامت جسمانی و عملکرد مطلوب همه اندام و دستگاه های بدن از جمله سیستم عصبی دارد.

۴. وَ فِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٍ وَ جَنَاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَ زُرْعٌ وَ نَخِيلٍ صِنَوَانٌ وَ غَيْرُ صِنَوَانٍ يَشْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَ نَفِضٍ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (رعد/۴) و در روی زمین، قطعاتی در کنار هم قرار دارد که با هم متفاوتند و (نیز) باغ هایی از انگور و زراعت و نخل ها، (و درختان میوه گوناگون) که گاه بر یک پایه می رویند و گاه بر دو پایه (و عجیب تر آن که) همه آنها از یک آب سیراب می شوند و با این حال، بعضی از آنها را از جهت میوه بر دیگری برتری می دهیم؛ در اینها نشانه هایی است برای گروهی که عقل خویش را به کار می گیرند.

محصول زمین های مختلف، ارزش غذایی یکسان ندارد و برخی از نظر ترکیبات، مزه و خواص غذایی، برتری دارند (۱۹) از این رو نام بردن ویژه از باغ های انگور و خرما در این آیه شریفه، دلیل

قدرت الهی در زیادتی نعمت و ارزش غذایی و آثار فراوان جسمی و روحی انگور و خرما است (۲۰) البته روش قرآن همواره کلی گویی بوده و بیان جزئیات و انواع آثار جسمی و روحی را به سنت واگذار کرده است.

۵. وَ اضْرِبْ لَهُمْ مَثَلًا رَجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ وَ حَفِيفًا هَمًا يَنْخَلٍ وَ جَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا (کهف/۳۲)؛ (ای پیامبر!) برای آنان مثالی بزن: آن دو مرد که برای یکی از آنها دو باغ از انواع انگورها قرار دادیم و گرداگرد آن دو (باغ) را با درختان نخل پوشاندیم و در میانشان زراعت پربرکتی قرار دادیم.

روش بیانی قرآن کریم آن چنان حکیمانه است که حتی در انتخاب واژگان نیز دقت کامل به کار رفته است. بنابر این اگر در آیات زیادی از جمله در این آیه به باغ های خرما و انگور اشاره می کند، حتماً ارزش و آثار رفتاری ویژه ای در میوه آن ها وجود دارد زیرا قرآن تغذیه خوب و مناسب را مقدمه عمل صالح می داند.

۶. فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَ عِنَبًا وَ قَضِبًا * وَ زَيْتُونًا وَ نَخْلًا (عبس/۲۷-۲۹) و در آن (زمین) دانه های فراوانی رویاندیم و انگور و سبزی بسیار و زیتون و نخل فراوان.

به نظر برخی از مفسران، ترتیب ذکر این گیاهان ممکن است بر اساس اهمیت و احتیاج یا ترتیب پیدایش و تکامل این انواع باشد؛ یعنی نخست انواع غلات و حبوبات مانند: گندم، جو، عدس و میوه های ساقه خفته و بوته ای مانند: انگور، کدو، خیار، خربزه و سپس درخت های بلند و تنومند مانند: زیتون و نخل بیان شده است (۲۱) از این رو احتمال دارد این آیه اشاره به این نکته داشته باشد که نخل و خرما برترین و کامل ترین گیاه و میوه از نظر فواید و آثار است (۲۲).

۷. وَ نَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَاتٍ وَ حَبِّ الْجَنَّةِ * وَ النَّخْلِ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ (ق/۹-۱۰)؛ و از آسمان، آبی پربرکت نازل کردیم و به وسیله آن باغ ها و دانه هایی را که درو می کند رویاندیم * و نخل های بلند قامت که میوه های مترکم

دارند.

بسیاری از تفاسیر علت نام بردن اختصاصی درخت خرما پس از واژه جنات، یعنی ذکر خاص پس از عام را ارتفاع زیاد، فواید بسیار و شگفتی‌های درخت خرما دانسته‌اند (۲۳) به گونه‌ای که با وجود تنه تنومند و ارتفاع بلندش هیچ چیز آن دور انداخته نمی‌شود (۲۴) البته لاهیجی در تفسیرش این مطلب را از واژه «باسقات» استفاده و بعید نمی‌داند که «باسق» مشتق از «بسوق» به معنی افزون شدن، یعنی افزون شونده بر سائر درخت‌ها در بسیاری میوه و منافع باشد (۲۵). البته دلایل دیگری مانند فراوان تر بودن این درخت در جزیره العرب و نیز جلوه مخصوص آن در وقت شکوفه‌کردن و بسته شدن دانه‌های خرما در خوشه با نظم و ترتیب زیبا (۲۶) و برتر بودن درخت خرما بر سایر گیاهان همانند برتری انسان بر همه حیوانات نیز در تفاسیر بیان شده است. جالب آن که قرآن نه تنها پس از اشاره به باغ‌ها همواره نام این درخت را می‌آورد بلکه گاه به نام درخت خرما بسنده می‌کند؛ گویا که باغ بی نخل، باغ نیست (۲۴).

علت دیگری که برخی تفاسیر بیان کرده‌اند این است که آیه قبل، درختان میوه و دانه‌های زراعی را بیان کرده است اما این آیه به میوه نخل اشاره دارد که منافع میوه و غله را با هم دارد و نیز همانند میوه باید از درخت چیده و مانند بذرافشانی در دانه‌های زراعی باید گرده افشانی شود (۲۷). اما شاید مهم‌ترین علت نام بردن از درخت خرما خاصیت غذایی ویژه آن باشد که به عنوان رزقی طیب از سوی پروردگار به بندگان عطا شده است (۲۸). نکته‌ای که در آیه بعد به آن اشاره شده است: رِزْقًا لِّلْعِبَادِ، یعنی همه این نعمت‌ها برای روزی بخشیدن به کسانی است که در مقام بندگی و عبودیت هستند (۲۹) گرچه کسانی که بندگی خدا را نیز نمی‌کنند و عمل صالح انجام نمی‌دهند به طفیل وجود عباد الله از این منابع طبیعی استفاده می‌کنند. در همین راستا برخی از مفسران خرما را بهترین و طیب‌ترین میوه‌ای دانسته‌اند که از زمین می‌روید (۲۴) نعمتی که سلامت شخصیت

و عمل صالح و رفتار نیک را در پی دارد.

۸. فِيهَا فَاكِهَةٌ وَ النَّخْلُ ذَاتُ الْإِكْمَامِ (الرحمن/۱۱۷) که در آن میوه‌ها و نخل‌های پرشکوفه است. قرآن در میان انواع میوه‌ها از خرما نام برده است از آن رو که برخلاف میوه‌های دیگر، جنبه غذایی نیز دارد از سوی دیگر، در چندین آیه در کنار محصولات زراعی از خرما نیز نام برده شده است زیرا افزون بر جنبه غذایی، ویژگی‌های یک میوه را نیز دارد. از این رو خوردن خرما می‌تواند برای مدتی پاسخگویی نیاز بدن به هردو دسته غذایی باشد. این در حالی است که هیچ‌یک از میوه‌ها و غلات جای یکدیگر را نمی‌گیرند (۳۰). بر این اساس، شاید بتوان گفت که قرآن ارزش غذایی بالا و آثار رفتاری بسیاری را برای خرما قائل است که در کنار هر دو دسته میوه‌ها و غلات و بیش از همه از آن نام برده است.

نکته دیگری که برخی از مفسران بدان اشاره کرده‌اند (۳۱) این است که برخلاف «فاکهه» واژه «نخل» با «الف و لام» تعریف ذکر شده است زیرا جنبه غذایی خرما به لحاظ زمانی و فردی، عمومیت دارد یعنی در همه زمان‌ها غذا محسوب می‌شود، برخلاف سایر میوه‌ها که در برخی وقت‌ها و برای برخی افراد است. همچنین برخلاف خرما، نیاز و میل افراد به سایر میوه‌ها متفاوت است اما مهم‌تر این که خواص و آثار فراوان خرما در سایر میوه‌ها به تنهایی نیست از این رو واژه «فاکهه» با تنوین بیان شده تا بر کثرت و انواع آن دلالت کند همان‌گونه که در آیات دیگر بدان تصریح شده است: فَاكِهَةٌ كَثِيْرَةٌ (الواقعة/۳۲)

۹. وَرُزُوْعٍ وَ نِخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيْمٌ (شعراء/۱۴۸)؛ در این زراعت‌ها و نخل‌هایی که میوه‌هایش شیرین و رسیده است.

پس از اشاره به باغ‌ها در آیه قبل، از درختان خرما به دلیل اهمیتشان به تنهایی نیز یاد شده است (۱۴). واژه «طلع» در این آیه از ماده «طلوع» به معنای ظاهر و آشکار شدن است. گرچه برخی از کتاب‌های لغت فقط معنای شکوفه اولیه نخل را برای واژه «طلع» بیان کرده‌اند (۳۲) اما به خود میوه خرما نیز «طلع»

گفته شده است (33، ۱۴).

و اما واژه «هضم» از ماده «هضم» نیز دارای معانی مختلف: لطیف و باریک‌اندام (۱۴)، درهم فرورفته و نزدیک به هم (۳۳)، میوه رسیده (۱۴)، لطیف و نرم (۳۴) و کاملاً قابل هضم (۳۵) است. بر این اساس اگر «طلع» در این آیه به معنی شکوفه نخل باشد «هضم» به معنی درهم فرورفته می‌باشد که نشانه پرباربودن درخت است (۳۵) و اگر طلع به معنی ثمره و میوه این درخت باشد هضم فعل به معنی فاعل و به معنی قابل هضم و به معنی نرم، لطیف و رسیده است (۳۶). برخی از تفاسیر با استفاده از این معنا به جذب شدن و سازگاری خرما با بدن نیز اشاره کرده‌اند (۳۷). به همین دلیل می‌توان گفت مقصود آیه شریفه، «طیب» و نیکو بودن این ماده غذایی نیز می‌باشد که البته خلق و رفتار نیک از آثار آن است.

۱۰. فَيَلْبِظُزُّ أَيُّهَا أَرْكِي طَعَامًا فَيَلْبِظُكُمْ بَرِّقُ مِنِّهِ (کهف/۱۹)؛ پس بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه‌تری دارند، و مقداری از آن را برای قوت شما بیاورد.

مفسران مقصود از «ارکی طعاما» را غذای بهتر، پاکیزه‌تر، حلال‌تر، بیشتر و ارزان‌تر (۳۸) یا پربکرت‌تر و سیرکننده‌تر (۳۹) دانسته‌اند که از جنس برنج، کشمش یا خرما بوده است (۴۰). در روایتی از امام باقر (ع) یا امام صادق (ع) درباره این آیه سؤال شد، ایشان فرمود غذای پاکیزه‌تر خرما است (۴۱). همچنین با توجه به این که خرما به عنوان یک ماده غذایی کامل از خواص و آثار مطلوبی برخوردار است و از سوی دیگر اولیاء الله دستور دارند که از پاکیزه‌ترین و بهترین خوراک‌ها تغذیه کنند؛ بعید نیست که غذای «ارکی» اصحاب کهف پس از آن خواب طولانی، همان خرما بوده است.

بررسی آثار غذایی خرما بر صفات، شخصیت و رفتار انسان

از نگاه روایات اهل بیت (ع) و علم پزشکی

آثار غذایی خرما بر رفتار و ابعاد ویژه انسانی که در احادیث اهل

بیت (ع) بیان شده است را می‌توان در پنج گروه مورد بحث و بررسی قرار داد.

حلم و بردباری

در این خصوص روایات بسیاری وجود دارد که از باب نمونه سه روایت ذیل نقل می‌شود:

۱. رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمود: «زنی که وضع حمل کرده باید اولین خوراکش خرما باشد زیرا خداوند به حضرت مریم فرمود: و این تنه نخل را به طرف خود تکان ده، تا بر تو خرما تر تازه چیده فروریزد.» حاضرین گفتند: «ای رسول خدا، اگر فصل خرما نباشد، چه بخورد؟» حضرت فرمود: «هفت دانه از تمرهای مدینه بخورد. اگر آن هم نباشد، هفت دانه از تمرهای شهر خودتان را بخورد زیرا خداوند متعال می‌فرماید: قسم به عزت و جلال و بزرگی و بلندی مقامم، زن فارغ شده در روز زایمان خرما تازه نمی‌خورد، مگر آن که فرزند او اگر پسر باشد بردبار شود و اگر دختر باشد نیز بردبار گردد (۱۲)».

۲. ابن عباس از رسول خدا (ص) نقل می‌کند که فرمود: به زن در ماه آخر بارداریش خرما بخوراند زیرا فرزندش بردبار و پاکیزه خواهد شد (۴۲).

۳. از امام علی (ع) نقل شده است که فرمودند: بهترین خرما شما برنی است به زنان خود پس از فارغ شدن، از آن بخوراند تا فرزند شما پاک و پاکیزه و خویشتن‌دار بار آید (۱۲).

بررسی متن احادیث

- «حلم» در لغت به معنای بردباری (۴۷) و خودداری از برانگیخته شدن خشم (۴۸) و احساسات (۴۹) است. البته بعضی منابع آن را به معنای عقل نیز دانسته‌اند (۵۰) از آن رو که عقل باعث خویشتن‌داری و بردباری می‌شود (۵۱).

می‌شود. از این رو، خرما حساسیت را از بدن ریشه‌کن می‌کند و در تحمل و بردباری انسان مؤثر است (۵۵).

افزون بر این در بررسی قرآنی بیان شد خرما دارای ویتامین‌های ضدافسردگی C و B (۵۶) و نیز کلسیم، فسفر و منیزیم است که نقش بسیار زیادی در تقویت سلسله اعصاب (۵۷) و آرامش روان دارند. در تفسیر آیه ۲۵ سوره مریم نیز بیان شد که خرما آهن زیادی دارد و کم‌خونی و عوارض ناشی از کمبود آهن از جمله اضطراب و افسردگی را برطرف می‌کند. بی‌تردید اعصاب قوی و آرامش روانی، آستانه تحمل و میزان خویشتن‌داری را بالا می‌برد و انسان را حلیم و بردبار می‌کند.

پاکی و صفا

۱. عن ابن عباس قال رسول الله (ص) أَطْعَمُوا الْمَرْأَةَ فِي شَهْرِهَا الَّذِي تَلِدُ فِيهِ التَّمْرَ فَإِنَّ وَلَدَهَا يَكُونُ حَلِيمًا نَقِيًّا (۴۲)
رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمود: به زن در ماه آخر بارداریش خرما بخورانید زیرا که فرزندش بردبار و پاکیزه خواهد شد.

۲. عَنْ زُرَّارَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) خَيْرُ تَمُورِكُمْ الْبَزْنِي فَأَطْعَمُوهُ نِسَاءَكُمْ فِي نَفْسِهِنَّ تَخْرُجُ أَوْلَادِكُمْ زَكِيًّا حَلِيمًا (۱۲).

بهترین خرمای شما برنی است به زنان خود پس از فارغ شدن، از آن بخورانید تا فرزند شما پاک و پاکیزه و خویشتن‌دار بار آید.

بررسی متن احادیث

- واژه «نقی» در لغت به معنای پاک و تمیز (۵۸)، خالص (۵۹) و برگزیده (۶۰) است و البته گاه به کسی گفته می‌شود که باطنی نیکو داشته باشد، در مقابل «نقی» یعنی کسی که ظاهر خوبی دارد (۶۱).

- «ترکیه» در لغت، حذف زواید و چیزهای مضر از چیزی و پدیدآمدن رشد و فزونی در آن است (۶۲) و انسان «زکی»

از آیه شریفه فَبَشِّرْنَاهُ بِغُلَامٍ حَلِيمٍ (صافات/101) نیز همین معنای بردباری استفاده می‌شود زیرا در آیه بعد به آن اشاره شده است: سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ؛ به خواست خدا مرا از صابران خواهی یافت.

در ادامه بیان خواهیم کرد که خرما در افزایش کارایی مغز و تقویت فکر و حافظه نیز نقش زیادی دارد و این خاصیت در کنار خواص دیگر خرما مانند پاکی و نزدیکی به خدا که در احادیث دیگر بیان شده است، می‌تواند خاصیت حکمت‌زایی را نیز برای خرما تأیید کند.

- مقصود از «فی نفاسهن» در حدیث سوم یا پس از وضع حمل می‌باشد همان‌گونه که در حدیث اول آمده است که در این صورت تأثیر خرما بر فرزند از راه شیر خواهد بود؛ گرچه احتمال دارد که این تأثیر مربوط به فرزندهای بعدی نیز باشد (۵۲) یا به قرینه «یخرج الولد» زمان نزدیک به وضع حمل است همان‌گونه که در حدیث دوم بیان شده است.

بررسی علمی

خرما قند فراوانی دارد به طوری که حدود ۷۰ درصد آن را کربوهیدرات تشکیل می‌دهد و ۵۰ درصد از این مقدار، گلوکز است. گلوکز تنها منبع انرژی برای تمام سلول‌های بدن است که به‌وسیله خون، دریافت و به انرژی تبدیل می‌شود. چگونگی سوخت و ساز گلوکز تأثیر بسیار زیادی بر فعالیت مغزی و سلسله اعصاب از خود به‌جای می‌گذارد زیرا بافت‌های سلسله اعصاب و مغز احتیاج بیشتری به قند خون دارند (۵۳) و چنان‌چه بدن به هر دلیلی نتواند گلوکز موردنیاز مغز و سلسله اعصاب را تأمین کند، انسان تعادل روانی و کنترل عاطفی خود را از دست می‌دهد (۵۴).

همچنین نوعی کرتیزن گیاهی به نام دیوستولنس^۱ در خرما وجود دارد که بهترین داروی ضد حساسیت و آلرژی محسوب

1. DioStulence

بررسی آثار غذایی خرما بر خلق و خو...

کسی است که از هر گناه و اخلاق زشت و آلودگی‌هایی که از خوراک، گفتار، خشم، حسادت، بخل، تکبر، دنیاپرستی و جاه‌طلبی برمی‌خیزد (۶۳) پاکیزه بوده و در عوض، ویژگی‌های انسانی او رشد کرده باشد. این صفت نیک در دو آیه از قرآن کریم به‌کار رفته است: **قَالَ إِنَّمَا أَنَا رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لِكَ غُلَامًا زَكِيًّا (مریم/۱۹)**؛ گفت: «من فرستاده پروردگارت هستم تا پسر پاکیزه‌ای به تو ببخشم.» و آیه دیگر اینکه: **قَالَ أَقْبَلْتِ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ (کهف/۷۴)**؛ گفت: «آیا انسان پاک‌ی را، بی آنکه قتلی کرده باشد، کشتی؟»

بررسی علمی

خاصیت ضد میکروبی و ضد سمی خرما (۶۴) از بسیاری عفونت‌های داخلی، جلوگیری و با پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت انسان را تضمین می‌کند. خرما همچنین منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها به‌ویژه کاروتنوئیدها یا مواد رنگی پیش‌ساز ویتامین A و نیز فنول‌ها^۲ است (۶۵) و به این وسیله جلوی ضایعات و سرطانی شدن سلول‌ها را می‌گیرد همان‌گونه که فیبر موجود در خرما نیز برای بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم و دفع مواد غذایی مفید است و از سرطان کولون و معده پیشگیری می‌کند.

آزمایش روی موش‌های صحرایی نشان داده است که غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان باعث بهبود فیزیولوژی مغز می‌شوند (۶۶).

وجود دست‌کم پانزده ماده معدنی همچون پتاسیم، فسفر، کلسیم، روی، منگنز و آهن در خرما که عمده‌ترین آنها سلنیوم، مس، پتاسیم و منیزیم هستند، قوای مغزی و جسمی انسان را تقویت می‌کند (۶۴)؛ گرچه میزان آنها در خرمای تازه و خشک، متفاوت است (۶۷). وجود عنصر

1. Carotenoids
2. Phenols

بسیار ارزشمند منیزیوم در خرما افزون بر آن که از سرطان پیشگیری می‌کند (۶۸) برای کارایی اعصاب و عضلات، یک کاتالیزور ضروری محسوب می‌شود. منیزیم همچنین به‌عنوان تنها ماده معدنی ضداسترس در دنیا شناخت شده است و در تقویت حافظه و کارهای فکری نقش اساسی دارد. فسفر خرما نیز سلول‌های عصبی را شاداب و فعال نگه می‌دارد و افزون بر افزایش فعالیت‌های فکری و حافظه، از ضعف اعصاب و خستگی جلوگیری می‌کند و باعث آرامش اعصاب می‌شود (۶۹).

برخورداری از سلامت جسمانی، اعصاب قوی، روحیه شاداب، آرامش روانی، و فکر و ذهن کارآمد، بستر و مقدمه‌ای ضروری برای تفکر درباره هدف زندگی، شخصیت بهنجار، خلق خوش و رفتار نیک به‌شمار می‌رود و صد البته اندیشه، گفتار و کردار چنین فردی از هر انحراف و اشتباهی پاک و منزّه است و وجودی آکنده از صفا خواهد داشت.

خشم شیطان و دوری انسان از وی و جهنم

۱. **عَنْ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرَّضَا (ع) عَنْ أَبِيهِ عَنِ عَلِيِّ بْنِ جَبْرِئِلَ إِلَى النَّبِيِّ (ص) فَقَالَ عَلَيْكُمْ بِالْبَزْنِيِّ فَإِنَّهُ خَيْرٌ تَمُورِكُمْ يُقَرَّبُ مِنَ اللَّهِ وَيُبَاعِدُ عَنِ النَّارِ (۷۰)**

امام رضا (ع) از آبایش و او از علی (ع) نقل کرده است: جبرئیل بر پیامبر (ص) فرود آمد و گفت: بر شما باد خوردن خرمای برنی زیرا آن بهترین خرمای شماست و انسان را به خدا نزدیک و از آتش دور می‌کند.

۲. **عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ إِنَّ وَفِدَ عَبْدِ الْقَيْسِ قَدِمُوا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ (ص) قَالَ فَوَضَعُوا بَيْنَ يَدَيْهِ جُلَّةً تَمْرٍ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) أَسَدِيقَةٌ أَمْ هَدِيَّةٌ قَالُوا بَلْ هَدِيَّةٌ فَقَالَ النَّبِيُّ (ص) أَيُّ تَمْرَاتِكُمْ هَذِهِ قَالُوا هُوَ الْبَزْنِيُّ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ هَذَا جَبْرِئِيلُ يُخْبِرُنِي أَنَّ فِي تَمْرَتِكُمْ هَذِهِ تَسْعَ خِصَالٍ تَخْبِلُ الشَّيْطَانَ وَ يُقْوِي الظُّهْرَ وَ تَزِيدُ فِي الْمُجَامِعَةِ وَ تَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَ الْبَصَرِ وَ**

نرساند.

بررسی متن احادیث

- «خبال» در لغت به معنای فساد و تباهی در رفتار، جسم و عقل است (۷۴) بنابراین تَخْبَلُ الشَّيْطَانُ یعنی شیطان را تباه می‌کند یا از کارایی می‌اندازد، فلج می‌کند و دیوانه و بی‌تدبیر می‌سازد.

- در منابع لغوی برای واژه «شیطان» دو ریشه بیان شده است. برخی شیطان را از ریشه «شیط» به معنای شعله‌ور (۷۵) و هلاک (۷۶) شدن دانسته‌اند از آن رو که ابلیس از جنیان بوده (۷۷) و خود را از جنس آتش معرفی کرده است (۷۸).

ریشه دیگری که برای شیطان بیان شده، «شطن» به معنای دور شدن است (۷۹). بر این اساس، شیطان به معنای دور شده از خیر یا رحمت حق معنا شده (۸۰) و مقصود از آن ابلیس و نیز هر موجود متمرّد و طاغی از جنّ و انس و نیز هر حیوان و جنبنده شرّاست (۸۱).

برخی از قرآن پژوهان، معنای اصلی «شطن» را انحراف از حق و راستی و تحقق یافتن کجی دانسته‌اند که می‌تواند در جنّ و انس و حیوان و هر چیز دیگری محقق شود لکن مقصود از کلمه مطلق شیطان، جنّ است؛ سپس با وجود قرینه، انسان و در رتبه سوم حیوان خواهد بود (۸۲).

در منابع لغوی، «شیطان» به هر موجود مضرّ و پلید گفته شده است. گرچه جن‌های شرور از مصادیق بارز واژه شیطان هستند. بر این اساس قارچ‌ها، میکروب‌ها و انگل‌ها نیز به این دلیل که برای انسان موجوداتی زیانبار هستند مصداق شیطان محسوب می‌شوند و در روایات بهداشتی نمی‌توان به‌سادگی این واژه را بر ابلیس و شیاطین جنی اطلاق کرد. به‌ویژه که شواهد علمی و قرآینی روایی زیر تأیید می‌کنند که مقصود از کلمه شیطان در این روایات، میکروب‌ها هستند:

تَقْرَبُ مِنَ اللَّهِ وَ تَبَاعِدُ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ تَهْضُمُ الطِّعَامَ وَ تَذْهَبُ بِالِدَاءِ وَ تَطَيِّبُ النِّكَهَةَ (۷۱)

امام صادق (ع) نقل کرده‌اند: نمایندگان قبیله عبدالقیس بر رسول خدا (ص) وارد شدند و ظرف خرمایی پیش روی ایشان نهادند، پیامبر (ص) فرمود: «آیا صدقه است یا هدیه؟» گفتند: «البته هدیه است یا رسول الله.» فرمود: «از کدام نوع خرمای شماست؟» گفتند: «برنی.» فرمود: «اینک جبرئیل به من خبر داد که در این نوع خرمای شما نه خصلت است: شیطان را تباه می‌سازد، پشت را محکم می‌کند، نیروی جنسی را افزایش می‌دهد، بر شنوایی و بینایی می‌افزاید، به خداوند نزدیک می‌کند، از شیطان دور می‌کند، غذا را هضم می‌کند، درد را از بین می‌برد و دهان را خوشبو می‌کند.»

۳. عَنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي عُثْمَانَ رَفَعَهُ قَالَ أَهْدِيَ إِلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ (ص) تَمْرَ بَرْزِيِّ مِنْ تَمْرِ الْيَمَامَةِ فَقَالَ أَكْثَرَ لَنَا مِنْ هَذَا التَّمْرِ فَهَبَطَ عَلَيْهِ جَبْرَائِيلُ فَقَالَ التَّمْرُ الْبَرْزِيُّ يُشْبِعُ وَ يَهْنَأُ وَ يَمْرَأُ وَ هُوَ الدَّوَاءُ وَ لَا دَاءَ لَهُ وَ مَعَ كُلِّ تَمْرَةٍ حَسَنَةٍ وَ يُضِي الرِّجْمَنَ وَ يُسَخِّطُ الشَّيْطَانَ وَ يَزِيدُ فِي مَاءِ فِقَارِ الظُّهْرِ (۷۲)

نقل شده که برای رسول خدا (ص) خرمای برنی یمامه هدیه آورده شد. حضرت فرمود: از این خرما برای ما زیاد بیاور. پس جبرئیل بر ایشان فرود آمد و گفت: خرمای برنی سیرکننده، خوش‌خوراک و گوارا است و دارویی است که به دنبال آن دردی نخواهد بود. خوردن هر دانه‌اش یک عمل نیک محسوب می‌شود، پروردگار را خشنود و شیطان را خشمگین می‌سازد و آب پشت را افزایش دهد.

۴. عَنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ مِنْ أَكْلِ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةَ عَلَى الرَّبِيقِ مِنْ تَمْرِ الْعَالِيَةِ لَمْ يَضُرَّهُ سِمْ وَ لَا سَجْرٌ وَ لَا شَيْطَانٌ (۷۳)

امام صادق (ع) فرمود: کسی که هر روز ناشتا هفت دانه خرمای عجوه^۱ بخورد هیچ زهر یا سحر یا شیطانی به او زیان

۱. قریه‌ای در نزدیکی مدینه

بررسی آثار غذایی خرما بر خلق و خو...

ج. پیامبر (ص) فرمودند: برخی از شما از خیر آسمان می‌پرسند، در حالی که ناخن‌های خود را مانند ناخن‌های پرندگان، وامی‌گذارند و در آنها جنابت، آلودگی و چرک جای می‌گیرد (۸۳).

در این روایت، حکمتی که برای گرفتن ناخن‌ها بیان شده، مصون ماندن از آلودگی و چرک است؛ حقیقتی که در روایت دیگر با واژه شیطان بیان شده است:

د. از امام باقر(ع) نقل شده است کوتاه‌کردن ناخن از آن رو لازم است که پناهگاه شیطان می‌باشد و فراموشی می‌آورد (۸۴).

این روایات می‌توانند قرینه‌ای باشند بر این که مراد از واژه شیطان در روایات زیر نیز میکرب و آلودگی است:

ه. پیامبر (ص) فرمودند: کسی از شما موهای سیبیل و موهای زیر بغل و موی زیر شکم خود را بلند نکند چراکه شیطان (میکروب) این نقاط را پناهگاه خود قرار می‌دهد و زیر موها پنهان می‌شود (۸۵).

ز. امام علی(ع): از قسمت سوراخ‌شده و طرف دست‌گیره ظروف آب نخورید زیرا شیطان روی دست‌گیره و قسمت سوراخ‌شده ظروف لانه می‌کند (۸۶).

البته مقصود از کاربرد واژه شیطان، در همه موارد فقط میکروب نیست چون همان‌گونه که بیان شد قرائن قطعی فراوانی از کتاب و سنت وجود دارد که گروهی از شیاطین، از نوع جنیان هستند که موجوداتی نامرئی، باشعور، (۸۷) دارای تکلیف (۸۸) و بسیار قدرتمند و سریع است (۸۹) و در همه جا بلکه آسمان‌ها نیز وجود دارند (۹۰).

بنابراین، ممکن است مقصود از شیطان در روایت ششم برای نمونه، تجمع شیاطین جنی، حیوانات موذی مانند سوسک، موش یا میکروب بر گرد زباله باشد و یا مانند روایت زیر، فقط حیوانات موذی همچون سوسک و موش باشد؛ زیرا جن و میکروب نیازی به بلندکردن ظرف برای ورود به

داخل آن ندارند:

ح. امام صادق (ع): ظرفت را وارونه بگذار که شیطان ظرف وارونه را بلند نکند (۹۱).

بررسی علمی

حدود هفتاد درصد خرما را کربوهیدرات‌ها تشکیل می‌دهند که ساکارز، بخش کمی از آن است. از این رو گلوکز و فروکتوز خرما بدون نیاز به هضم، به سهولت و سرعت جذب بدن می‌شوند و تولید انرژی می‌کنند یا ذخیره می‌شوند. توصیه به خوردن خرما در ماه مبارک رمضان نیز به همین دلیل است که کاهش قند در مدت روزه‌داری به سرعت جبران می‌شود.

خرما همچنین سرشار از ویتامین‌های اصلی $B_1, B_2, B_3, B_5, C, E, A$ ، اسید نیکوتینیک و اسید فولیک (۵۶) و نیز دارای دست‌کم پانزده ماده معدنی مهم همچون پتاسیم، فسفر، کلسیم، روی، منگنز و آهن است (۹۲).

وجود ویتامین B_1 برای تنظیم متابولیسم مواد قندی، ضرورت دارد و کمبود آن موجب خستگی و بی‌خوابی می‌شود (۹۳). ویتامین A نیز در حفظ کلسیم بدن به منظور تعادل اعصاب لازم است. افزون بر این، ویتامین‌های A و B_2 در تقویت حواس بینایی و شنوایی نقش بسزایی دارند.

اسید فولیک نیز یک فاکتور اساسی در خون‌سازی است و آهن فراوان خرما کم‌خونی و عوارض کمبود آهن مانند خستگی و تندخویی را برطرف می‌کند (۹۴). کمبود آهن باعث می‌شود که اکسیژن از طریق خون به مغز و بافت‌های عصبی به اندازه لازم نرسد و فکر و اندیشه و فعالیت انسان را تحت تأثیر قرار داده و کاهش دهد (۹۵). ضمن آن که با نرسیدن اکسیژن به گلبول‌های سفید، سیستم دفاعی بدن نیز مختل می‌گردد و انواع بیماری‌ها دامنگیر انسان می‌شود (۹۶).

همچنین وجود فسفر در خرما برای مغز و اعصاب حیاتی است زیرا سلول‌های عصبی را سرزنده نگه می‌دارد، از خستگی جلوگیری می‌کند و سبب آرامش انسان می‌شود.

افزون بر این، فعالیت فکری را تقویت می‌کند و حافظه را افزایش می‌دهد (۹۷).

پتاسیم کافی در خرما نیز اکسیژن‌رسانی به مغز را تأمین می‌کند و آمادگی تفکر را افزایش می‌دهد. وجود پتاسیم همچنین برای جلوگیری از فشار خون و برای فعالیت عضلات و اعصاب ضروری است و از خستگی جلوگیری می‌کند (۹۸). آزمایش نشان داده است که خرما، یادگیری و حافظه در موش‌های سفید آزمایشگاهی را افزایش می‌دهد. نتیجه‌ای که از این مطالعه گرفته شده آن است که مصرف خرما در رژیم غذایی روزانه در سنین رشد و سالمندی برای تقویت حافظه مؤثر است (۹۹).

خرما همچنین دارای مقدار ناچیزی فولیکولین^۱ است^۲ که میل جنسی و قدرت جوانی را افزایش می‌دهد.

پیش‌تر اشاره شد که خرما به دلیل خاصیت ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدانی (۶۷) از عفونت و تولید رادیکال آزاد جلوگیری می‌کند و میکروب‌ها و سلول‌های شیطان‌صفت و زیانبار را فلج می‌کند و از بین می‌برد. از این رو، بعید نیست که عبارت «تخل الشیطان» به این ویژگی خرما اشاره داشته باشد (۱۰۰). برخی از محققان مقصود از واژه شیطان در عبارت «تبعاد من الشیطان» را نیز سموم شیطنت‌آمیزی دانسته‌اند که با خاصیت ضد میکروبی خرما زدوده می‌شوند (۱۰۱) حال آن که به نظر می‌رسد مقصود از شیطان در این جا به قرینه «تَقَرَّبُ مِنَ اللَّهِ» همان شیاطین جنی و انسی باشد.

نتیجه آن که آثار شگرف خوردن خرما بر سلامت جسمی، روانی، خلقی و رفتاری انسان، قدرت اراده و خویشتن‌داری او را در برابر خواهش‌های نفسانی، افزایش می‌دهد که از یک سو سبب دوری از گناه و کیفر دوزخ است و از دیگر سو پاکی و صفای باطن را رقم می‌زند و البته چنین پیامدهایی

1. Folliculin

۲. فولیکولین نوعی هورمون جنسی زنانه است که در مرد نیز به میزان کم وجود دارد.

به شدت خشم شیطان را برمی‌انگیزاند.

خشنودی خداوند و قرب الهی

در سه روایت اولی که درباره تأثیر خوردن خرما در خشم شیطان و دوری انسان از وی و جهنم نقل شد، تأثیر خرما در خشنودی خداوند و قرب الهی نیز بیان شده است:

۱. عن عَلِيٍّ بْنِ مُوسَى الرَّضَا (ع) عن آبائه عَنِ عَلِيِّ قَالَ جَاءَ جَبْرِئِلُ إِلَى النَّبِيِّ (ص) فَقَالَ عَلَيْكُمْ بِالْبُرْنِيِّ فَإِنَّهُ خَيْرٌ تَمُورِكُمْ يُقَرَّبُ مِنَ اللَّهِ وَ يُبَاعِدُ عَنِ النَّارِ (۱۰۲).

امام رضا (ع) از پدرانش از علی (ع) نقل کرده است: جبرئیل بر پیامبر (ص) فرود آمد و گفت: بر شما باد خوردن خرمای برنی، چراکه آن بهترین خرمای شماست و انسان را به خدا نزدیک و از آتش دور می‌کند.

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) ... أَنَّ فِي تَمْرَتِكُمْ هَذِهِ تَسْعُ خِصَالٍ ... تَقَرَّبُ مِنَ اللَّهِ وَ تَبَاعِدُ مِنَ الشَّيْطَانِ (۱۰۳)

امام صادق (ع) نقل کرده‌اند ... در این نوع خرمای شما نه خصلت است: ... به خداوند نزدیک می‌کند و از شیطان دور می‌کند.

۳. أُهْدِي إِلَى رَسُولِ اللَّهِ (ص) تَمْرٌ بَرْنِيٌّ مِنْ تَمْرِ الْيَمَامَةِ فَقَالَ ... مَعَ كُلِّ تَمْرَةٍ حَسَنَةٌ وَ يُرْضِي الرَّجْمَنَ وَ يُسْخِطُ الشَّيْطَانَ (۱۰۴).

برای رسول خدا (ص) خرمای برنی یمامه هدیه آورده شد. حضرت فرمود: ... خوردن هر دانه‌اش عملی نیک محسوب می‌شود، پروردگار را خشنود و شیطان را خشمگین می‌سازد.

بررسی متن احادیث

- متن روایات بالا، پیش‌تر مورد بحث و بررسی قرار گرفت و مشخص شد که از دیدگاه روایات اهل بیت (ع) خوردن خرما بر احوال، روان و رفتار انسان آثار مطلوبی دارد؛ در خویشتنداری، پاکی و صفای آدمی نقش دارد و او را از شر شیطان و کیفر آخرت حفظ می‌کند. نتیجه این آثار آن است که

بررسی آثار غذایی خرما بر خلق و خو...

خرما می‌تواند انسان را در رسیدن به کمال و کسب خشنودی خداوند یاری کند زیرا میان دوری از شیطان و خشم وی با نزدیکی به خدا و خشنودی او یک رابطه مستقیم وجود دارد.

بررسی علمی

بدیهی است که علم تجربی برای احساس و اثبات این اثر، ابزار مناسبی را در اختیار ندارد اما همان‌گونه که در بررسی احادیث گذشته بیان شد، آثار شگرف ترکیبات حیاتی خرما بر جسم و روان و خلقیات و صفات شخصیتی انسان از نظر علمی اثبات شده است. بر این اساس خرما می‌تواند آدمی را در بندگی خدا و تقرب به او یاری دهد؛ اثری که والاترین هدف زندگی انسان است و فلسفه آفرینش جهان و انسان در آن نهفته است زیرا اولین گام در راستای این هدف، تقویت قوای جسمانی و پیشگیری از بیماری‌هاست، چیزی که امیرالمومنین علی (ع) نیز با تمام وجود خواستار آن بود: **يَا رَبِّ قَوِّ عَلَيَّ خِدْمَتِكَ**

جَوَارِحِي وَاشْدِدْ عَلَيَّ الْعَزِيمَةَ جَوَانِحِي (۱۰۵).
تردید نیست که خوردن خرما، این رزق طیب الهی، با آثار ارزشمندی که بر جسم و روان و رفتار انسان دارد، وسیله خوبی برای دستیابی به این هدف مقدس است.

جدول ۱. مقایسه آثار غذایی خرما بر سلامت ابعاد فراجسمی و رفتار انسان

قرآن و روایات	علم پزشکی
بردباری فرزند	ضداسترس، آرام‌بخش
-----	افزایش یادگیری، تقویت حافظه
افزایش میل جنسی	افزایش میل جنسی
پاکیزگی و نیکی فرزند	-----
دوری از شیطان و جهنم خشنودی خدا و نزدیکی به او	آمادگی تفکر

جدول ۲. آثار غذایی خرما بر سلامت ابعاد فراجسمی و رفتار انسان از منظر علم پزشکی

آثار رفتاری و فراجسمی	ریزمغذی‌ها و ترکیبات
آمادگی تفکر	پتاسیم (اکسیژن‌رسانی به مغز)
افزایش یادگیری، تقویت حافظه	منیزیم، فسفر
ضداسترس	منیزیم، فسفر
آرام‌بخش	منیزیم، فسفر، پتاسیم، کلسیم، آهن، قند فراوان، ویتامین A
افزایش میل جنسی	منیزیم، پتاسیم، فولیکولین، ویتامین‌های B, C, E

بیان شده است دو گروه هستند: آثاری مانند آندوه‌زدایی، افزایش دادن میل جنسی و بالابردن آستانه تحمل و بردباری با تأیید علمی همراه هستند اما برخی دیگر از آن‌ها مانند پاکی و صفا، دوری از شیطان و جهنم و خشنودی و قرب الهی، به امور معنوی مربوط هستند و از حوزه بررسی و اظهارنظر علمی

نتیجه‌گیری

همان‌گونه که قرآن خرما را میوه‌ای بهشتی و نیکو خوانده، علم تغذیه نیز آن را برای سلامت جسم و روان و نیز خلق و رفتار انسان مفید دانسته است. آثار غذایی خرما بر خلق و خو، شخصیت و رفتار انسان نیز که در احادیث اهل بیت (ع)

الشَّيْطَانِ» و «وَلَا سِجْرٌ» که در روایت‌های مربوط به خرما بیان شده، می‌توان گفت مقصود از «شیطان» همان ابلیس و شیاطین جنی است. متون علمی، افزون بر آثار بیان شده در احادیث، آثار غذایی دیگری مانند: افزایش توان یادگیری و تقویت حافظه را برای خرما بیان کرده‌اند.

خارج هستند. با وجود این، آثار معنوی مذکور با سلامت جسم، روان، خلق و رفتار انسان که قابل بررسی علمی هستند، رابطه‌ای مستقیم دارند. البته گاهی مقصود روایات از واژه «شیطان»، پدیده‌های شر و زیانباری مانند سموم و میکروب‌ها هستند اما با توجه به قرینه عبارت‌های «تَقَرَّبُ مِنَ اللَّهِ»، «يُضِي الرِّجْمَنَ»، «يُسْخِطُ

References

- Sadrudin Shirazi, m. AL-hikmat ol-mtealialh fi al-asfar Al-aghliah al-arbaah. Beirut, lebanon, Dar ol-Ehia Publications; 1992. V. 8, p.12-13. (Arabic)
- Molavi, Masnavi e- Manavi, Tehran, Amirkabir, 1363, p156
- Hatami, M.R., Moammaye ravanshenasi, qom, Imam khomayni press, 1384, p24
- Amani R. Mostafavi A. Taghzieh wa Raftar, Ahwaz: Jundishapur University of Medical Sciences Publications; 2008. P. 30. (Persian)
- Ibid, p.43.
- Ibid, p.41.
- Bourre JM. Dietary omega-3 Fatty acids and psychiatry: mood, behaviour, stress, depression, dementia and aging. J Nutr Health Aging. 2005;9(1):8-31.
- Holy Qur'an, Trans: Naser Makarem Shirazi. Qom: Dar ol-quran al-karim; 1994, Abasa: 27-29. (Persian)
- Ibid, al-rahman: 68.
- Havish Al Ghazi, Bayan ol- Maani, Damascus, 1382,v4,p 415
- Makarem Shirazi, Tafsire Nemomeh, Tehran, 1374,V13,p46
- Koleini Razi M, Al-Kafi, Ibid, V. 6 , p. 22.
- Tabatabai, M.H. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Islamic Publications Office; 1417 AH. V.14 p.44. (Arabic)
- Tabresi, Fazl ibn Hasan, Javame ol-Jame , Tehran uni. Press, Tehran, 1377.v3.p166
- Zemakhshari, M., Alkashshaf, Nashr ol-balagheh, 1415,V.2,p710
- Paknejad Seyyed Reza, The First University and the Last Prophet, Martyr Paknejad Cultural Foundation, Tehran, 2013, vol.7, p.53
- Ibid, p.62.
- Holy Qur'an, maryam:24
- Sabzevari Najafi, mohammad, Aljadid fi tafsie el- qoran, beirut, 1406, v4, p105
- KAshani Molla fath o- llah, Manhaj o-Sadeghin, v3, p442
- Taleghani, M., Partovi Az Qoran, Tehran, 1358, V 3, p154
- Modarresi, M.T., Tafsir Hedayat, Mashhad, 1377, v 17, p338
- Beyzawi, A.O. Anwar ol-Tanzil va Asrar ol-Taavil. Beirut: Dar ehya al-torath al-arabi; 1418 AH. V.5 p.140. (Arabic)
- Khatib abdolkarim, Altafsir ol-qorani lelqoran, Berut, 1390, v13, p472
- Lahiji, Tafsir sharif, Tehran , nashre dadeh, 1373, v4, p232
- thagha fi tehrani, Mohammad, tafsir e ravan javid, burhan press, v5,p51
- Fakhr Razi, M.O. Tafsir Kabir Mafatih ol-Gheeb. Beirut: Dar Ahya al-Trath al-Arabi; 1420 AH. V.28 p.129. (Arabic)
- Tantavi, Mohammad, Tafsir ol- Vasit lelqoran, v13, p 336
- Amin Nosrat biqom, Makhzan ol- Erfan, Tehran, 1361, v13, p271
- Sadeghi tehrani m. al-forghan fi Tafsirel al-Quran. Qom:Farhang Islami Publications; 1986. V.28 p.21. (Arabic)
- Fakhr Razi, M.O. , Ibid, V. 29 , p. 345.
- Toraihi f. Majma ol-bahre in. Tehran: Mortazavi Publications; 1996. V.4 p.368. (Arabic)
- Qorashi, ali Akbar, Ghamus qoran, Tehran, 1371, v4, p229
- Abulfotuh Razi, H.A. Ruz ol-Janani va Rooh ol-Janani in Tafsir al-Qur'an. Mashhad: Aftan Quds Razavi Islamic Research Foundation; 1365. V.14 p.347.
- makarem shirazi , Naser, Tafsir Nemoneh, tehran, v15, p126
- Qortobi, Mohammad ibn Jamee, Aljame lahkame lqoran, Tehran , Naserkhosrow, 1364, v14,p126
- MAybodi, ahmad ibn mohammad, Kashfol asrar, Tehran, Amirkabir press, ,1361. V 7, p143
- 24 Toosi, Mohammad ibn hasan, Altebyan, qom, 1371, v7, p
- Qortobi, Mohammad ibn Ahmad, Aljame leahkame l qoran, Tehran, naserkhosrow press, 1364, v11, p375
- Alousi, S.M. Rooh ol-Maani fi Tafsir al-Qur'an al-azim. Beirut: Dar al-Kotob Al-elmiya; 1415 AH. V.8 p.219. (Arabic)
- Koleini Razi M, Al-Kafi, Ibid, V. 6 , p. 345.
- Tabarsi, H.F. Makarem al-Akhlaq. Qom: Sharif Razi Publications; 1412. P.169.
- Qoraishi, ibid
- Ragheb Esfahani H. al-Mofradat fi gharibel al-quran. Beirut, Lebanon: Dar ol-elm Press; 1991. P.253. (Arabic).
- Mostafavi, hasan, al tahghigh fi kalematal qoran, Tehran, 1360, v2, p272
- Alkhor alshartoni, saeed, aghrab ol- mavared, qom, 1403, v1, p226
- Toraihi f. , Ibid, V. 6 , p. 49.
- Harrani, H. Tohaf ol-uqul. Qom: Modaresin Society Publications; 1404 AH. , V. 21 , p. 40.
- Vatson, gorge, 1371, p11
- Ibid, p.15.
- Paknejad Seyyed Reza, Ibid, p. 63.

56. Parker RS, Swanson JE. Bioavailability and vitamine A value of carotenes from red palm oil assessed by an extrinsic isotope reference method. *Asia Practice Journal Clinical Nutrition*. 2002;11(7): 438-442.
57. Paknejad Seyyed Reza, *Ibid*, p. 62.
58. Alkhori al shartoni, *Ibid*
59. *Ibid*
60. Farahidi, Kh. Al-eyn. Qom: Hijrat Publications; 1410 AH. V.5 p. 219.
61. Toraihi f., *Ibid*, V. 1, p. 420.
62. Ibn Manzoor, *lesan o- arab*, beirut, 1414, v14, p358
63. Toraihi f., *Ibid*, V. 1 , p. 203.
64. Paknejad Seyyed Reza, *Ibid*, p. 229.
65. Vinson JA, Zubik L, Bose P, Samman N, Proch J, Dried fruits: excellent in vivo antioxidants. *Journal American Collection Nutrition*,2005;24(1): 44-50.
66. Bickford PC, Gould T, Briederick L, Chadman K, Pollock A, Young D, Shukitt-Hale B, Joseph J, Antioxidant-rich diets improve cerebellar physiology and motor learning in aged rats. *Brain Research Journal*. 2000;866(1-2): 211-217.
67. Al-Farsi MA, Lee CY. Nutritional and functional properties of dates: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2008 Nov;48(10):877-87.
68. Paknejad Seyyed Reza, *Ibid*, p. 58.
69. *Ibid*, p.64.
70. Ibn babovaih, Mohammad, *Oyun akhbar o- reza*, 1378, v2, p41
71. Borghaci, Ahmad, *Almohsen*, qom, v1, p12
72. *Ibid*
73. Koleini Razi M, Al-Kafi, *Ibid*, V. 6, p. 349. (Arabic).
74. Fayumi, *mesbah ol Monir*, qom, 1414, v2, p163
75. Ibn Manzoor, *Lesan ol Arab*, v7, p337
76. Mostafavi, Hasan, *Ibid*
77. Holy Qur'an, al-kahf:50
78. *Ibid*, sad:76.
79. Farahidi, Kh. Al-eyn. *Ibid*, p. 236.
80. Ibn Manzoor, *Lesan ol Arab*, v13, p237
81. Ragheb Esfahani H, *Ibid*, p. 454.
82. Mostafavi, Hasan, *Ibid*
83. Ibn Hanbal, Ahmad, *Almosnad*, V 5, p 417
84. Koleini Razi M, Al-Kafi, *Ibid*, V. 6, p. 490.
85. Horre Ameli, *vaseel o- shiaeh*, qom, 1409, v1, p422
86. Koleini Razi M, Al-Kafi, *Ibid*, V. 6, p. 385.
87. Holy Qur'an, al-baqarah:102
88. *Ibid*, al-dharyat:56.
89. *Ibid*, naml:39.
90. *Ibid*, al-jenn:8.
91. Tabarsi, H.F. *Makarem al-Akhlaq*. Qom: Sharif Razi Publications;1412. P.128.
92. Paknejad Seyyed Reza, *Ibid*, p. 62.
92. *Ibid*. P. 54.
94. Foruzin, T. *Properties of foods*, Tehran: Yekan Publications; 1999. P. 66. (Persian)
95. *Ibid*. P. 64
96. *Ibid*. P. 66
97. Paknejad Seyyed Reza, *Ibid*, p. 64.
98. *Ibid*, p.55.
99. F. Zafari Zangeneh, The effect of palm date, fig and olive fruits regimen on weight, pain threshold and memory in mice, 1388.
100. Paknejad Seyyed Reza, *Ibid*, p. 229.
101. *Ibid*, p.230.
102. *Sahifat Al reza*, Mashhad,1406, p75,
103. Borghi, Ahmad Ibn Mohammad, *Al Mohasen*, Qom. 1371, V.1, p12
104. *Ibid*, v.2, p.534.
105. Touse M.H. *Misbah al-Mutahjied and Selah al-Mutabbed*, Beirut Institute of Shia Jurisprudence, 1411 AH, vol. 2, p. 849.

Investigating the Nutritional Effects of Dates on Mood, Personality Health and Human Behavior in Terms of Quran, Hadith and Medical Science

Namazi Zadegan^{*1}, Mostafa Momeni²

Abstract

The mutual influence of physical and mental health on each other is one of the principles accepted in Islam and medical science. Also, among the set of factors that affect physical and mental health, the role of nutrition is very important. This research has investigated the nutritional effects of dates on human condition and behavior from the Islamic point of view and has analyzed the verses and narrations that exist in this field and compared them with scientific achievements. According to the results of this study, eating this valuable food is not only effective in preventing and treating weakness and physical diseases, but as a heavenly fruit, it has positive effects on the health of the soul and mind, as well as the mood, personality and behavior of humans, and it causes relief from sadness, calmness and Tolerance, purity and purity of heart and distance from Satan's temptations and provides the basis for happiness and closeness to God.

Keywords: Dates, Mood, Health, Personality, Behavior, Quran, Hadith, Medical Sciences



1*. Corresponding author, Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

2. Associate Professor, Department of Education, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran