

بررسی آسیب‌های اخلاقی فردی و اجتماعی تغذیه از منظر قرآن و روایات

کاظم معاضدی عالی^{۱*}، محمدتقی دیاری بیدگلی^۲، محمدکاظم رحمان ستایش^۳، هادی عباسی کلان^۴

چکیده

هدف: در آیات متعددی از قرآن کریم به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم به موضوع تغذیه انسان اشاره شده است. علاوه بر این در روایات متعددی از پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) در مورد اهمیت تغذیه و پیامدهای خوب و بد آن در جسم و روح انسان و در نتیجه انعکاس آن در رفتارهای انسانی مورد تأکید قرار گرفته است. این مطالعه باهدف بررسی «بررسی آسیب‌های اخلاقی فردی و اجتماعی تغذیه از منظر قرآن و روایات»، انجام یافته است.

روش بررسی: مطالعه حاضر به روش کتابخانه‌ای- اسنادی، با استناد بر منابع معتبر و نتایج پژوهش‌های میدانی مرتبط، صورت گرفته است.

یافته‌ها: از منظر قرآن کریم و روایات متعدد وارد شده از اولیای الهی، تغذیه از لحاظ آثار فردی و اجتماعی از جمله در مورد برنامه تغذیه، کیفیت خوراک، حجم خوراک و تنوع خوراک دارای آداب و الگویی است که باید مورد نظر و تأیید دین اسلام قرار گیرد. در صورت رعایت نکردن این الگوها و آداب، آسیب‌های متعددی در بُعد فردی و اجتماعی پدیدار خواهد شد.

نتیجه‌گیری: با تأمل در آیات و روایات معصومین (ع) مشخص گردید که با استفاده از طعام پاک و طیب و بهره‌گیری از الگوهای کلی و راهنمایی‌های دقیق اهل بیت عصمت و طهارت (ع)، به راحتی می‌توان به سلامت جسم و روح و رفتارهای درست و به‌دور از انحرافات اخلاقی دست یافت و برعکس رعایت نکردن آن‌ها آسیب‌های شدید جسمی، روحی، اخلاقی فردی و اجتماعی در پی خواهد داشت.

کلمات کلیدی: آسیب‌ها، تغذیه، روایات، قرآن.

۱. نویسنده مسئول، استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

۲. استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه قم، قم، ایران

۳. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه قم، قم، ایران

۴. دانشجوی دکتری بررسی مسائل اجتماعی ایران، دانشگاه مازندران، بابل، ایران

مقدمه

قرآن کریم، پاسخگوی تمام نیازهای مادی و معنوی انسان در مسیر رشد و کمال و جامع برنامه‌ها و دستورالعمل‌هایی است که در پرتو آن می‌توان به سعادت دنیوی و اخروی نائل شد. از این‌رو در کنار بیان احکام، دستوراتی نیز در حیثه زندگی مادی انسان، در آیات قرآن به چشم می‌خورد که به‌عنوان مقدمه و ابزاری مهم در جهت تحقق هدف آفرینش و کمال مادی و معنوی او به شمار می‌رود، به‌گونه‌ای که یکتای بی‌همتا در آیات نورانی چنین بیان داشته است: «فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهِ أَتَيْنَا غِدَاءَنَا لِقَدْ لِقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا» (۱) «و هنگامی که از آنجا (گذشتند) موسی به جوان خود گفت غذایمان را بیاور که راستی ما از این سفر رنج بسیار دیدیم». بر این اساس می‌توان بیان داشت که حق باری تعالی به غذا توجه داشته و در اهمیت آن نیز آیاتی وجود دارد.

از تعبیراتی که در کتب لغت آمده چنین برداشت می‌شود که واژه «غذا» بر هر غذایی که موجب تحول در حالت ضعف و گرسنگی شود اطلاق می‌گردد (۲). علاوه بر این، واژه طعام مصدری است که به معنی طعام خوردن و نیز خوردنی است و در اصطلاح اهل حجاز تنها به معنی گندم به کار می‌رود (۳). گاهی نیز ماده «طعم» به معنای چشیدن و مزه طعام می‌آید که در این صورت هم در مورد خوردنی‌ها و هم آشامیدنی‌ها به کار می‌رود. به‌عنوان مثال در آیه ۱۴۹ سوره بقره آشامیدن آمده^۱ و در برخی روایات نیز چنین کاربردی دیده می‌شود، به‌عنوان مثال پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در توصیف آب زمزم فرموده‌اند که «طعامی است برای خوردن و هم شفا برای مرض» (۴). ماده طعم ۴۸ بار در قرآن کریم به‌کاررفته است. واژه «شرب» در مقابل «اَکَل» به معنی نوشیدن هر مایع یا شبه مایع است، خواه مادی باشد یا معنوی (۴) در بررسی آیات

قرآن روشن می‌شود که ماده شرب با ۱۸ اشتقاق، ۳۹ مورد در آیات مختلف مطرح شده است. واژه «اَکَل» نیز در اصل به معنای بلعیدن است اما به‌عنوان کنایه در مطلق تصرفات نیز استعمال شده زیرا در تصرفات نیز منظور اصلی انسان خوردن است (۴). واژه «اَکَل» همراه مشتقات آن ۱۰۹ بار در آیات قرآن به‌کاررفته است؛ اما در تمام کاربردهای قرآنی این واژه با موضوع تغذیه انسان مربوط و قابل انطباق نبوده و بسیاری از مشتقات، مفاهیم مختلف دیگری را شامل می‌شود. با بررسی این آیات می‌توان گفت که حدود ۴۱ آیه به‌عنوان جنبه ارشادی امر تغذیه و خوب استفاده از غذاهای پاک و حلال و از طرف دیگر این مشتقات به‌عنوان انذار و نهی از خوردن مال حرام و ذبح‌هایی که نام خدا برده نشده است.

ماده «رزق» نیز ۱۲۳ بار در آیات قرآن به‌کاررفته که در بخشی از این کاربردها مربوط به موضوع تغذیه است. رزق در قرآن مفهوم گسترده‌ای دارد. صاحب التحقیق رزق را عطایی می‌داند که از آن منتفع شوند، خواه طعام باشد یا غیر آن. (۴) در قرآن به علم هم رزق گفته شده.^۲ در صحاح نیز آمده که رزق، عطا و هر چیزی است که از آن نفع برده شود (۳) و گاهی منظور باران است.^۳

حضرت امام رضا (علیه‌السلام) نیز در مورد اهمیت تغذیه و تأثیر نحوه آن بر سلامت بدن می‌فرمایند:

همانا بدن مانند زمین بستر پاک و طاهر است. وقتی آن زمین را آباد کردی و آبیاری نمودی، البته آب به آن میزان که نیاز دارد نه بیش‌تر که آن زمین را تباه کند و نه کمتر که زمین تشنه بماند. مسلماً آن زمین آباد می‌ماند و زراعت آن زیاد می‌شود و محصول آن خوب و پاکیزه می‌گردد، اما اگر از عمران و آبادانی آن زمین غفلت ورزیدی آن زمین فاسد می‌گردد و

۲. قال یقوم ارضیتم ان کنت علی بینه من ربی و رزقنی منه رزقاً حسناً... (هود/۸۸)

۳. هو الذی یریکم ایاته و ینزل لکم من السماء رزقا و ما یتذکر الا من ینیب (غافر/۱۴)

۱. فلما فصل طالوت بالجنود قال ان الله مبتلیکم بنهر فمن شرب منه فلیس منی و من لم یطعمه فانه منی الا... (بقره/۱۴۹)

مواجهه شده است که مهم‌تر از همه بحران معرفت دینی و بدتر از آن، بحران تربیت دینی است (۷).

در بینش اسلامی توجه همه‌جانبه به نیازهای جسمی، معنوی، روانی-عاطفی و اخلاقی انسان‌ها مورد تأکید قرار گرفته است. این در حالی است که جوامع بشری امروز - به خصوص جوامع غربی - بیشترین توجه خود را تنها به نیازهای ظاهری، مادی و جسمی معطوف ساخته‌اند. یکی از عمده‌ترین این آسیب‌ها در حوزه اخلاق، نفوذ دیدگاه مادی‌گرایی بر زندگی و معیشت مسلمانان و به خصوص در حوزه تغذیه است.

مسلمانان که به آثار اخلاقی و تربیتی غذا توجه می‌نمایند، ملزم به رعایت غذای پاکیزه و حلال می‌باشند. لذا به مؤمنان دستور داده شده فقط از غذاهای پاکیزه و حلال استفاده کنند «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» (۱)؛ «ای مؤمنان! از روزی پاکیزه که به شما دادیم بخورید» و در برخی آیات ارتباط تنگاتنگی بین غذای پاکیزه و عمل صالح دیده می‌شود. «كَلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا» (۱)؛ «از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید». زیرا همچنان که سخن پاکیزه، عمل صالح را به آسمان عروج می‌دهد، غذای پاکیزه نیز انسان را در جهت کسب کمالات معنوی و حفظ ارزش‌های اخلاقی یاری می‌بخشد و به‌مانند باران پاکیزه موجب رویش سبزه‌ها و گل‌های معطر در وجود آدمی می‌گردد. حضرت امام صادق (ع) هم در مورد نتایج خوردن غذای حرام می‌فرماید: «لَيْسَ بَوْلِي لَنَا مِنْ اِكْلِ مَالِ مُؤْمِنٍ حَرَامًا» (۵)؛ «اگر کسی مال مؤمنی را به‌ناحق بخورد از ولایت ما بهره‌ای نخواهد داشت». پیامبر اکرم (ص) از ثمرات غذای ناپاک و حرام فرمودند: «إِذَا وَقَعَتِ اللَّقْمَةُ مِنْ حَرَامٍ فِي جَوْفِ الْعَبْدِ لِعِنِّهِ كَلَّ مِلْكٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَفِي الْأَرْضِ» (۵)؛ «اگر یک لقمه حرام وارد شکم انسان بشود، همه فرشتگان آسمان‌ها و زمین او را لعنت می‌کنند».

علف و گیاهی در آن نمی‌روید. پس بدن هم مانند این زمین است که باید در غذا دادن و آب دادن به آن تدبیر نمود. وقتی بدن را با غذا و آشامیدنی‌های گوارا تغذیه و مراقبت کردی، سالم می‌ماند و همه اعضای آن وظایف خود را به‌خوبی انجام می‌دهند (۵).

تغذیه صحیح علاوه بر حفظ سلامتی، آثار بسیار زیاد و متنوعی بر روح و جسم انسان می‌گذارد. خداوند در قرآن انسان را به خوردن روزی پاک و حلال سفارش می‌کند (۱) و تقوا و پرهیزگاری را یکی از مهم‌ترین آثار تغذیه حلال برمی‌شمارد (۱). هم‌چنین از مضمون آیات دیگر چنین استنباط می‌شود که انجام اعمال صالح در گرو مصرف غذای پاک و سالم است و غذا و عمل قرین یکدیگرند (۱). در آیه‌ای دیگر به ارتباط مستقیم ایمان و غذای انسان اشاره شده است (۱).

تغذیه در رشد و کمال از چنان اهمیتی برخوردار است که قرآن صریحاً انسان را به توجه و نگاه به غذای خود سفارش می‌کند (۱) جالب آنکه کلمه «فلینظر» تنها ۴ بار در قرآن به‌کاررفته است که دو مورد آن درباره‌ی غذای انسان (کهف ۱۹/، یک مورد درباره‌ی عمل او (۱) و مورد دیگر درباره‌ی چگونگی خلقت او است (طارق / ۵). با اندیشه و تأمل در آیه «فلینظر الإنسان إلى طعامه» که مهم‌ترین دلیل قرآنی بر اهمیت و لزوم توجه به غذا است، علاوه بر اثر مهمی که تفکر در مراحل تولید و مصرف غذا در از میان بردن کفر و تقویت روحیه اطاعت از خدا و شکر در برابر نعمت‌های او دارد (۶)، نکات بهداشتی و اصول ارزشمند دیگری برداشت می‌شود.

بر اساس بررسی‌های انجام‌شده توسط اندیشمندان و پژوهشگران حوزه علوم تربیتی، در جهان امروز، معیشت اخلاقی-تربیتی بشر در نتیجه متزلزل شدن نظام‌های ارزشی و تضعیف مبانی مقدسات، تهدید شده است؛ پایدارترین عقاید دینی از وی گرفته‌شده، اندیشه‌های مکانیکی و بی‌پایه جایگزین آن گشته و انسان با بحران‌های متنوع درونی و بیرونی



بررسی آسیب‌های اخلاقی فردی و اجتماعی...

طبق آیات قرآن کریم و روایات متواتر، از اهداف اصلی دین مبین اسلام معرفی راه و روش معیشت درست به‌خصوص در حوزه تغذیه برای بشر بوده است. به‌یقین تبعیت از مبانی نظری و سیره تربیتی دین اسلام، بسیاری از چالش‌های اخلاق فردی و اجتماعی تغذیه عصر حاضر را برطرف می‌نماید و مانع ایجاد آسیب‌های تربیتی می‌شود.

مطالعه حاضر باهدف بررسی چالش‌های اخلاقی تغذیه در اسلام و تبیین آسیب‌های مطرح‌شده در زمینه آثار فردی و اجتماعی تغذیه در راستای پیشگیری و حل بحران‌های اخلاق تغذیه در جهان امروز انجام‌یافته است. جهت تحقق این هدف به معرفی رویکرد متعالی قرآن کریم و روایات متعدد پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع)، در زمینه آسیب‌های فردی و اجتماعی عدم رعایت آداب صحیح تغذیه پرداخته می‌شود؛ بنابراین، هدف کلی تحقیق، تعیین آسیب‌های اخلاقی فردی و اجتماعی تغذیه از منظر قرآن و روایات است و در این زمینه اهداف جزئی تحقیق نیز شامل: آشنایی با انواع آسیب‌ها و چالش‌های اخلاقی تغذیه؛ آشنایی با خط‌مشی‌های اسلام در زمینه تغذیه؛ شناسایی الزامات اخلاقی تغذیه از دیدگاه اندیشمندان اقتصاد و دین مبین اسلام (ع)؛ ایجاد تغییر در افراد (تغییر در دانش، نگرش و رفتار) در راستای رفع آسیب‌های اخلاقی تغذیه مطابق مبانی نظری اسلام است.

مواد و روش‌ها

در پژوهش حاضر به جهت بررسی آسیب‌های اخلاقی فردی و اجتماعی تغذیه از منظر قرآن و روایات از بین چهار روش اصلی که مارشال و راسمن برای جمع‌آوری اطلاعات در تحقیق کیفی نام‌برده‌اند، شیوه بررسی اسناد و مدارک و یا روش کتابخانه‌ای استفاده شد. در واقع یکی از مهم‌ترین بخش‌های هر کار تحقیقی رجوع به منابع موجود در کتابخانه‌ها و پایگاه‌های اطلاعاتی است. اگر محقق با استفاده

از مدارک و اسناد می‌خواهد تحقیق کند، همچون پژوهش حاضر، باید بداند که بیشتر منابع را می‌تواند در کتابخانه‌ها و پایگاه‌های اطلاعاتی آنلاین پیدا کند، از این‌روست که روش استفاده از اسناد و مدارک را روش کتابخانه‌ای نیز می‌نامند. حتی در پژوهش‌هایی که به‌صورت کمی انجام می‌شود، بر محقق و پژوهشگر لازم است شیوه‌های صحیح بررسی اسناد و مدارک را فراگیرد، چراکه هیچ تحقیقی نباید بدون آگاهی از تحقیقات قبلی در زمینه موردنظر صورت گیرد، چه‌بسا که موضوع موردنظر محقق، بارها از زوایای مختلف موردبررسی قرار گرفته باشد؛ بنابراین بررسی اسناد یکی از روش‌های شناخته‌شده است که پژوهشگر می‌تواند از آن به‌منظور پاسخ به پرسش‌های تحقیق خویش استفاده کند (۸). همچنین بون^۱ (۹)، می‌نویسد: «در حالی که تجزیه و تحلیل اسناد بیشتر به‌عنوان مکمل سایر روش‌های تحقیق عمل کرده است، از آن به‌عنوان یک روش مستقل نیز استفاده می‌شود». پس با شیوه بررسی اسناد و مدارک و یا روش کتابخانه‌ای با مراجعه به اسناد همچون کتب، مقالات و تألیفات مرتبط با موضوع پژوهش، می‌توان به هدف این پژوهش دست‌یافت.

جامعه پژوهش شامل قرآن کریم، کتب دینی، پژوهش‌ها و متون دیگری است که در ارتباط با موضوع آسیب‌های اخلاقی فردی و اجتماعی غذا تر منظر قرآن و روایات تدوین شده است و برای انتخاب نمونه طبق فرایند اجرای روش اسنادی (۱۰)، ابتدا بر اساس موضوع و اهداف پژوهش، به بررسی اکتشافی موضوع پژوهش در پایگاه‌های اسنادی همچون کتابخانه‌ها و پایگاه‌های داده‌های علمی مانند نورمگز، ساینس دایرکت، مگ ایران، مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی و ... پرداخته شد. در واقع در روش اسنادی، عمدتاً نمونه‌گیری به دو شیوه انجام می‌شود: ۱. اکثر نمونه‌گیری‌ها به شیوه‌ای تعمدی و نظری انجام می‌شود (۱۱) یعنی با توجه به محورها

1. Bowen

دیدگاه بر تغییرات در راستای استفاده مناسب از الگوهای تربیت اخلاقی در زمینه تغذیه مطلوب تأکید می‌کنند. همچنین بین تغییر در اخلاق تغذیه و تحقق اهداف تربیت انسانی مطابق سیره اسلام ارتباط مثبت و مستقیمی وجود دارد. از دیگر یافته‌های مطالعه حاضر این است که الگوی مناسب تغییر در اخلاق نادرست تغذیه از منظر مکتب اسلام الگوی تغییر و اصلاح تدریجی و گام‌به‌گام است نه تغییرات سریع و دفعی.

آسیب‌های اخلاقی فردی و اجتماعی تغذیه

از منظر اسلام، تغذیه سالم دارای سبک و آداب خاصی است که رعایت نکردن آن باعث ایجاد آسیب‌های فردی و اجتماعی متعددی می‌شود. در ادامه مطابق آیات و روایات، برخی از آسیب‌ها مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

نوع و کیفیت خوراک

تأثیر تغذیه بر روحیه حق‌پذیری یا حق‌گریزی

یکی از عوامل اهمیت زیاد تغذیه، تأثیر مستقیم آن بر اخلاق و روح انسان است که روایات زیادی بر آن اشاره دارد. به‌عنوان مثال در مورد تأثیری که غذا بر روحیه حق‌پذیری می‌گذارد، این روایت معروف امام حسین (علیه‌السلام) در روز عاشورا قابل‌استفاده است که بعد از ایراد آن سخنان پرمحتوا و گیرا در برابر لشکر لجوج و قساوت‌مند کوفه، هنگامی که ملاحظه کردند که آن‌ها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانشان نیستند، فرمودند: «ملئت بطونکم من الحرام فطیع الله علی قلوبکم»، «آری شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستند زیرا شکم‌های شما از غذاهای حرام پر شده است در نتیجه خداوند بر دل‌های شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی‌کنید!)» (۵).

در برخی احادیث دیگر نیز رابطه میان غذای اضافی

و اهداف پژوهش و با عنایت به رویکرد نظری خاص، پژوهشگر دست به انتخاب از بین منابع می‌زند (۲). در مواردی که منابع معدودی در مرحله بررسی‌های اکتشافی شناسایی شده باشد، باید از نمونه‌گیری «انباشتی» (گلوله برفی) استفاده کرد؛ یعنی با استفاده از فهرست منابع و مآخذ پژوهش‌های مشابه، محقق به سمت منابع بیشتر (۱۰) هدایت می‌شود. پس در این پژوهش نمونه بر اساس محورها و اهداف پژوهش و همچنین با استفاده از فهرست منابع و مآخذ پژوهش‌های شناسایی شده، انتخاب شدند.

در بخش اسناد و متون از بین منابعی که در مرحله بررسی‌های اکتشافی به دست آمد، پژوهشگر دست به‌گزینش یا نمونه‌گیری زد. اسکات چهار معیار برای گزینش منابع معرفی می‌کند (۱۲): داشتن اصالت، اعتبار، نمایان بودن و معنادار بودن. همچنین از نظر بون (۲۰۰۹) در انتخاب منابع «لازم است اصالت، اعتبار، دقت و نمایندگی اسناد انتخاب شده مشخص شود» (ص ۳۳). همچنین در خصوص استفاده از منابع، اولویت با کتاب‌ها، مقالات و سایت‌های معتبری بود که توسط متخصصان و اساتید مشهور نوشته و در انتشارات نامی و مورد تأیید مراکز علمی و دانشگاهی کشور ایران به چاپ رسیده‌اند.

یافته‌ها

بر اساس نتایج حاصل از مطالعه حاضر عمده‌ترین آسیب‌ها و چالش‌های اخلاقی تغذیه در خانواده امروز شامل حیثه‌های؛ اخلاق فردی و اخلاق اجتماعی است.

همچنین با استفاده از مدیریت و برنامه‌ریزی استراتژیک اخلاقی تربیتی و پیاده‌سازی الگوهای فرا کنشی می‌توان به الگوهای صحیح تغذیه در اسلام دست‌یافت. مطابق یافته‌های حاصل، الزامات اخلاقی تغذیه در خانواده بر اساس دیدگاه صاحب‌نظران تربیتی و دین‌مبین اسلام همسو است و هر دو

بررسی آسیب‌های اخلاقی فردی و اجتماعی...

و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می‌شود. از جمله این حدیث پیامبر (علیه‌السلام) که می‌فرماید: «از غذای اضافه بپرهیزید که قلب را پر قساوت می‌کند و از اطاعت حق تنبل می‌سازد و گوش را از شنیدن حق و موعظه کر می‌کند!» (۱۳).

گرچه ممکن است عبارت (فضول الطعام) در این روایت به پرخوری یا غذای مانده و فاسد شده اشاره کند؛ اما در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می‌دهد. از این حدیث به خوبی استفاده می‌شود که غذای اضافه سه پیامد سوء دارد: ۱. قساوت می‌آورد؛ ۲. انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می‌کند؛ ۳. گوش شنوا را در برابر مواعظ از انسان می‌گیرد، به همین جهت است که روزه باعث رقت قلب و آمادگی بیش‌تر انسان برای شنیدن مواعظ می‌شود و به عکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست‌کار نمی‌کند و خودش را از خدا دور می‌بیند.

رابطه نماز و تغذیه

با توجه به اینکه نوع تغذیه در روحیات و رفتار انسان مؤثر است، غذاهای مختلف آثار اخلاقی متفاوتی دارند. در قرآن رابطه غذای پاک و عمل صالح مطرح شده است: «يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ كَلِمًا مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ» (۱) که طی آن به رسولان دستور استفاده از غذاهای پاک و به دنبال آن انجام اعمال صالح داده شده است و مسلماً نماز در رأس اعمال صالح قرار دارد. امام باقر (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «لا تقم الى الصلاة متكاسلاً» (۱۴) که در آن از نمازخواندن در حالت سنگینی و کسالت نهی شده، چراکه انسان در چنین حالی آمادگی جسمی و روحی لازم برای حضور در محضر رب را ندارد. در حدیث دیگری از پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در مورد ارتباط غذای حرام و عدم قبول عبادات از جمله نماز و روزه آمده است: «من أكل لقمه حرام لن تقبل له صلاة اربعین ليله و لم تستجيب له دعوة اربعین صباحا و كل لحم ینبته

الحرام فالنار اول بیه و ان القمه الواحدة تنبت اللحم». هر کس لقمه‌ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی‌شود تا چهل روز دعای او مستجاب نمی‌گردد و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است و حتی یک لقمه نیز باعث روئیدن گوشت می‌شود. بدیهی است برای قبولی نماز شرایط زیادی لازم است از جمله حضور قلب و پاکی دل؛ اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از بین می‌برد و این غذای پاک حلال است که انسان را با جسمی سالم و روحی پاک در سجاده نورانیت قرار داده و موجبات رضایت و قرب الهی را فراهم می‌کند.

تأثیر تغذیه بر اخلاق

در روایات زیادی، رابطه میان بسیاری از غذاها با اخلاق خوب و بد و تأثیر آن‌ها بیان گردیده است. به عنوان مثال در حدیثی از امام صادق (علیه‌السلام) از قول پیامبر آمده: «کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج بخورد» دراج پرنده‌ای است شبیه به کبک که گوشت لذیذی دارد. از این تعبیر به خوبی استفاده می‌شود که خشم و بردباری با تغذیه مرتبط است. (۱۵) (۱۶).

امام صادق (علیه‌السلام) در بیان حکمت حرمت خون می‌فرماید: این که خداوند خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رأفت و مهربانی می‌شود. تا آنجا که ممکن است فرد، فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند (۱۷)، ایشان در بخش دیگری از این روایت در مورد شراب می‌فرمایند:

و اما شراب، خداوند آن را به علت تأثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است، بدنش لرزان می‌شود و نور معنویت او را از بین می‌برد و شخصیت او را ویران می‌سازد.

در روایات بسیاری نیز به غذاهای خاص و تأثیر هر یک از آن‌ها بر اخلاق اشاره شده است که به بیان برخی از این روایات

این‌ها مؤید تأثیر غذاهای حرام از حیث طبیعی و مادی است، گرچه تأثیر معنوی آن نیز غیرقابل انکار بوده و موجب تارک و کدر شدن روح شده و فضائل اخلاقی را ضعیف می‌سازد. (۱۳)

حجم و اندازه خوراک

برای پیشگیری از زیان‌های پرخوری و بهره‌گیری از منافع کم خوری، پیشوایان اسلام توصیه کرده‌اند که انسان پیش از زمانی که اشتها دارد چیزی نخورد و قبل از آنکه اشتهاش کاملاً از بین رود، از خوردن دست بکشد: «کل و انت تشتهی و أمسک و انت تشتهی» (۱۴)

در روایات ضمن تأکید بر کم خوری، منافع زیادی برای آن ذکر شده که در بخش منافع ظاهری و باطنی قابل بررسی است. از جمله فواید و آثار ظاهری که کم خوردن بر جسم می‌گذارد، سلامت تن است.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده‌اند: «مادر همه داروها کم خوری است» (۱۸) از امیر مؤمنان (علیه السلام) نیز روایت شده: «هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتش بیشتر می‌شود و اندیشه‌اش سامان می‌یابد» (۱۹). از دیگر فواید ظاهری کم خوری، شادابی چهره است. در روایتی از حضرت عیسی (علیه السلام) نقل شده که خطاب به زنی فرمودند: «هنگامی که غذا می‌خوری، از سیر شدن حذر کن زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه فزون شود، طراوت چهره از میان می‌رود» (۲۰) (۵).

طول عمر یکی دیگر از فواید خوردن است چنانکه از لقمان نقل شده: «اگر خوراک انسان اندک باشد عمرش طولانی می‌شود» (۱۸). فایده‌های باطنی کم خوری: در احادیث پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت (علیه السلام) روایات بسیاری در مورد فواید معنوی کم خوری از جمله صفای اندیشه، نورانیت دل، رهایی از دام شیطان، بهره‌گیری از علم و حکمت و درک ملکوت هستی و استفاده بهتر از عبادات و درنهایت قرب و

می‌پردازیم. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در مورد گوشت فرموده‌اند: کسی که چهل روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می‌شود.^۱ از این حدیث به خوبی استفاده می‌شود که در گوشت ماده‌ای است که اگر مدت طولانی به بدن نرسد در روحيات و اخلاق او تأثیر گذاشته و کج خلقی و بداخلاقی به بار می‌آورد. البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بسیاری از روایات مذموم شمرده شده است ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز نهی شده است.

امام صادق (علیه السلام) در مورد انگور فرموده‌اند: «یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه و افسردگی به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد، خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد».^۲ ایشان در حدیث دیگری در مورد انار می‌فرمایند: «کسی که یک انار ناشتا بخورد، چهل روز قلبش نورانی می‌شود».^۳ پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نیز در مورد به فرموده‌اند: «به بخور که قلب را تقویت نموده و ترسو را شجاع می‌کند».^۴

از این روایات به خوبی استفاده می‌شود که میان تغذیه و روحيات و اخلاق رابطه مستقیم وجود دارد. امروزه دانشمندان نیز معتقدند که بسیاری از پدیده‌های اخلاقی به خاطر هورمون‌هایی است که غده‌های درون تراوش می‌کنند و غده‌ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارند، بر همین اساس بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است و از طریق بدون تراوش آن‌ها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می‌کنند اثر می‌گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده‌خو می‌کند و گوشت خوک، صفت بی‌بندوباری جنسی را که از ویژگی‌های این حیوان است به خورنده آن منتقل می‌سازد.

۱. قال رسول الله (صلي الله عليه و آله و سلم): «من ترك اللحم اربعين صباحا ساء خلقه»
 ۲. قال الصادق (عليه السلام): «شكى نبي من الانبياء الى الله عزوجل الغم فامر الله عزوجل بأكل العنب»
 ۳. قال الصادق (عليه السلام): «من اكل رمانة على الربق انارت قلبه اربعين يوماً»
 ۴. قال رسول الله (صلي الله عليه و آله و سلم): «يا جعفر كل السفرجل فانه يقوى القلب ويسجع الجبان»

نزدیکی به خداوند متعال مطرح شده است. (۵).

حضرت علی علیه السلام فرمود: «إِقْلِلْ طَعَامًا تَقْلِلْ سِقَامًا»؛ «خوراکی را کم کن تا بیماری را کم کنی». در دین مبین اسلام، بارها پرخوری و زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن نکوهش شده است. زیاده‌روی در خواب و خوراک، از کمبود آن زیان‌بخش‌تر است؛ زیرا اسید استیک موجود در مواد غذایی، در کبد، کلسترول تولید می‌کند و به کلسترول به خون فرستاده می‌شود، هر چه بیشتر بخوریم، کلسترول بیشتری تولید می‌شود. این مسئله سبب آرزدگی رگ‌هایی است که شادابی و عمر آدمی به آن‌ها بستگی دارد. جمله معروفی است که: هر خوراکی مقدار کم‌اش دوا، اندازه‌اش غذا و زیادش بلاست. در قرآن کریم اسراف در خوردن و آشامیدن، به‌طور مطلق نهی شده و حتی برای عسل یا انگور با آنکه بارها ستوده شده‌اند، استثنایی وجود ندارد. در بدن انسان غده‌های کوچکی هست که کم‌کاری یا پرکاری آن‌ها، بر رفتارهای وی اثر می‌گذارد. برای مثال، خوب کار نکردن غده تیروئید، گاه شخص را کودن و خمود می‌کند و او را به گوشه‌نشینی وامی‌دارد. بدین ترتیب، در تکالیف دینی و پاکیزگی خود سستی می‌ورزد. غذا تأثیر انکارناپذیری بر روی شخصیت درونی انسان دارد.

دلیل خلق و خوی هیتلر را کارشناسان تغذیه و روان‌پزشکان، زیاده‌روی در خوردن شیرینی‌ها دانسته‌اند و بارها از علاقه بی‌اندازه او به شیرینی سخن گفته‌اند. رژیم قندی، ذخیره ویتامین‌های گروه B را از بین می‌برد و با نابودی عناصر آرام‌بخش اعصاب، ستیزه‌خویی و هیجان‌های ناخوشایند را در شخص پدید می‌آورد. همچنین کودکی که همواره با غذای نجس و حرام تغذیه می‌کند، این‌گونه غذاها در اخلاق و صفات او اثر بدی می‌گذارد. به باور برخی پزشکان، علت و ریشه نادانی و کم‌فهمی، در نوع تغذیه فرد نهان است. علی (علیه السلام) در کلامی راه‌گشا فرمود: «قِلَّةُ الْغِذَاءِ إِكْرَمُ لِلنَّفْسِ»؛ «کم خوردن غذا، برای نفس انسانی گرامی‌تر است» (۱۴). هم‌اکنون، علم

پزشکی به ۲۲ مورد از ناهماهنگی‌های مغزی پی برده که ریشه در تبدیل و استحاله غیرعادی مواد غذایی دارند. در قرآن کریم نیز آنجا که همسر ابراهیم به فرشتگان گفت: نازا هستم، سخن از خوردن گوشت بریان شده گوساله به میان آمده است. این مسئله، هنوز به بررسی و پژوهش فراوان نیاز دارد.

تنوع در خوردنی‌ها (استفاده از یک نوع غذا در هر وعده غذایی)

مطابق مطالب پیش‌گفته انسان بر اساس آیات و روایات موظف است که در انتخاب غذای خود دقت کرده و حلال و پاک و مناسب و مرغوب بودن غذا را در نظر بگیرد؛ اما هیچ کجا به کمیّت و تنوع غذا سفارش نشده است. بلکه برعکس مذموم نیز شمرده شده است. به‌عنوان مثال در داستان بنی‌اسرائیل، حضرت موسی (علیه السلام) در پاسخ به افرادی که گفتند: «ما بر غذای واحد صبر نمی‌کنیم» و درخواست غذاهای متنوع کردند، فرمود: «آیا غذاهای پست‌تر را جایگزین غذاهای بهتر می‌کنید» (۱).

امروزه در علوم تغذیه و پزشکی نیز استفاده از تنها یک نوع غذا برای هر وعده سفارش می‌شود، زیرا دستگاه گوارش انسان برای هضم هر نوع غذا به یک نوع آنزیم و یک نوع محیط خاص نیاز دارد. مثلاً معده برای هضم غذاهای گوشتی محیط اسیدی و برای هضم میوه‌ها و سبزی‌ها محیط قلیایی می‌طلبد. لذا در صورتی که این دو ماده باهم مصرف شوند در ترشح آنزیم‌ها اختلال وارد شده و روند هضم غذا به‌خوبی انجام نمی‌پذیرد (۲۱). در روایتی از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در مورد نکوهش خوردن غذاهای رنگارنگ، نقل شده: کسانی از امت من پدید خواهند آمد که در آسایش زاده شده و در آن تغذیه می‌گردند. تمام همت و تلاش آن‌ها در رنگارنگی و تنوع خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایشان است و یکدیگر را به زبان می‌ستایند، آنان بدهای امت من هستند (۵). در روایت دیگری

از امام علی (علیه السلام) نیز نقل شده: غذاهای رنگارنگ، شکم را بزرگ و سرین را سست می‌کند (۱۵).

برنامه‌ریزی صحیح در تغذیه روزانه رعایت اصل اعتدال

رعایت اعتدال و عدم اسراف در امر تغذیه یکی از مهم‌ترین اصول مطرح در قرآن است که در سوره اعراف به آن اشاره شده است: «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (۱) به‌طور کلی روش قرآن و اسلام يك روش موزون و معتدل است که نه جمود دارد و نه بر اعمال مسرفین صحه می‌گذارد.

از آیه یادشده چنین برمی‌آید که غالباً انسان‌ها در برابر نعمت‌های خداوند راه افراط را می‌پیمایند و به همین دلیل بلافاصله بعد از ذکر حکم، مسلمانان را از اسراف و زیاده‌روی بر حذر می‌دارد. جمله «کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» گرچه ساده به نظر می‌رسد، اما امروز ثابت شده که یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین دستورات بهداشتی است که قرآن آن را طبق طبع انسان بیان کرده است.

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها، غذاهای اضافی جذب نشده در بدن انسان است و منبع آماده‌ای برای انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها ایجاد می‌کند. در بسیاری از روایات نیز اسراف در غذا و پرخوری، منشأ بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی و مایه سنگدلی و محروم شدن از چشیدن مزه عبادت معرفی شده است.

هارون الرشید طبیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بوده است روزی این طبیب به یکی از دانشمندان مسلمان گفت: «من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی‌یابم درحالی‌که دانش مفید بر دو گونه است: علم ادیان و علم ابدان». او در پاسخش چنین گفت: «خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خویش آورده است:

کَلُوا وَ اشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است «المعدة بيت كل داء و الحمية رأس كل دواء و اعط كل بدن ما عدته» یعنی معده خانه همه بیماری‌ها است و امساک سرآمد همه داروها است و آنچه بدنت را عادت داده‌ای (از عادات صحیح و مناسب) آن را از او دریغ مدار. طبیب مسیحی هنگامی این سخن را شنید گفت: «ما ترك كتابكم و لا نبيكم لجالينوس طباً!» یعنی قرآن شما و پیامبرتان برای جالینوس (طبیب معروف) طبی باقی نگذاشته است. (۲۲)

مسأله اعتدال و نهی از پرخوری در نسخه‌ای که امام علی (علیه السلام) برای سلامتی بیان فرمودند نیز مطرح شده است. ایشان به فرزندشان امام حسن (علیه السلام) فرمودند: پسر من آیا تو را چهار نکته بیاموزم که به کمک آن‌ها از طب بی‌نیاز شوی؟ پاسخ دادند: بلی، ای امیرالمؤمنین! حضرت فرمودند: بر سر سفره نمی‌نشینم مگر آن هنگامی که گرسنه‌ای؛ و از سفره بر نمی‌خیزی مگر در آن حال که هنوز میل بخوردن داری؛ (غذا را) خوب بجو هنگام خفتن خودت را بر خلاً (مستراح) عرضه کن، اگر این چهار نکته را به کاربردی از طب بی‌نیاز می‌شوی (۵) (۲۳).

با این بیانات این نتیجه حاصل می‌شود که اعتدال در غذا برای تمسک به فرهنگ غنی اسلام در حوزه تغذیه باید به‌عنوان يك اصل مهم و اساسی مدنظر قرار گیرد.

دو عده غذایی در شبانه‌روز

در توصیفی که قرآن از اهل بهشت که در دارالسلام جاوید هستند ذکر نموده، وعده‌های غذایی بهشتیان به دو عده صبح و شام اختصاص یافته است؛ «و لهم رزقهم فیها بكرة و عشیا» (۱)؛ در بهشت روزی آن‌ها هر صبح و شام مهیا است. در روایات اسلامی نیز، برای تداوم سلامت و شادابی انسان، خوردن دو عده غذایی در صبح و شام سفارش شده است. در روایات باوجود تعیین دو نوبت غذا در هر شبانه‌روز،

بررسی آسیب‌های اخلاقی فردی و اجتماعی...

بر خوردن ناشتایی و شام تأکید شده و ترك آن‌ها شدیداً مورد نهی واقع شده است. پیامبر خدا فرموده‌اند: «خوردن شام را وا مگذارید، هر چند به مشتی خرما باشد؛ زیرا وا گذاشتن آن انسان را پیر می‌کند» (۲۴).

درست جویدن غذا

در دین اسلام، درباره جویدن کامل غذا دستور آمده و به کنایه و اشاره بدان توجه شده است. مولای متقیان حضرت علی (علیه‌السلام) به فرزند گرامی‌اش امام حسن (علیه‌السلام) فرمود: یا بنی‌الا اعلیمک اربع خصال تستغنی بها عن الطّب؟ فقال: بلی یا امیرالمؤمنین، قال: لا تجلس علی الطعام الا و انت جائع و لا تقم عن الطعام الا و انت تشتهیه وجود المضغ و اذا نمت فاعرض نفسك علی الخلا فاذا استعملت هذه استغینت عن الطّب (۲۳) می‌خواهی چند چیز تو را بیاموزم که از طب بی‌نیاز شوی؟ عرض کرد: بفرمایید. فرمود: بر غذا منشین، مگر گرسنه باشی؛ از غذا برنخیز، مگر اشتهایی باقی باشد و در جویدن غذا مراقبت کن و غذا را به‌طور کامل بجو!

امروزه ثابت شده است که با جویدن هر چه بیشتر غذا، پروتئین‌های بیشتری به اسیدهای آمینه تبدیل و با شدت بیشتری جذب می‌شوند؛ بنابراین، کسانی که خوب نمی‌چوند، حتی اگر به مقدار متعادل غذاخوردند، بدنشان همیشه در حال گرسنگی به سر می‌برد. حال آنکه با کمتر از این مقدار مواد غذایی نیز البته با خوب جویدن می‌توان انرژی لازم بدن را تأمین کرد. جویدن، آسان‌ترین و ارزان‌ترین راه ضد عفونی کردن و سبب شادابی و زندگانی دراز است. داروهایی که امروزه برای نابودی میکروب‌ها به کار می‌رود، «آنتی‌بیوتیک» نام دارند، مانند پنی‌سیلین و آموکسی‌سیلین. به‌تازگی پژوهشگران پزشکی موفق شده‌اند، همین مواد را در بزاق انسان پیدا کنند که هنگام جویدن غذا، با غذا عجین می‌شود. مقداری «سولفور سیانور دوپتاسیم» برای ضد عفونی کردن مواد غذایی در بزاق انسان وجود دارد که اگر مواد غذایی به‌خوبی جویده شوند،

بدن انسان در برابر بسیاری از بیماری‌ها در امان خواهد ماند.

نتیجه‌گیری

یافته‌های مطالعه حاضر نشانگر آن است که در دین مبین اسلام به سلامتی انسان توجه ویژه‌ای شده است. مطابق دیدگاه مکتب اسلام، تغذیه به‌عنوان یکی از عوامل تأمین سلامتی، جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است. قرآن کریم بر مسائل رژیم غذایی، انتخاب مناسب مواد غذایی و میانه‌روی در خوردن غذا توجه شده است. در این عالم آفرینش، خداوندی که انسان را آفریده و مسیر رشد و تکامل جسم را در تغذیه قرار داده است. در خوردن غذا باید آداب فردی و اجتماعی آن رعایت گردد. مکارم شیرازی در این زمینه اشاره نموده که بر اساس آموزه‌های اسلامی، هر غذایی که وارد دهان می‌شود باید آرم و نشانه آفریدگار خود را داشته باشد تا بتواند برای روح و جسم مفید قرار بگیرد. (۲۵)

همچنین بر اساس نتایج یافته‌های مطالعه حاضر، مطابق آیات قرآن کریم و روایات وارده از انبیاء و اولیای الهی، تغذیه در اسلام دارای معیارها و اصول اخلاقی در راستای کمال انسانی و قرب الهی است. نتایج مطالعه حاضر با آیات قرآن کریم همسو است. بر این اساس طبق آیات قرآن، انسان به جهت اینکه اشرف مخلوقات جهان هستی و خلیفه خداوند است، از شأن و جایگاه والایی برخوردار است بر تغذیه بشر و کیفیت آن و انتخاب غذاهای پاک و طیب و مناسب شأن انسان تأکید کرده و پیامبران را به استفاده از غذاهای پاکیزه سفارش نموده است (۱) و به همین جهت همه پیامبران پیوسته، تنها از غذاهای پاکیزه استفاده کرده و بر اعمال صالح نیز مداومت داشته‌اند. این مسئله مؤید آن حقیقت است که خوراکی‌های پاکیزه و طیب سبب انجام عمل صالح می‌گردد و برعکس خوردن غذای حرام، تن و روان انسان را آلوده ساخته و او را آماده ارتکاب گناه می‌کند. انسان با بهره‌مندی از روزی‌های

با توجه به اینکه در مطالعه حاضر به‌طورکلی به عوامل و آسیب‌های فردی و اجتماعی تغذیه پرداخته شد، پیشنهاد می‌گردد، جهت درک عمیق‌تر آثار اجتماعی و فردی، به‌طور مستقل هر دو عامل با جزئیات بیشتر مورد مطالعه قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

این مقاله مستخرج از عنوان طرح "طراحی و اعتبارسنجی مؤلفه‌های سلامت از منظر قرآن و روایات" و با شناسه اخلاقی IR.IAU.ARDABIL.REC.1397.209 است. نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی اساتید دانشکده دانشگاه-های علوم پزشکی اردبیل تقدیر و تشکر به عمل آورند. تضاد منافع: بدین‌وسیله نویسندگان اعلام می‌کنند که این اثر حاصل یک پژوهش مستقل بوده و هیچ‌گونه تضاد منافی با سازمان‌ها و اشخاص دیگر ندارد

خداوند بر جهان خارج از خود تأثیر می‌گذارد لذا غذایی که بر جسم و روح او تأثیر می‌گذارد، باید با فطرت انسان هماهنگ باشد تا زمینه‌ساز سعادت دنیوی و اخروی او باشد.

با فرض وجود دو نوع روزی طیب و خبیث، خداوند در قرآن روزی دادن خود را منحصر به طیبات فرموده (۱) و به پیامبران که حامل رسالت و داعی الی الله هستند دستور استفاده از طیبات را داده است. چراکه لازمه انجام رسالت آن بزرگواران، برخورداری از بدن و روحی سالم و قوی است. لذا به شهادت تاریخ مشاهده می‌کنیم که هیچ‌گاه پیامبران دچار بیماری و ناراحتی‌های ناشی از تغذیه نادرست نشده و همواره سالم و تندرست بوده‌اند.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از یافته‌های مطالعه، تغذیه در اسلام دارای آداب و اصولی است که عدم رعایت آن آداب، موجب ورود آسیب‌های اجتماعی و فردی بر زندگی انسان می‌شود.

References

1. Quran qarim
2. Mostafavi, H. Al-Thakayiqi in the words of the Quran al-Kareem. Tehran, Nazar Boo, 1981. (Text in Persian).
3. Ghorashi, A. A. Qaman Quran. Tehran, Publications Dar al-Kabul al-Islam, 1992 (Text in Persian).
4. Tabatabai, M. H. Al-Meizan in the commentary of al-Quran. Qom, Islamic Literature Office of Teachers' Society, 1996 (Text in Persian).
5. Majlesi, M. B. Biar al-Anwar. Beirut, The Al-Wafa Foundatio, 1982 (Text in Persian).
6. Hashemi Rafsanjani, A. Interpretation of the Guide. Qom, Boostan Book, 1992 (Text in Persian).
7. Karimi, A. A. Religious Training, Tehran, Ghadiani Publishing, 2005 (Text in Persian).
8. Marshall, C, Rossman, G. B. *Designing Qualitative Research*. United States: SAGE Publications, 2014.
9. Bowen, G.A. Document Analysis as a Qualitative Research Method, *Qualitative Research Journal*, 2009, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>.
10. Sadeqi Fasa'i, S, & Erfanmanesh, I. Methodological Principles of Documentary Research in Social Sciences, Case of Study: Impacts of Modernization on Iranian Family, 2015, 8(29), 61-91. (in persian)
11. Flick, U. *An Introduction to Qualitative Research*. United Kingdom: SAGE Publications, 2018.
12. Scott, J. *A matter of record- documentary sources in social research*, Cambridge: polity, 1990.
13. Makarem Shirazi, N. Morality Book in the Holy Qur'an. Qom, Medina al-Amam Ali ibn Abi Talib, 2006 (Text in Persian).
14. Mohammadi Ray Shahri, M. Al-Hakmahah. Hamid Reza Sheikhi. Qom, Publisher of Dar Al-Hadith Cultural Institute, 1998 (Text in Persian).
15. Clinic, J. Al-Kafi. Tehran, Dar al-Kut, 1985 (Text in Persian).
16. Barghi, M. H. Weshail al-Shi'a. Qom, Al-Al-Bait Institute, 1998 (Text in Persian).
17. Noori, M.H. Mustardak al-Wasael. Beirut, Al-Al-bi, 1989 (Text in Arabian).
18. Hosseini Amlī, M. H. Al-Mousaq al-Addiyah. Qom, Tulia Noor Publication, 2011 (Text in Persian).
19. Amidi, A.W. Reverend Aliyev and his brother. Qom, Darolkab-e-Islami, 1996 (Text in Arabian).
20. Ibn Babawayh, M. Causes of Al-Sharia. Mohammad Javad Zheni Tehrani. Qom, Momenin Publications, 2001 (Text in Persian).
21. Khodadadi, J. 15 days to health. Tehran, Sharif University of Technology, 2003 (Text in Persian).
22. Tabarsy, F.H. Assembly of the Faith in the Qur'an. Tehran, Naser Khosrow Publication, 1993 (Text in Persian).
23. Ibn Babawayh, M. Imam Ali. Muhammad Baqir Karehaye. Qom, The book, 1998 (Text in Persian).
24. Ibn Majeh, A. A. Tradition of Ibn Majeh. Beirut, Dar Al-Fakr Publications, 1975 (Text in Persian).
1. Power, A. M. Al-Muhassan. Qom. Dar al-Imālāmī (Text in Arabian).
25. Makarem Shirazi, N. (1995). Sample Interpretation. Tehran, Dar al-Kut, 1951 (Text in Persian).

Investigating individual and social moral harm from the point of view of the Qur'an and traditions

Kazem Moazediali^{1*}, Mohammadtaghi Diyari Bidgoli², Mohammadkazem Rahmansetayesh³, Hadi Abbasi Kalan⁴

Abstract

Introduction: The Holy Quran has been mentioned in many verses directly or indirectly to the issue of human nutrition. Moreover, in many traditions, the Prophet Muhammad (SAW) and the Imams (AS) have emphasized the importance of nutrition and its good and bad consequences in human body and soul, and as a result of its reflection in human behavior. The aim of this study was to investigate "the evaluation of individual and social moral harm in the context of Quran and narrations".

Methods and Methods: The present study was carried out using a library-documentary approach based on valid sources and related field research findings.

Result: From the point of view of the Holy Quran and various narratives from divine parents, nutrition in terms of individual and social effects, including in the case of nutrition program, feed quality, feed volume and food diversification, have the same patterns and patterns that should be sought and verified. Islamic religion. Failure to adhere to these patterns and practices will result in numerous personal and social harm.

Conclusion: By reflecting on the verses and traditions of the infallibles (a), it was revealed that using the clean water and utilizing the general patterns and precise guidance of the Ahl al-Bayt (AS), it is easy to They achieve the health of the body and soul and the right behaviors, without moral deviations, and on the contrary, they will cause severe physical, mental, moral and social harm.

Keywords: Injuries, Narrations, Nutrition, Quran

- 1*. Corresponding author. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran
2. Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, University of Qom, Qom, Iran
3. Associate Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, University of Qom, Qom, Iran
4. PhD Student in Social Issues of Iran, University of Mazandaran, Babolsar, Iran