

بسمه تعالی

## غذای پاک و حلال، آیه ای از آیات خداوند

(گوشه ای از معنی فلینظر الانسان الی طعامه)

علیرضا آذربایجانی، عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی اصفهان

### چکیده

همانطور که یک ضرب المثل قدیمی بیان می کند "عقل سالم در بدن سالم است". امروزه نیز علم نشان داده است که جسم و روح و روان انسان از یکدیگر اثر بر می دارند و یکدیگر را تحت تأثیر قرار می دهند. چگونه یک شخص بیمار (جسمی یا روانی) را پزشک توسط تزریق یا خوراندن داروها درمان می کند و از طریق داروها بر فکر، احساسات و وضعیت روانی و اخلاقی شخص تأثیر می گذارد. غذاها نیز می توانند همچون یک داروی شفابخش برای انسان سلامتی و نشاط به ارمغان بیاورند و یا همچون یک داروی بیجا و یا فاسد شده و تاریخ گذشته موجب بیماری و یا هلاکت انسان شوند. با این تفاوت که اثر داروها معمولاً آنی و در کوتاه مدت آشکار می شود ولی اثر غذاها در دراز مدت خود را نشان می دهد.

همچنان که علم و دانش بشر بالاتر می رود متوجه می شود که غذاها و آنچه انسان به عنوان خوردنی و آشامیدنی وارد بدن خود می کند چیزی بیشتر از قند، چربی و پروتئین است. این مواد چون وارد بدن می شوند و در رگها به گردش در می آیند، جذب بافتها و غدد بدن می شوند و بر خصوصیات بدنی، وضعیت هورمونی (فیزیولوژی)، خلقیات و روح و روان انسان تأثیر می گذارند. تا آنجایی که از دید اسلام حتی می توانند، سعادت و یا شقاوت افراد را تحت الشعاع قرار دهند. کمترین آثار پُرخوری از غذای حلال و پاک اینست که فرد را دچار قساوت دل و غفلت پیشگی می کند. پس خداوند در آیه ۲۴ از سوره عبس می فرماید: انسان باید خوراک خود را به چشم خرد بنگرد! یعنی ای انسان نگاه کن چه می خوری؟ آنچه می خوری چه خواصی دارد و چه تأثیری بر تو می گذارد؟ نگاه کن آنچه می خوری پاک است یا ناپاک و حلال است یا حرام؟ آیا بر تو چیزی می افزاید یا از تو می کاهد؟ آیا برای تو سلامتی و عزت به همراه می آورد یا انباشته از مضرت و ذلت است؟ درست نگاه کن که هر چیزی خوردنی نیست و هر خوردنی را نباید خورد و در آنچه پاک و حلال و طیب است حد باید نگه داشت تا موجب طغیان و سرکشی نشود.

خداوند کریم در این آیه انسان را به تعقل و تدبیر در باره طعامی که بر می گزیند و می خورد، فرا می خواند و هم به او فرمان می دهد که در مورد غذای خود تأمل کن! چرا که خداوند غذاهای پاک و حلال را برای خوردن شما برگزید و شما را از اسراف و تبذیر بر حذر داشت.

**نکات کلیدی:** غذای پاک، حلال، آیه، آیات خداوند.

انسان باید خوراک خود را به چشم خرد بنگرد، که چگونه آب باران را بر شما فرو فرستادیم و زمین را شکافتیم و از آن حبوبات، انگور و نباتات که هرچه از آن بدروند، باز بروید و درخت زیتون و خرما و باغها و درختان درهم تنیده و انواع میوه ها و و مرغزارها برای شما و حیوانات تان فراهم نمودیم (سوره عبس، آیات ۲۴ الی ۳۲).

چگونه ممکن است انسان بدنبال غذای حلال و پاک باشد بی آنکه بر آن نظری درست و دقیق بیندازد؟ طعام به معنی آنچه طعم می دهد و قوت و رزق، الزاماً به معنی خوردنی و آشامیدنی نیست و آنچه انسان روز و شب از طریق مجاری و حواس خود یعنی از طریق چشم، گوش، بینی، دهان و لامسه دریافت می کند، همگی همچون طعامی است که به انسان می رسند. اما از آنجاییکه طعام بیشتر به معنی خوراک و غذا شناخته می شود، پس به آن می پردازیم.

خداوند در این آیه مبارک می فرماید:

نگاه کن از آنچه می خوری، غفلت نکنی و خوردنت بر غفلت تو نیفزاید، که  
ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

نگاه کن که خداوند چگونه غذاهای لذیذ و متنوع موافق طبع و خواست تو فراهم کرده است.  
نگاه کن و ببیندیش که خداوند چگونه طعم ها، رنگها و عطرهاى مختلف در مواد غذایی برای تو قرار داده است.

بنگر که خداوند چگونه برای هر فصل از سال، غذاها و میوه های مناسب آن فصل را در اختیار تو گذاشته است. در فصل تابستان که هوا گرم و سوزان است، میوه ها و صیفی جات آبدار و شیرین برای تو قرار داده و در فصل پاییز میوه های قابل ذخیره کردن و مناسب فصل سرد زمستان و خشکبار برایت مهیا نموده است.

نگاه کن که آنچه می خوری از چه موادی تهیه شده است، از کجا آمده است، چه کسی و با چه نیتی آن را تهیه کرده است.

نگاه کن که آنچه می خوری و درونت را با آن پُر می کنی از حلال است یا حرام، مال یتیم است یا مال حلال و پاک. خداوند در سوره بقره آیه ۱۷۲ می فرماید: ای اهل ایمان روزی حلال و پاکیزه که نصیب شما کرده ایم بخورید و شکر خدا را بجا آورید و تنها سپاس او گویند اگر شما خالص خدا را می پرستید.

نگاه کن آنچه می خوری برای بدن و روح و روانت مفید است یا مضر، به سلامتی تو می افزاید یا از آن می کاهد؟ همچون اعتیادهای غذایی و یا مصرف مواد مضر، همچون دخانیات و مواد مخدر و یا مشروبات زایل کننده عقل و هوشیاری انسان.

نگاه کن آنچه می خوری سرد است یا گرم؟ زنده است یا مرده؟ در شریعت اسلام از خوردن غذای داغ و فوت کردن آن نهی شده است. علاوه بر این غذایی که بیش از حد حرارت دیده باشد و یا توسط روشهای جدید پخت غذا (مایکرو ویو) تمام ویتامینهای آن نابود شده باشد، در واقع یک غذای بی روح و یک غذای مرده است. چنین غذایی، روحی در خود ندارد تا شادابی و طراوت را به ما منتقل کند.

نگاه کن که آنچه می خوری، به آن امید فایده و خوش بینی داری یا از آن دل نگرانی و آن را مضر می دانی؟ چگونه ممکن است از ماده غذایی و یا آشامیدنی فایده ای به انسان برسد در حالیکه انسان آن را مضر بداند. دیدگاه انسان در فایده رسانی و یا ضرر رسیدن به بدن انسان بسیار مؤثر است. مثال آن تبلیغات علیه تخم مرغ، گوشت قرمز و یا هر ماده مفید دیگر است.

نگاه کن آنچه می خوری بر عقل تو می افزاید یا از آن می کاهد؟ بر ایمان تو می افزاید یا از آن می کاهد؟ که پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: شکم سیر مدارید که نور معرفت در دل هایتان خاموش می شود.

نگاه کن آنچه می خوری تو را شاداب و پر انرژی می کند یا سست و بی تحرک؟ که انسان باید آن چیزی را بخورد که با بدنش همخوانی داشته باشد. حضرت امیرالمومنین علی (علیه السلام) فرمودند: به بدنهایتان آن چیزی را بدهید که با آن سازگار است.

نگاه کن آنچه می خوری تو را سنگدل و بی رحم می کند یا نرمخو و سازگار؟ آنچنانکه از رسول گرامی اسلام (ص) نقل است که هر کس چهل روز گوشت بخورد، سنگدل می شود و هر کس چهل روز آن را

وابگذار، بد خوی شود. همچنین حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: از شکم سیری حذر کنید، چرا که مایه قساوت دل، سستی در نماز و تباهی تن است. نگاه کن به آنچه می خوری و مصرف می کنی معتاد نباشی! چرا که اعتیاد به هر ماده ای در دراز مدت برای بدن زیانبار است.

نگاه کن آنچه را می خوری با نام خدا آغاز می کنی یا نه؟ آیا آنچه می خوری غذای توست و قوه و بافت تو می شود برای اینکه در راه خدا قدم برداری و درست زندگی کنی یا غذای حرص و طمع و بخل و شهوت درون توست که بر زور و قوت آنها می افزاید تا تو را به سرکشی و نافرمانی خدا وادار کنند؟ پیامبر خدا (ص) فرمودند: هر غذایی که بر آن نام خدا برده نشود، درد است و هیچ برکتی در آن نیست.

نگاه کن آنچه می خوری و می آشامی تو را کور و کر نکند از شنیدن کلام حق و پیمودن راه درست. امام علی (علیه السلام) فرمودند: پر خوری و انجام دادن کارهای واجب، در برهم گرد نمی آیند!

نگاه کن در آنچه می خوری اسراف و زیاده روی نکنی و نعمت های خدا را حیف و میل نکنید.

نگاه کن آنچه می خوری مکمل هم است یا ضد یکدیگر است. آنچنانکه حکما گفته اند سرد را با سرد، گرم را با گرم و نفاخ را با نفاخ نخورید. برای مثال پیاز را با سیر و انجیر را با خرما همزمان نخورید. امام رضا (علیه السلام) فرمودند باید پرهیزی از اینکه تخم مرغ و ماهی را همزمان در معده گرد آوری.

نگاه کن آنچه می خوری مناسب بدن تو باشد و هر نوع گوشت یا هر نوع آشامیدنی را نخور. پس نگاه کن که چه چیزهایی را می توانی بخوری و چه چیزهایی را نباید بخوری. چگونه انسان هر نوع سوختی را داخل باک بنزین ماشین خود نمی ریزد، جز اینکه مطمئن باشد آسیبی به آن نمی رساند، پس انسان هم شایسته است هر نوع غذایی را نخورد و هر ماده ای را وارد بدن خود نکند.

نگاه کن لقمه ای که در دهان می گذاری چه اندازه است و آیا بر سر خوان نعمت الهی رعایت ادب را می کنی یا نه؟ به لقمه خود نگاه کردن و از جلو دست خود غذا برداشتن، رعایت ادب در غذا خوردن است.

نگاه کن به نعمتی که خداوند به تو داده است و شکر آن را بجا بیاور! چطور ممکن است از طرف عزیز و ولی نعمتی، چیزی به دست انسان برسد و چون آن را نگاه می کند، شادمان نشود، به وجد نیاید و از آن صاحب نعمت تشکر و سپاسگزاری نکند.

نگاه کن آنچه می خوری، دوی دردهای تو در آن است! آنچنانکه ائمه اطهار بسیاری از بیماریهای جسمی، روحی و روانی را همچون ضعف قوای ذهنی و حافظه، وسواس، سنگدلی یا نرمخویی، اندوهگینی یا شادمانی و یا حتی ترسو بودن یا شجاعت را به غذا ربط می دادند. همچون آنچه حضرت امام محمد باقر (علیه السلام) فرمودند: به، اندوه اندوهگین را از میان می برد. و یا امام صادق (علیه السلام) فرمودند: خوردن به، مایه توان قلب و بیداری دل است و ترسو را دلیر می کند.

نگاه کن که آنچه می خوری واقعاً چقدر نیاز داری یا برحسب عادت پرخوری می کنی؟ چه بسیاری از بیماریهای چربی خون و چاقی و قند و امثالهم ناشی از پرخوری و زیاده روی در مواد غذایی مختلف است. چگونه اکسیژن زیادی در هوا بیش از آنچه هست مضر انسان است، همانطور نیز آب و هر ماده غذایی دیگر اگر زیاده روی شود برای انسان مضر است.

آب ارچه همه زلال خیزد از خوردن پر ملال خیزد

نگاه کن آنچه می خوری سالم و تازه است و یا اینکه مانده، فاسد و غیر بهداشتی است. نگاه کن و دقت کن که چه می خوری و چه نباید بخوری. زیرا انسان بیشتر از آنکه نیازمند آن باشد که بداند چه چیزهایی را باید بخورد، باید بداند چه چیزهایی را نباید بخورد و یا بهتر است کم بخورد. امام کاظم (علیه السلام) فرمودند: پرهیز آن نیست که چیزی را به کلی و ابگذاری و هیچ نخوری، بلکه پرهیز آن است که از چیزی بخوری اما کم بخوری.

نگاه کن به غذایی که می خوری و آنچه که خداوند به عنوان غذا و آشامیدنی برای تو آفریده است را به دیده کم نبین، چرا که خداوند در هر کدام خواص و معجزاتی قرار داده است. چگونه خداوند در سیر، شلغم، پیاز و چغندر و سایر مواد غذایی، خواص گوناگون برای انواع بیماریهای انسان قرار داده است.

نگاه کن به قوت و غذایی که خداوند برای تو قرار داده است، چرا که خداوند آیات خود را فقط در قرآن نازل نکرد، بلکه هر آنچه بدست ما از جانب او می رسد، از آیات و نشانه های علم، قدرت و حکمت و رحمت خداوند است. پس چون غذایی در دست می گیری بدان که آیه ای را به تو داده اند.

نگاه کن به غذایی که می خوری از نگاه یک شکر گذار و کسی که دارندگی را احساس می کند. یعنی نگاه کن چه داری، نه آنچه را نداری! به نیمه پُر لیوان نگاه کن و اینکه خداوند سفره تو را خالی نگذاشت، نه اینکه دیگری چه می خورد و یا چه چیزهایی نخورده ای!

نگاه کن به آنچه می خوری و به یاد لطف و رحمت او بیفت و خدا را یاد کن و سپاس او بگو و از لطف و دست و دلبازی او بگو که این خود نوعی ذکر و تذکر است.

### و کلام آخر اینکه ،

نگاه کن به آنچه می خوری که چگونه خداوند غذاهای پاک و حلال را برای خوردن تو برگزید و تو را به خوردن آنها سفارش نمود و از خوردن غذاهای ناپاک و آلوده برحذر داشت و تو را کریم داشت و با تو با لطف و کرم خود رفتار نمود. یعنی ای انسان قدر خودت را بدان که خداوند تو را گرامی داشته است.

تشکر و قدردانی: بر خود لازم می دانم از راهنمایی ها و کمک امام جماعت محترم، حاج آقا علی حسین مجاهدی فر و همچنین همکار محترم آقای مهندس حسن جهانفر و سید سعید تدین فر تشکر و قدردانی نمایم.

### منابع:

- ۱- قرآن کریم، سوره عبس، آیات ۲۴ الی ۳۲.
- ۲- قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۱۷۲.
- ۳- تفسیر المیزان، استاد علامه سید محمد حسین طباطبایی. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی. جلد ۲۰، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۷- ق.م.
- ۴- دانش نامه احادیث پزشکی، محمدی ری شهری. ترجمه دکتر حسین صابری. جلد دوم. سازمان چاپ و نشر الحدیث. چاپ پنجم، ۱۳۸۴- ق.م.

