



مقالات برگزیده
همایش ملی قرآن و علوم پزشکی

۶ و ۷ دی ماه ۹۱
مشهد مقدس

The Quran & Medical Sciences Congress



بررسی آثار تغذیه بر ابعاد شناختی، خلقی و رفتاری انسان از نظر قرآن، حدیث و علم پزشکی

سعید نمازی زادگان^۱، مجید غیور مبرهن^۲، حسن نقی زاده^۳

^۱ عضو هیأت علمی گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

Email: namazis@mums.ac.ir

^۲ دانشیار گروه تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

^۳ دانشیار گروه قرآن و حدیث، دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده:

ارتباط جسم با روح و روان و تأثیر متقابل سلامت آن‌ها بر یکدیگر از موضوع‌های مهم مطرح شده در متون اسلامی و اصول پذیرفته شده در علم پزشکی است.

همچنین در میان مجموعه عواملی که بر سلامت جسم و روان اثر گذارند بر نقش تغذیه تأکید بسیار شده است. با این همه، اما تأثیر پذیری ویژگی‌های انسانی مانند: روح و روان، عقل و دل، خُلق و شخصیت و در نهایت رفتار انسان از تغذیه، کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. این پژوهش با بهره‌گیری از روش کتابخانه‌ای و با استفاده از متون دینی و علمی به بررسی این آثار از دیدگاه اسلامی پرداخته و آیات و روایاتی را که در این زمینه وجود دارد، واکاوی کرده و با دستاوردهای علمی تطبیق داده است. بدین منظور، با استفاده از نرم افزارها، آیات و روایات فراوانی در این زمینه گردآوری شد. سپس با بهره‌گیری از تفاسیر مهم قرآن و کتاب‌های معتبر روایی و با کمک جدیدترین مقالات علمی معتبر به زبان‌های فارسی و انگلیسی، مباحث مطرح شده در متون دینی، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مشخص شد که دستاوردهای علمی نیز بسیاری از آموزه‌های اسلامی را تأیید می‌کنند.

در این راستا ابتدا دیدگاه‌های مهم درباره ارتباط میان ابعاد جسمانی و روانی انسان و اثرپذیری جسم و روان از یکدیگر بررسی شده و از نظر علمی نشان داده شده است که چگونه مواد غذایی با تأثیر بر ناقلان عصبی و نیز با تغییر در هورمون‌های غدد درون ریز نقش فراوانی در ابعاد شناختی، خُلقی و رفتاری انسان دارند.

سپس تأثیر تغذیه بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی از دیدگاه قرآن و روایات مورد بحث و بررسی قرار گرفته و به عنوان نمونه به آثار خُلقی و رفتاری خرما پرداخته شده است.

بر اساس نتایج پژوهش، این ماده غذایی ارزشمند نه تنها در پیشگیری و درمان ضعف و بیماریهای جسمانی موثر است بلکه به عنوان یک میوه بهشتی، آثار مثبتی بر خلق، صفات و رفتار انسان داشته و باعث اندوه زدایی، حلم و بردباری، پاکی و صفا، دوری از شیطان و جهنم و سرانجام خشنودی و قرب الهی می‌شود.

درآمد:

هدف رسالت همه انبیاء و کتب آسمانی رشد و تعالی انسان و رسیدن وی به سعادت نهایی و کمال آفرینش به عنوان خلیفه الله بوده است. بدیهی است که بدون شناخت، ایمان بی معنا است و بدون ایمان، کوشش و عمل بی ثمر خواهد بود. و البته شرط نخستین این همه، برخورداری از سلامت عقل و جسم است زیرا که خداوند هیچ کس را، جز به اندازه توانایی (عقلی و بدنی) او، تکلیف نمی کند. (بقره/۲۸۶)

به دیگر سخن، سلامتی تن و روان، شرط اول زندگی سعادت‌مندانه است. نعمت سلامتی، می تواند فرصت مناسبی را برای انسان ایجاد کند تا با نیروی بدنی و رشد فکری کارایی بیشتری داشته و با انجام بهتر تکالیف الهی، در مسیر تکامل حرکت کند و سعادت دنیا و آخرت خویش را رقم بزند.

از این رو به حکم خرد آدمی باید مقدمات این امر ضروری را فراهم آورد. و به همین دلیل است که خداوند حکیم در قرآن و معلمان حکمت در سنت در آموزه های دینی رهنمودهای فراوانی پیرامون موضوع سلامتی و عوامل آن به ویژه تغذیه و آثار مواد غذایی ارائه کرده اند. قرآن، تغذیه سالم را اساس شکر و بندگی خدا دانسته:

ای کسانی که ایمان آورده اید! از خوراکی ها و نوشیدنی های پاکیزه ای که به شما روزی داده ایم، بخورید و شکر خدا را بجا آورید؛ اگر خداپرستید! (بقره/۱۷۲)

و به صراحت آن را مقدمه انجام کار نیک معرفی کرده است:

ای پیامبران! از مواد غذایی پاکیزه بخورید، و عمل صالح انجام دهید، که من به آنچه انجام می دهید آگاهم. (مؤمنون/۵۱)

و چگونه می توان غذای خوب و پاکیزه را برگزید بی آن که درباره آن تأمل و مطالعه کرد؟ از این رو قرآن دستور می دهد که: انسان باید به خوراک خویش نیک بنگرد. (عبس/۲۴)

یعنی ای انسان! نیک بنگر که چه چیز و چه اندازه باید خورد؟ چگونه و چه وقت باید خورد؟ توجه کن آن چه می خوری چه خواصی دارد؟ و چه تاثیری بر جسم و روان تو دارد؟

مسئله پژوهش:

از نگاه قرآن و حدیث مواد و عادات غذایی چه آثاری بر صفات شخصیتی و رفتار انسان می‌گذارند؟

و آیا این آموزه‌ها با دستاوردهای علمی هماهنگ بوده و توجیه علمی دارد؟
بدیهی است در صورت وجود این آموزه‌ها در قرآن و روایات اسلامی و عدم بررسی آن در علم نوین، زمینه‌های پژوهشی جدیدی در علم نوین پزشکی فراهم خواهد شد.

روش بررسی:

روش انجام تحقیق، کتابخانه‌ای و با استفاده از قرآن کریم، کتب تفسیری و روایی، کتب دینی و پزشکی مرتبط با موضوع پژوهش، نرم افزارها، سایتهای اینترنتی و در نهایت جدیدترین مقالات تخصصی به زبانهای فارسی، عربی و انگلیسی بوده است. در بررسی روایات کوشش شده منابع اولیه آن‌ها بدست آید و برای فهم متن آنها از شروح مختلف کتب روایی و نیز دستاوردهای علمی، شود. 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.

در جستجوی مقالات واژه‌های «تغذیه» و «nutrition» 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 در میان مقالات مربوط به حداکثر دو دهه گذشته جستجو شده و بر اساس تاریخ و پژوهش‌های انسانی و حیوانی اولویت بندی و انتخاب شده است.

برای رعایت روند منطقی بحث به ناچار نخست نگاهی اجمالی به مبانی و اصول اولیه آن خواهیم داشت.

رابطه روح و روان با جسم و تأثیر آن‌ها بر یکدیگر

متون دینی و فیلسوفان، آن حقیقتی را که مایه زندگی، درک، عاطفه، احساس و رفتار آدمی است، روح و نفس؛ اما روان شناسان و روان پزشکان آن را روان می نامند و البته تعریف ایشان از این تعبیر نیز متفاوت است.

امروزه توجه بسیاری از پزشکان، روانپزشکان و روانشناسان و حتی فیزیولوژیست‌ها و بیوشیمیست‌ها به ارتباط تنگاتنگ تن و روان و تأثیر و تأثر هر یک از دیگری معطوف شده است. البته پیش از آن‌ها فیلسوفانی مانند ابن سینا^۱ همواره ارتباط بین نفس و بدن را تصدیق کرده‌اند. حتی فیلسوفانی همچون افلاطون در فلسفه قدیم^۲ و دکارت در فلسفه جدید که قائل به دوگانگی روح و بدن هستند، نیز علی رغم مبانی فلسفی خود و براساس شهادت وجدان به ارتباط تنگاتنگ جسم و روح اعتراف کرده‌اند.^۳

در میان دیدگاه‌های متفاوتی که در این زمینه وجود دارد، ملاصدرا با ارائه نظریه بدیع حرکت جوهری، معمای چگونگی پیوند جسم و نفس را این چنین حل می کند که در روند تکامل جنین، یک تحول جوهری رخ داده و مولودی به نام نفس از جسم سر بر می آورد.^۴

این موضوع، از قرآن کریم نیز به روشنی استفاده می شود:

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكِ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (المؤمنون/۱۴)؛ و براستخوانها گوشت پوشانیدیم؛ سپس

آن را آفرینش تازه‌ای دادیم؛ پس بزرگ است خدایی که بهترین آفرینندگان است!

به اعتقاد صدر المتألهین نفس در آغاز وابسته به جسم و متأثر از آن است. از بستر جسم برخاسته و از ابزار مادی بدن تغذیه کرده و تکامل می‌یابد تا جایی که وجودی مجرد و مستقل از ماده می‌گردد و همانند میوه‌ای رسیده در بقایش بی نیاز از مادر طبیعت شده و بر خود استوار می‌گردد.

^۱ ابن سینا حسین بن عبدالله، اشارات و تنبیهات، شرح خواجه نصیرالدین طوسی، ج ۲، ص ۳۵۷

^۲ فارابی محمد بن محمد، الجمع بین رایى الحکیمین، ص ۱۲

^۳ کرم یوسف، تاریخ الفلاسفة الحدیثه، ص ۸۳

^۴ صدرالدین شیرازی محمدبن ابراهیم، الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة، ج ۸، صص ۱۲ و ۱۳

مولوی این مطلب را به زیبایی در قالب نظم بیان کرده است:

تن چو مادر طفل جان را حامله مرگ درد زادن است و زلزله^۱

برخلاف اعتقاد فیلسوفان و دانشمندان اسلامی در باره روح، روان شناسان و روان پزشکان روان را مجرد نمی‌دانند. بر این اساس دانشمندان علوم تجربی به راحتی پذیرفته اند که میان دو بعد جسمانی و روانی انسان رابطه‌ای تنگاتنگ وجود داشته و فعل و انفعالات جسمانی انسان با وضع روانی او پیوندی نزدیک؛ اما پیچیده دارد. و این که بیماری‌ها یا نارسایی‌های جسمانی با اختلالات روانی و عصبی ارتباط دارند و از سوی دیگر، بسیاری از اختلالات روحی در بروز بیماری‌ها مؤثر بوده و یا عامل تشدید کننده آن‌ها به شمار می‌روند.

به عنوان نمونه، هیجانات مثبت در نشاط و سلامت بدن اثر داشته، همچنان که هیجانات منفی به ضعف اعصاب و ناراحتی‌های گوارشی و قلبی منجر می‌گردند.^۲ ترس‌ها و غم‌ها در بسیاری از موارد، عمل جذب و هضم را مشکل می‌سازند. خشم و غضب، جریان خون را تند، رگها را برجسته و چهره را برافروخته می‌کند و تنفس و تپش قلب را افزایش می‌دهد. فشارهای روانی همچنین باعث کاهش کارکرد دستگاه ایمنی شده و در نتیجه، منجر به آسیب‌های فیزیکی می‌شوند.^۳ بر عکس، آرامش و آسایش فرد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، که نتیجه آن مقاومت بیشتر بدن در برابر بیماری است.^۴

همچنین برخی از رفتارها و احساس‌ها مانند به خاطر سپردن، فکر کردن، شاد و یا غمگین شدن و لذت بردن در عین حال که به روان مربوط می‌شوند، بدون دخالت جسم و سلسله اعصاب و غدد امکان‌پذیر نیست.

^۱ مولوی محمد، مثنوی معنوی، تصحیح نیکلسون، دفتر اول، ص ۱۵۶

^۲ Hamer M. ۲۰۱۲.

^۳ مدرسی سید محمدرضا، فلسفه اخلاق، صص ۱۶۲-۱۶۷

^۴ حاتمی محمد رضا، معمای روانشناسی، صص ۳۲-۲۴

رابطه تغذیه با ابعاد شناختی، خلقی و رفتاری انسان از منظر علم پزشکی: امروزه در علم پزشکی اثبات شده است که دو دستگاه عصبی و هورمونی برای ارتباط میان جسم، روان، خلقیات و رفتار انسان نقش مهمی دارند و بسیاری از رفتارها و صفات انسان تحت تأثیر این دو سیستمی هستند که با چگونگی تغذیه رابطه‌ای نزدیک دارند. 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 ربط دادن مطلق خلق و خوی و رفتار به تغذیه ساده‌انگاری است.

سیستم عصبی:

سامانه‌ی عصبی نقشی بنیادین در کنترل رفتار انسان ایفا می‌کند و با پردازش اطلاعات و محاسبه حرکت مناسب، پاسخ دادن به دریافت‌هایی حسی و عاطفی را بر عهده دارد.

نورون‌ها^۱ که اصلی‌ترین سلول‌های عصبی هستند وظیفه انتقال اطلاعات عصبی را بر عهده دارند و از نظر تولید و ترکیب مواد شیمیایی، یاخته‌هایی بسیار فعال هستند. فرآورده‌های نورون‌ها در سوخت‌وساز آن‌ها و ایجاد ارتباط میان خود و کارکردهای مختلف عصبی مانند حالات روانی و یادگیری نقش اساسی دارند. این مواد شیمیایی شامل نوروترنسمیترها^۲ یا انتقال‌دهنده‌های عصبی، تعدیل‌کننده‌های عصبی^۳ و هورمون‌ها^۴ بر عملکرد سلول‌ها، اندام‌ها و یا حتی تمامی بدن اثر می‌گذارند و ارتباطات درونی و بیرونی موجودات زنده را امکان‌پذیر می‌سازند.

انتقال‌دهنده‌های عصبی در نرونها ساخته می‌شوند اما ماده پیش ساز آن‌ها باید از طریق مولکول‌های مشتق‌شده از مواد غذایی و گردش خون در مویرگ‌ها به نرونها منتقل شود.^۵ زیرا

^۱ Neurones

^۲ Neurotransmitters

^۳ Neuroodulators

^۴ Hormones

باخته‌های مغز همانند سایر اندام‌های بدن از خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها تغذیه می‌کنند و از مواد جذب شده ناقلان عصبی را تولید می‌کنند که نقش تعیین کننده‌ای در شخصیت و رفتار انسان دارد.

برخی از این ناقلان عصبی که به آن‌ها پیک عصبی نیز می‌گویند و کار واسطه بین سلول‌های عصبی را به عهده دارند، در پایانه پیش‌سیناپسی^۱ نزدیک محل ترشح خود، ساخته می‌شوند؛ اما انتقال‌دهنده‌های عصبی با ساختمان مولکولی بزرگتر، در جسم سلولی ساخته می‌شوند و از آن‌جا به پایانه آکسون انتقال می‌یابند.

انتقال‌دهنده‌های عصبی در پایانه عصبی در کیسه‌هایی به نام وزیکول جمع آوری و نگهداری می‌شوند و هنگامی که نورون تحریک می‌شود از غشای سلول عصبی به داخل فضای سیناپسی^۲ رها شده و پیام‌های عصبی را با گذشتن از فضای سیناپس به گیرنده‌های موجود در غشای سلول عصبی دیگری که در فاصله بسیار نزدیکی از نورون شلیک کننده قرار دارد انتقال می‌دهند.^۵

مطالعات نشان داده‌اند که در حقیقت، تاثیر تغذیه بر خلق و خو به دلیل تاثیری است که از راه هورمون‌ها بر انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز^۶ اعمال می‌کند و با تغییر در آن‌ها فعالیت‌های فکری، فکری، یادگیری، خلق و رفتار دگرگون می‌شود.^۷

^۱ Presynaptic

^۲ Axon

^۳ Synaptic cleft

^۴ Membrane

^۵ حائری روحانی سیدعلی، فیزیولوژی اعصاب و غدد درون‌ریز، ص ۴۲

^۶ Neurotransmitter

^۷ امانی رضا و مصطفوی علی، تغذیه و رفتار، ص ۳۰

البته اشاره به این نکته لازم است که رژیم غذایی و مواد مغذی از راه‌های مختلف بر رفتار، خلق و خو و هوشیاری اثر گذارند که بسیاری از آنها تا کنون ناشناخته مانده است.^۱ بر این اساس اگر ترکیبات طبیعی و شیمیایی مغز و اعصاب متعادل باشد، خلق و خوی انسان هم متعادل و آرام است. اما عوامل زیادی می‌توانند این تعادل را به هم بزنند.^۲ به عنوان مثال، سروتونین یکی از مهم‌ترین ناقلان عصبی است که فعالیت‌های جسمی و روانی و خلقیات زیادی مانند اضطراب، هیجان و پرخاشگری و رفتارهای جنسی را تنظیم و باعث آرامش انسان می‌شود.^۳ از این رو با تغییرات سروتونین از طریق رژیم غذایی می‌توان این رفتارها را تعدیل کرد.

مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها در افراد مبتلا به افسردگی فصلی (SAD)^۴ نیز میزان سروتونین را افزایش داده و در نتیجه تغییرات مفیدی را در خلق و خوی آن‌ها پدید می‌آورد.^۵ ماده پیش‌ساز اولیه این ناقل یعنی تریپتوفان در غذاهای پروتئینی نظیر شیر، گوشت قرمز و گوشت ماهی به مقدار کافی وجود دارد.^۶ استیل کولین^۷ نیز یک ناقل حیاتی برای فکر کردن، حافظه و یادآوری است که میزان آن در بیماری آلزایمر کاهش می‌یابد.^۸ استیل کولین از کولین و استیل کوآنزیم A ساخته می‌شود و

^۱ همان، ص ۶۰

^۲ اماتی رضا و مصطفوی علی، تغذیه و رفتار، ص ۴۳

^۳ همان، ص ۴۱

^۴ Seasonal Affective Disorders

^۵ اماتی رضا و مصطفوی علی، تغذیه و رفتار، ص ۵۰

^۶ همان، ص ۳۸

^۷ Acetylcholine

^۸ فروزین ظهورث، خواص غذاها؛ غذاهای شادی بخش و غم آفرین، ص ۴۲

کولین به عنوان پیش ساز باید از طریق رژیم غذایی فراهم شود.^۱ کولین مورد نیاز برای این سنتز از برخی منابع غذایی نظیر شیر، جگر، تخم مرغ، ماهی و بادام زمینی به دست می آید. آندورفین^۲ یا مسکن طبیعی بدن که از غدد مخاطی و هیپوتالاموس ترشح می شود، به نظام عصبی آرامش داده و درد را تسکین می دهد و نقشی مانند مورفین دارد. تولید آندورفین در زمان فعالیت بدنی، هیجان، احساس درد، احساس عشق و اوج لذت جنسی است.

^۱ دوهن روبر، تغذیه و مغز: خوراکیهایی که هوش و حافظه و توان مغز را افزایش می دهند، ترجمه عباس

سلامیان، ص ۳۳

^۲
Endorphin

دستگاه هورمونی انسان:

در بدن انسان غده هایی وجود دارند که مواد شیمیایی خاصی را به نام «هورمون»^۱ در داخل بدن ترشح می کنند که از راه جریان خون به اعضا یا بافت های سراسر بدن حمل می شود تا به گیرنده های موجود در سلول های هدف رسیده و فعالیت های بدن را تنظیم کند.

آدمی به طور طبیعی تحت سیطره هورمون های موجود در بدن خود بوده و شرایط فیزیکی و حتی حالات روانی او به وسیله هورمون ها رقم می خورد. تعادل هورمونی، سلامت جسمی و تعادل فکری و روحی را تضمین می کند؛ اما اختلال هورمونی عوارض منفی جسمانی، روانی و فکری شدیدی را در پی خواهد داشت.

با این همه، البته انسان این توانایی را دارد که هورمون های بدن خود را مدیریت کرده و از آن ها برای رسیدن به اهداف خویش بهره ببرد. نباید غفلت کرد که ترشح هورمون و میزان آن در بدن تحت تاثیر مواد معدنی و عنصرهایی است که ترشح هورمون ها به آنها بستگی دارد و عواملی مثل استرس و بیماری میزان آن را افزایش و یا کاهش می دهد.

اکسی توسین^۲ که در غده هیپوفیز مغز تولید می شود و به هورمون عشق، وابستگی، وفاداری، محبت و دوست داشتن هم معروف است، در احساس وابستگی مادر به کودک و مراقبت از وی نقش مهمی دارد.

تحقیقات مختلف نشان می دهند که اکسی توسین بر روی احساسات مثبت، صداقت و ثبات روحی تأثیر مثبتی داشته و سبب می شود علاقه به داشتن ارتباطات اجتماعی، میزان درک و فهم انسان ها از یکدیگر و هم چنین حس دلسوزی و ایثار و سخاوت ارتقاء یابد.

رابطه تغذیه با ابعاد شناختی، خلقی و رفتاری انسان از نگاه قرآن و حدیث

وعده های غذایی نامنظم سوخت و ساز بدن به ویژه سلول های عصبی مغز را دچار اختلال کرده و انسان را بد خلق می کند. از این رو قرآن فرموده است: بخورید و بیاشامید، ولی

^۱ Hormone

^۲ Oxytocin

اسراف نکند (اعراف/۳۱) که سوء تغذیه (کمبود غذایی و پرخوری) هر دو بر مغز و اندیشه و روان و اخلاق انسان آثار زیانباری دارد.

در روایات اهل بیت (ع) نیز برای پرخوری آثار نامطلوب اخلاقی و رفتاری مانند: کم هوشی^۱، تاریکی دل^۲، برانگیختگی شهوت^۳، سنگ دلی^۴ و دوری از خداوند^۵ بیان شده است. همچنین تجربه های فراوان اثبات کرده است که رابطه نزدیکی میان تیرگی و ناپاکی دل و تغذیه حرام وجود دارد. در آموزه های اسلامی تاکید شده است که غذای ناپاک و حرام، فضائل اخلاقی را ضعیف، روح را ظلمانی و دل را سخت می کند.^۶

از دیدگاه قرآن کریم مال حرام آتشی است که روح و روان انسان را سوزانده و دچار آسیب جدی می کند: کسانی که اموال یتیمان را به ظلم و ستم می خورند، (در حقیقت،) تنها آتش می خورند. (نساء/۱۰)

یافته های علمی تایید کرده اند که چگونگی تغذیه و سوخت و ساز آن بر سیستم های گوناگون بدن به ویژه سیستم عصبی اثر گذار بوده و در نتیجه احوال و رفتار انسان را تحت تاثیر قرار می دهد.^۷

گفتنی است که در آیات و روایات اهل بیت (ع) آثار شناختی، خلقی و رفتاری فراوانی برای عادات و مواد غذایی بیان شده است که به عنوان نمونه به آثار خرما اشاره می شود: خرما^۸ و آثار غذایی آن بر سلامت خلقی و رفتاری از دیدگاه قرآن، روایات و علم پزشکی

^۱ غررالحکم، ج ۱۰۵۷۲

^۲ طبرسی حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۲۰

^۳ مصباح الشریعة، ص ۲۳۹

^۴ ابنا بسطام عبدالله و حسین، طب الائمة، ص ۵

^۵ کلینی رازی محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۶، ص ۲۶۹

^۶ مجلسی محمد باقر، بحار الأنوار، ج ۴۵، ص ۸

^۷ فروزین طهمورث، خواص غذاها: غذاهای شادی بخش و غم آفرین، ص ۵۳

^۸ خرما به زبان های عربی: نخل و تمر؛ انگلیسی: palm: date و لاتینی: palma نامیده می شود. نام علمی علمی آن نیز Phoenix dactyliferal است.

خرما یکی از مواد غذایی ارزشمندی است که در قرآن و احادیث اهل بیت (ع) آثار خلقی و رفتاری مطلوبی برای آن بیان شده است:

۱. فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَتَخْلٌ وَرُؤْمَانٌ (الرحمن/۶۸)؛ در آنها میوه‌های فراوان و درخت خرما و انار است! قرآن تنها در همین آیه، از خرما به عنوان میوه ای بهشتی یاد کرده است. اگر نگوییم نام بردن ویژه از خرما در میان انواع میوه های بهشتی، عنایت خاص قرآن و برتری خرما را می‌رساند- مانند نام بردن از جبرئیل و میکائیل پس از اشاره به ملائکه در این آیه شریفه: «مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَرُسُلِهِ وَجِبْرِيلَ وَمِيكَالَ» (بقره/۹۸)^۱- دست کم معلوم می‌شود که قرآن به این میوه پر ارزش بی عنایت نبوده است.

اگر همان گونه که قرآن فرموده است، خوردن طیبات دنیایی بر شخصیت و رفتار انسان آثار مطلوبی دارد،^۲ پس می‌توان حدس زد که تغذیه از غذاهای بهشتی نیز در شرایط، احوال و رفتار ایده آل بهشتیان نقش بسزایی دارد. از این رو میوه هایی مانند خرما باید برتری^۳ و خواص خواص و آثار ویژه ای داشته باشد که قرآن به عنوان پاداش الهی برای بهشتیان از آن یاد کند.

۲. وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تَسَاقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَنِينًا (مریم/۲۵)؛ و این تنه نخل را به طرف خود تکان ده، تا خرمای تر و تازه چیده بر تو فرو ریزد!

مفسران از این که خداوند به هنگام تولد نوزاد حضرت مریم به وی رطب ارزانی داشته، چنین استفاده کرده‌اند که یکی از بهترین غذاها برای زنان پس از وضع حمل، رطب (خرمای تازه) است.^۴

شگفت است که تقریباً تمام مفسران در این آیه شریفه تنها به جنبه غذایی و نیرو بخشی رطب توجه کرده‌اند و از این رو عبارت «وَقَرُّی عَيْنًا»^۵ در آیه بعد را مرتبط با خوردن رطب ندانسته‌اند.

^۱ مراغی احمد بن مصطفی، تفسیر المراغی، ج ۳۰، ص ۱۶

^۲ مؤمنون/۵۱

^۳ حویش آل غازی عبدالقادر، بیان المعانی، ج ۴، ص ۴۱۵

^۴ مکارم شیرازی ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۴۶

^۵ مریم/۲۶

در تفسیر المیزان آمده است: «قرار العین» کنایه از مسرت می باشد، وقتی گفته می شود: «أقر الله عينك» معنایش این است که خداوند خوشنودت 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 خوشنود باش!^۱

تفسیرها این عنایت الهی را نوزاد مبارک حضرت مریم^۲ و یا دو معجزه^۳ جوشش چشمه در زیر پای او و سبز شدن و خرما دادن نخل خشکیده^۴ و یا میوه دادن درخت در غیر فصل آن دانسته اند.^۵

همچنین بسیاری از مفسران گفته اند 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 الم است.^۶ با این همه به نظر می رسد که بر طرف شدن غم و اندوه و آرام و خشنود شدن می تواند از پیامد های خوردن خود خرما نیز باشد. چرا که خرما آهن زیادی داشته و کم خونی و عوارض کمبود آهن از جمله اضطراب و افسردگی را برطرف می کند. خرما همچنین دارای قند فراوان و سرشار از ویتامینهای ضد افسردگی C و B^۷ و نیز عناصر ارزشمندی چون کلسیم، کلسیم، فسفر و منیزیم است که برای تقویت سلسله اعصاب^۸ و آرامش روان بسیار مفید می باشند.

^۱ طباطبایی محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۴، ص ۴۴

^۲ مغنیه محمد جواد، تفسیر الکاشف، ج ۵، ص ۱۷۷

^۳ زمخشری محمود بن عمر، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل، ج ۳، ص ۱۴؛ طبرسی فضل بن حسن،

تفسیر جوامع الجامع، ج ۲، ص ۳۹۳

^۴ خویزی عبدالعلی بن جمعه، تفسیر نورالقلین، ج ۳، ص ۳۳۱؛ قمی علی بن ابراهیم، تفسیر قمی، ج ۲، ص ۴۹؛

طبرسی فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶، ص ۹۰

^۵ فضل الله سید محمد حسین، تفسیر من وحی القرآن، ج ۱۵، ص ۳۶

^۶ طبرسی فضل بن حسن، تفسیر جوامع الجامع، همان؛ زمخشری محمود بن عمر، الکشاف عن حقائق

غوامض التنزیل، همان؛ کاشانی ملا فتح الله، تفسیر منهج الصادقین فی الزام المخالفین، ج ۵، ص ۳۹۷

^۷ پاک نژاد سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۷، ص ۵۳

^۸ همان، ص ۶۲

البته بی شک، مشاهده عنایت پروردگار و گوش فرا دادن حضرت مریم به ندای «أَلَا تَحْزَنِي»^۱ در تسلاهی خاطر وی تاثیر زیادی داشته است؛ اما در این میان نمی توان تاثیر خوردن خرما در برطرف شدن افسردگی و غم و اندوه را نیز نادیده گرفت. به خصوص اگر به ذیل روایت گذشته توجه کنیم که تصریح می کند خوردن خرما باعث حلم و بردباری فرزند نیز خواهد شد. چرا که خوردن خرما نه تنها برای مادر مؤثر است بلکه در شیر او نیز اثر گذار است. و اما آثار غذایی خرما بر ابعاد شناختی، خلقی و رفتاری انسان که در احادیث اهل بیت (ع) بیان شده است:

اول. حلم و بردباری

عن أمير المؤمنين (ع) قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) لِيَكُنْ أَوَّلُ مَا تَأْكُلُ النُّفْسَاءُ الرُّطْبَ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ لِمَرْيَمَ وَ هَزَى إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تَسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا حَبِيثًا قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ أَوْانُ الرُّطْبِ قَالَ سَبَّحَ تَمْرَاتٍ مِنْ تَمْرِ الْمَدِينَةِ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ فَسَبَّحَ تَمْرَاتٍ مِنْ تَمْرِ أَمْصَارِكُمْ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ وَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي وَ عَظَمَتِي وَ ارْتِفَاعَ مَكَانِي لَا تَأْكُلُ نَفْسَاءُ يَوْمَ تَلِدُ الرُّطْبَ فَيَكُونُ غُلَامًا إِلَّا كَانَ حَلِيمًا وَ إِنْ كَانَتْ جَارِيَةً كَانَتْ حَلِيمَةً^۲

امیر مؤمنان علی (ع) از پیامبر اسلام (ص) نقل کرده‌اند: 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. «حلم» در لغت به معنای بردباری^۳ و خود داری از برانگیخته شدن خشم^۴ و احساسات^۱ است.

^۱ محزون مباش: مریم/۲۴

^۲ کلیبی رازی محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۶، ص ۲۲؛ برقی احمد بن محمد، المحاسن، ج ۲، ص ۵۳۵

^۳ فرشی سید علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۲، ص ۱۶۷

^۴ راغب اصفهانی حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، ص ۲۵۳

است. البته بعضی منابع آن را به معنای عقل نیز دانسته‌اند^۱ از آن رو که عقل باعث خویشتن داری و بردباری می‌شود.^۲

از آیه شریفه قَبْرُنَاةٌ بِغَلَامٍ حَلِيمٍ^۳ نیز همین معنای بردباری استفاده می‌شود زیرا در آیه بعد به آن اشاره شده است: سَجِدْتِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ (صافات/۱۰۲)؛ به خواست خدا مرا از صابران خواهی یافت!

واژه «حلیم» پانزده بار در قرآن به کار رفته است که یازده بار آن از اسماء الهی و چهار بار درباره پیامبران است. البته صفت «حلیم» در باره خدا به معنی آن است که در گناه بنده، غضب نمی‌کند و به گناهکاران مهلت می‌دهد و در عذاب آن‌ها عجله نکرده^۴ و به نوعی بردباری می‌کند.^۵

و اما از نظر علمی خرما دارای قند فراوانی است 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 به وسیله خون دریافت شده و به انرژی تبدیل می‌شود. چگونگی سوخت و ساز گلوکز اثر بسیار زیادی در فعالیت مغزی و سلسله اعصاب از خود بجای می‌گذارد چرا که بافت‌های سلسله اعصاب و مغز احتیاج بیشتری به قند خون دارند.^۶ و چنان چه بدن به هر دلیلی نتواند گلوکز مورد نیاز مغز و سلسله اعصاب را تأمین کند، انسان تعادل روانی و کنترل عاطفی خود را از دست می‌دهد.^۷

همچنین نوعی کورتیزن گیاهی به نام دیوستولنس^۸ در خرما وجود دارد که بهترین داروی ضد

^۱ مصطفوی حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۲، ص ۲۷۲

^۲ الخوری الشرتونی سعید، اقرب الموارد، ج ۱، ص ۲۲۶

^۳ طریحی فخر الدین، مجمع البحرین، ج ۶، ص ۴۹

^۴ ما او- ابراهیم- را به نوجوانی بردبار و صبور بشارت دادیم! صافات/۱۰۱

^۵ طبرسی فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۵۶۹

^۶ فراهیدی خلیل بن احمد، کتاب العین، ج ۳، ص ۲۴۶

^۷ واتسون جورج، تغذیه و واکنش های روانی، ترجمه حسن تقی زاده میلانی، ص ۱۱

^۸ همان، ص ۱۵

حساسیت و آلرژی محسوب می‌شود. از این رو، خرما حساسیت را از بدن ریشه کن کرده و در تحمل و بردباری انسان موثر است.^۱

افزون بر این در بررسی قرآنی بیان شد خرما دارای ویتامینهای ضد افسردگی C و B^۱ و نیز کلسیم، فسفر و منیزیم است که نقش بسیار زیادی در تقویت سلسله اعصاب^۲ و آرامش روان دارند. در تفسیر آیه ۲۵ سوره مریم نیز بیان شد که خرما دارای آهن زیادی بوده و کم خونی و عوارض ناشی از کمبود آهن از جمله اضطراب و افسردگی را برطرف می‌کند. بی تردید اعصاب قوی و آرامش روانی، آستانه تحمل و میزان خویشتن داری را بالا برده و انسان را حلیم و بردبار می‌کند.

دوم. پاکی و صفا

۱. عن ابن عباس قَالَ رَسُوْلُ اللهِ (ص) اطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر فان ولدتها يكون حلیمًا نقيًا^۳

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 اللهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع خَيْرُ تَمُورِكُمْ الْبُرْنِيُّ فَأَطْعِمُوهُ نِسَاءَكُمْ فِي نِفَاسِهِنَّ تَخْرُجْ أَوْلَادُكُمْ زَكِيًّا حَلِيمًا^۴

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

- واژه «نقی» در لغت به معنای پاک و تمیز^۵، خالص^۶ و برگزیده^۷ است و البته گاه به کسی

^۱ پاک نژاد سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۷، ص ۶۳

^۲ Parker R.S. and Swanson J.E., ۲۰۰۲.

^۳ پاک نژاد سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۷، ص ۶۲

^۴ طبرسی حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، ص ۱۶۹؛ مجلسی محمد باقر، بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۱۴۱؛

مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۸۴

^۵ کلینی رازی محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۶، ص ۲۲ و ج ۱۱، ص ۳۷۷ فقط واژه زکیا

^۶ الخوری الشرتونی سعید، اقرب الموارد، ج ۲، ص ۱۳۴۱

^۷ مجمع اللغة العربیه، المعجم الوسیط، ص ۹۵۰

گفته می‌شود که باطنی نیکو داشته باشد، در مقابل «تقی» یعنی کسی که ظاهر خوبی داشته باشد.^۲

- «تزکیه» در لغت، حذف زواید و چیزهای مضر از چیزی و پدید آمدن رشد و فزونی در آن است.^۳ و انسان «زکی» کسی است که از هر گناه و اخلاق زشت و آلودگی‌هایی که از خوراک، گفتار، خشم، حسادت، بخل، تکبر، دنیا پرستی و جاه طلبی بر می‌خیزد، پاکیزه بوده و در عوض، ویژگی‌های انسانی او رشد کرده باشد. این صفت نیک در دو آیه از قرآن کریم به کار رفته است: قَالَ إِنَّمَا أَنَا رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لَكِ غُلَامًا زَكِيًّا (مریم/۱۹)؛ گفت: «من فرستاده پروردگارت هستم تا پسر پاکیزه‌ای به تو ببخشم»^۴

و اما از نظر علمی یکی از ویژگی‌های خرما خاصیت ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدانی^۵ آن است^۶ و از این رو دارویی ارزشمند برای درمان بیماری‌های عفونی و سرطانی محسوب می‌شود. خاصیت ضد میکروبی و ضد سمی خرما^۷ همچنین از بسیاری عفونت‌های داخلی جلوگیری کرده و با پیشگیری از بیماریها، سلامت انسان را تضمین می‌کند. خرما منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه کاروتنوئیدها^۸ یا مواد رنگی پیش‌ساز ویتامین A و نیز فنولها^۹ است^{۱۰} و به این وسیله جلوی ضایعات و سرطانی شدن سلول‌ها را می‌گیرد. به همین دلیل در مناطقی

^۱ فراهیدی خلیل بن احمد، کتاب العین، ج ۵، ص ۲۱۹؛ ابن منظور محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۱۵، ص ۳۳۸

^۲ طریحی فخر الدین، مجمع البحرین، ج ۱، ص ۴۲۰

^۳ فراهیدی خلیل بن احمد، کتاب العین، ج ۵، ص ۳۹۴؛ ابن منظور محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۱۴، ص ۳۵۸

^۴ طریحی فخر الدین، مجمع البحرین، ج ۱، ص ۲۰۳

^۵ نیز: کهف/۷۴

^۶ Antioxidant

^۷ Vayalil P.K., ۲۰۰۲; Hong Y.J., et al, ۲۰۰۶.

^۸ پاک نژاد سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۷، ص ۲۲۹

^۹ Carotenoids

^{۱۰} Phenols

^{۱۱} Vinson J.A., et al, ۲۰۰۵.

که خرما مصرف می‌شود ابتدای به سرطان کمتر است.^۱ فیبر موجود در خرما نیز برای بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم و دفع مواد غذایی مفید بوده و از سرطان کولون و معده پیشگیری می‌کند.

آزمایش روی موشهای صحرایی نشان داده است که غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان باعث بهبود فیزیولوژی مغز می‌شوند.^۲

وجود دست کم پانزده ماده معدنی همچون پتاسیم، فسفر، کلسیم، روی، منگنز و آهن در خرما که عمده ترین آن‌ها سلنیوم، مس، پتاسیم و منیزیم هستند، قوای مغزی و جسمی انسان را تقویت می‌کند.^۳ گرچه میزان آن‌ها در خرماهای تازه و خشک متفاوت است.^۴ وجود عنصر بسیار ارزشمند منیزیم در خرما افزون بر آن که از سرطان پیشگیری می‌کند،^۵ برای کارایی اعصاب و عضلات یک کاتالیزور ضروری محسوب می‌شود. منیزیم همچنین به عنوان تنها ماده معدنی ضد استرس در دنیا شناخت شده و در تقویت حافظه و کارهای فکری نقش اساسی دارد..

فسفر خرما نیز سلولهای عصبی را شاداب و فعال نگه داشته و افزون بر افزایش فعالیت های فکری و حافظه، از ضعف اعصاب و خستگی جلوگیری کرده و باعث آرامش اعصاب می‌شود.^۶

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

^۱ پاک نژاد سید رضا، همان، ص ۶۲

^۲ Bickford P.C., et al, ۲۰۰۰.

^۳ پاک نژاد سید رضا، همان

Mohamed A.Y. and Khamis A.S., ۲۰۰۴. Farsi MA, Lee CY. ۲۰۰۸. ; Ali^۱ Al

^۴ پاک نژاد سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۷، ص ۵۸

^۶ پاک نژاد سید رضا، همان، ص ۶۴

سوم. نزدیکی به خداوند و دوری از شیطان و جهنم

۱. عن علي بن موسى الرضا عن أبيه عن علي قال جاء جبريل إلى النبي ص فقال عليكم بالبرني فإنه خير ثَموركم يُقرب من الله و يبعد عن النار^۱

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

۲. عن أبي عبد الله قال إن وفد عبد القيس قدموا على رسول الله ص قال فوضعوا بين يديه جلة تمر فقال رسول الله ص أصدقة أم هدية قالوا بل هدية فقال النبي ص أي تمراتكم هذه قالوا هو البرني يا رسول الله فقال هذا جبريل يخبرني أن في تمراتكم هذه تسع خصال تحل الشيطان و يقوى الظهر و تزيد في الجماعة و تزيد في السمع و البصر و تقرب من الله و يبعد من الشيطان و تهضم الطعام و تذهب بالداء و تطيب النكهة^۲

امام صادق(ع) نقل کرده اند نمایندگان قبیله عبدالقیس بر رسول خدا(ص) وارد شده و ظرف خرمايي پیش روی ایشان نهادند، پیامبر(ص) فرمود: آیا صدقه است یا هدیه؟ گفتند: البته هدیه است یا رسول الله. فرمود: از کدام نوع خرماى شماست؟ گفتند: برنی. فرمود: اینک جبرئیل به من خبر داد که در این نوع خرماى شما نه خصلت است: شیطان را تباه می سازد، پشت را محکم می کند، نیروی جنسی را افزایش می دهد، بر شنوایی و بینایی می افزاید، به خداوند نزدیک می کند، از شیطان دور می کند، غذا را هضم می کند، درد را از بین می برد و دهان را خوشبو می کند.

- از روایات گذشته مشخص شد که خوردن خرما بر احوال، روان و رفتار انسان آثار مطلوبی دارد؛ در خویشنداری، پاکی و صفای آدمی نقش دارد و می تواند انسان را در رسیدن به کمال و کسب خشنودی خداوند یاری کرده و از شر شیطان و کیفر آخرت حفظ می کند.

^۱ صحیفه الرضا(علیه السلام)، ص ۷۵؛ ابن بابویه محمد بن علی، عیون أخبار الرضا(ع)، ج ۲، ص ۴۱

^۲ برقی احمد بن محمد، المحاسن، ج ۱، ص ۱۲؛ مجلسی محمد باقر، بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۱۲۸؛ حر عاملی،

وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۱۳۷

- «خَبَال» در لغت به معنای فساد و تباهی در رفتار، جسم و عقل است.^۱ بنابر این تُخْبِلُ الشَّيْطَانُ یعنی شیطان را تباه کرده و یا از کارایی می‌اندازد، فلج می‌کند و دیوانه و بی تدبیر می‌سازد.

- همچنین در منابع لغوی برای واژه «شیطان» دو ریشه بیان شده است. برخی شیطان را از ریشه «شيطه» به معنای شعله ور^۲ و هلاک^۳ شدن دانسته‌اند از آن رو که ابلیس از جنیان^۴ خود را از جنس آتش^۵ معرفی کرده است. ریشه دیگری که برای شیطان بیان شده، «شطن» به معنای دور شدن است.^۶ بر این اساس، شیطان به معنای دور شده از خیر و یا رحمت حق معنا شده^۷ و مقصود از آن ابلیس و نیز هر موجود متمرّد و طاغی از جنّ و انس و نیز هر حیوان و جنبنده شر^۸ است. بر این اساس قارچ‌ها، میکروب‌ها و انگل‌ها نیز از آن جهت که موجوداتی زیانبارند می‌توانند از مصادیق شیطان محسوب شوند.

با این همه می‌توان گفت مقصود از «شیطان» در روایت‌های فوق به قرینه عبارت‌های «تَقْرَبُ مِنَ اللَّهِ»، «يَرْضَى الرَّحْمَنَ وَ يُسَخِطُ الشَّيْطَانَ» ابلیس و شیاطین جنّی است.

مطالعات علمی نشان می‌دهند 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 شده و تولید انرژی کرده و یا ذخیره می‌شوند.

خرما همچنین سرشار از ویتامینهای اصلی A, B₁, B₂, B₆, C, E، اسید نیکوتینیک و

^۱ فیومی أحمد بن محمد، المصباح العنبر، ج ۲، ص ۱۶۳؛ طریحی فخر الدین، مجمع البحرین، ج ۵، ص ۳۶۲

^۲ ابن منظور محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۷، ص ۳۳۷؛ طریحی فخر الدین، مجمع البحرین، ج ۵، ص ۲۵۹

^۳ فراهیدی خلیل بن احمد، العین، ج ۶، ص ۲۷۵؛ مصطفوی حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۶، ص ۶۰

^۴ فَسَخَطُوا إِلَّا إِبْلِيسَ كَانَ مِنَ الْجِنِّ كَهْف/ ۵۰

^۵ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِمَّنْ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ ص ۷۷

^۶ فراهیدی خلیل بن احمد، همان، ص ۲۳۶

^۷ طریحی فخر الدین، مجمع البحرین، ج ۶، ص ۲۷۱؛ ابن منظور محمد بن مکرم، همان، ج ۱۳، ص ۲۳۷

^۸ راغب اصفهانی حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، ص ۵۰۴؛ طریحی فخر الدین، همان؛ ابن منظور محمد بن مکرم، همان

^۹ پاک نژاد سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۷، ص ۵۳

اسیدفولیک^۱ و نیز دارای دست کم پانزده ماده معدنی مهم همچون پتاسیم، فسفر، کلسیم، روی، منگنز و آهن است.^۲

وجود ویتامین B_{۱۲} برای تنظیم متابولیسم مواد قندی ضرورت دارد و کمبود آن موجب خستگی و بی خوابی می‌شود.^۳ ویتامین A نیز در حفظ کلسیم بدن به منظور تعادل اعصاب لازم است. اسیدفولیک نیز یک فاکتور اساسی در خون سازی است و آهن فراوان خرما کم خونی و عوارض کمبود آهن مانند خستگی و تندخویی را برطرف می‌کند.^۴ کمبود آهن باعث می‌شود 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.^۵

همچنین وجود فسفر در خرما برای مغز و اعصاب حیاتی است؛ زیرا سلولهای عصبی را سرزنده نگه داشته، از خستگی جلوگیری کرده و سبب آرامش انسان می‌شود. افزون بر این، فعالیت فکری را تقویت و حافظه را افزایش می‌دهد.^۶

خرما همچنین به دلیل خاصیت ضد میکروبی و آنتی اکسیدانی^۷ از عفونت و تولید رادیکال آزاد جلوگیری کرده و میکروب‌ها و سلول‌های شیطان صفت و زیانبار را فلج کرده و از بین می‌برد. از این رو، بعید نیست که عبارت «تخیل الشیطان» به این ویژگی خرما اشاره داشته باشد.^۸

برخی از محققان مقصود از واژه شیطان در عبارت «تواعد من الشیطان» را نیز سموم شیطنت

^۱ Parker R.S. and Swanson J.E., ۲۰۰۲.

^۲ پاک نژاد سید رضا، همان، ص ۶۲

^۳ همان، ص ۵۴

^۴ فروزین طهمورث، خواص غذاها: غذاهای شادی بخش و غم آفرین، ص ۶۶؛ پاک نژاد سید رضا، همان، ص ۶۲

^۵ فروزین طهمورث، همان، ص ۶۴

^۶ پاک نژاد سید رضا، همان، ص ۶۴

^۷ Al-Farsi MA, Lee CY., ۲۰۰۸; Vayalil P.K., ۲۰۰۲.

^۸ پاک نژاد سید رضا، همان، ص ۲۲۹

آمیزی دانسته اند که با خاصیت ضد میکروبی خرما زدوده می‌شوند.^۱ حال آن که به نظر می‌رسد مقصود از شیطان در این جا به قرینه «تُقَرَّبُ 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 خویشتن داری او را در برابر خواهش های 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 پی آمده هایی به شدت خشم شیطان را بر می‌نگیزاند.

البته بدیهی است که علم تجربی برای احساس و اثبات این اثر ابزار مناسبی را در اختیار ندارد؛ اما همان گونه 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 بیماری هاست، چیزی که امیر المومنین علی (ع) نیز با تمام وجود خواستار آن بود: يَا رَبِّ قُوِّ عَلَيَّ خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي وَ اشْدُدْ عَلَيَّ الْقَرِيْمَةَ جَوَانِحِي^۲

تردیدی 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.

نتایج:

همان گونه که قرآن خرما را میوه ای 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، صفات و رفتار انسان نیز که در احادیث اهل بیت (ع) بیان شده است دو گروه اند: آثاری مانند اندوه

۱ همان، ص ۲۳۰

۲ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (الذاریات ۵۶)

۳ مجلسی محمد باقر، زاد المعاد- مفتاح الجنان، ص ۶۴؛ طوسی محمد بن حسن، مصباح المتعجل، ج ۲، ص ۸۴۹ عاملی کفعمی ابراهیم بن علی، المصباح، دعاء کمیل، ص ۵۵۹

زدایی، و بالا بردن آستانه تحمل و بردباری با تایید علمی همراه هستند؛ اما برخی دیگر از آن‌ها مانند پاکي و صفا، دوری از شیطان و جهنم و خشنودی و قرب الهی به امور معنوی مربوط بوده و از حوزه بررسی و اظهار نظر علمی خارج اند. با وجود این، آثار معنوی مذکور با سلامت جسم، روان، خلق و رفتار انسان که قابل بررسی علمی هستند، رابطه ای مستقیم دارند. البته گاه مقصود از واژه «شیطان» پدیده های شر و زیانباری مانند سموم و میکرب ها هستند؛ اما با توجه به قرینه عبارت های «تُقَرَّبُ مِنَ اللَّهِ»، «يُرْضَى الرَّحْمَنُ»، «يُسَخِّطُ الشَّيْطَانَ» 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 کرده اند.

منابع:

۱. ابنا بسطام عبدالله و حسین، طب الأئمه (ع)، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۴۱۱ق
۲. ابن بابویه محمد بن علی، عیون أخبار الرضا (ع)، انتشارات جهان، ۱۳۷۸ق
۳. الخصال، مؤسسة النشر الاسلامی، ۱۴۱۴ق
۴. ابن سینا حسین بن عبدالله، اشارات و تنبیهات، شرح خواجه نصیرالدین طوسی، تحقیق حسن‌زاده آملی، حسن، بوستان کتاب قم، ۱۳۸۳
۵. ابن منظور محمد بن مکرم، لسان العرب، دار صادر، بیروت، ۱۴۱۴ق
۶. برقی احمد بن محمد، المحاسن، دار الکتب الإسلامیة قم، ۱۳۷۱ق
۷. پاک نژاد سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، بنیاد فرهنگی شهید پاک نژاد، تهران، ۱۳۶۳ش
۸. امانی رضا و مصطفوی، علی، تغذیه و رفتار، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، اهواز، ۱۳۸۷ش
۹. واتسون جورج، تغذیه و واکنش های روانی، ترجمه حسن تقی زاده میلانی، هدایت، ۱۳۷۱ش
۱۰. حاتمی محمدرضا، معمای روانشناسی، مرکز انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام

خمینی، قم، ۱۳۸۴ش

۱۱. حر عاملی، وسائل الشیعه، مؤسسه آل البیت علیهم السلام، قم، ۱۴۰۹ق
۱۲. حویزی عبدعلی بن جمعه، تفسیر نورالثقلین، تحقیق سید هاشم رسولی محلاتی، انتشارات اسماعیلیان، قم، ۱۴۱۵ق
۱۳. حویش آل غازی عبدالقادر، بیان المعانی، مطبعه الترقی، دمشق، ۱۳۸۲ق
۱۴. الخوری الشرتونی سعید، اقرب الموارد، منشورات المکتبه آیه الله مرعشی، قم، ۱۴۰۳ق
۱۵. دوهن روبر، تغذیه و مغز: خوراکیهایی که هوش و حافظه و توان مغز را افزایش می‌دهند، شورای اجرایی سلامتی، ترجمه عباس سلامیان، نشر گفتار، ۱۳۷۸
۱۶. راغب اصفهانی حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داودی، دارالعلم، بیروت، ۱۴۱۲ق
۱۷. زمخشری محمود بن عمر، الکشاف عن حقایق غوامض التنزیل و عیون الاقوایل فی وجوه التاویل، نشر البلاغه، ۱۴۱۵ق
۱۸. صحیفه الرضا(علیه السلام)، انتشارات کنگره جهانی امام رضا (ع)، مشهد، ۱۴۰۶ق
۱۹. صدرالدین شیرازی محمدبن ابراهیم، الحکمه المتعالیه فی الأسفار العقلیه الأربعه، داراحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۱۰ق
۲۰. طباطبایی محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ق
۲۱. طبرسی حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۴۱۲ق
۲۲. طبرسی فضل بن حسن، تفسیر جوامع الجامع، انتشارات دانشگاه تهران و مدیریت حوزه علمیه قم، تهران، ۱۳۷۷ش
۲۳. _____، مجمع بیان فی تفسیر القرآن، انتشارات ناصر خسرو، تهران، ۱۳۷۲ش
۲۴. طریحی فخرالدین، مجمع البحرين، تحقیق سید احمد حسینی، کتابفروشی مرتضوی، تهران، ۱۳۷۵ش
۲۵. طوسی محمد بن حسن، مصباح المتهدج و سلاح المتعبد، مؤسسه فقه الشیعه بیروت، ۱۴۱۱ق

۲۶. ظفری زنگنه فریده و همکاران، تأثیر رژیم غذایی حاوی میوه های خرما، انجیر و زیتون بر وزن، آستانه درد و محافظه موش سفید آزمایشگاهی، فصلنامه تحقیقات گیاهان دارویی و معطر ایران، شماره پیاپی ۴۴، تابستان ۱۳۸۸ش
۲۷. عاملی کفعمی ابراهیم بن علی، المصباح، انتشارات رضی، قم، ۱۴۰۵ق
۲۸. فارابی محمد بن محمد، الجمع بین رایى الحکیمین، شرح نادر البیر نصری، مکتبه الزهراء، ۱۴۰۵ق
۲۹. فراهیدی خلیل بن احمد، العین، چاپ دوم، انتشارات هجرت، قم، ۱۴۱۰ق
۳۰. فروزین طهمورث، خواص غذاها: غذاهای شادی بخش و غم آفرین، مؤسسه انتشاراتی یکان، ۱۳۷۸ش
۳۱. فضل الله سید محمد حسین، تفسیر من وحی القرآن، دار الملائک للطباعة و النشر، بیروت، ۱۴۱۹ق
۳۲. فیومی أحمد بن محمد، المصباح المنیر، مؤسسه دار الهجرة، قم، ۱۴۱۴ق
۳۳. قرشی سید علی اکبر، قاموس قرآن، دار الکتب الإسلامیة تهران، ۱۳۷۱ش
۳۴. قمی علی بن ابراهیم، تفسیر قمی، دار الکتب، قم، ۱۳۶۷ش
۳۵. کاشانی ملا فتح الله، تفسیر منهج الصادقین فی الزام المخالفین، کتابفروشی محمد حسن علمی، تهران، ۱۳۳۶ش
۳۶. کرم یوسف، تاریخ الفلسفه الحدیثه، مکتبه الثقافه الدینیة، ۱۴۳۰ق
۳۷. کلینی رازی محمد بن یعقوب، الکافی، تحقیق علی اکبر غفاری، دار صعب و دارالتعارف، بیروت، ۱۴۰۱ق
۳۸. مجلسی محمد باقر، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴ق
۳۹. ——— زاد المعاد - مفتاح الجنان، سعدی، تهران، ۱۳۷۰ش
۴۰. مجمع اللغة العربیة، المعجم الوسیط، مکتبه الشروق الدولیة، مصر، ۱۴۲۵ق
۴۱. مدرسی سید محمدرضا، فلسفه اخلاق، سروش، تهران، ۱۳۷۱
۴۲. مراغی احمد بن مصطفی، تفسیر المراضی، دارالفکر، بیروت، ۱۹۷۴م

۴۳. مصباح الشریعة (منسوب به جعفر بن محمد علیه السلام)، اعلمی، بیروت، ۱۴۰۰ ق
۴۴. مصطفوی حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران، ۱۳۶۰ ش
۴۵. مغنیه محمد جواد، تفسیر الکاشف، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۴۲۴ ق
۴۶. مکارم شیرازی ناصر، تفسیر نمونه، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۳۷۴ ش
۴۷. مولوی محمد، مثنوی معنوی، تصحیح نیکلسون، موسسه انتشارات امیر کبیر، تهران، ۱۳۶۳ ش
۴۸. نوری حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، قم، ۱۴۰۸ ق
۴۹. Al-Farsi MA, Lee CY. Nutritional and functional properties of dates: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. ۲۰۰۸ Nov; ۴۸(۱۰): ۸۷۷-۸۷.
۵۰. 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. ۲۰۰۰; ۸۶۶(۱-۲): ۲۱۱-۲۱۷.
۵۱. Hong YJ, Tomas-Barberan FA, Kader AA, Mitchell AE. The flavonoid glycosides and procyanidin composition of Deglet Noor dates (*Phoenix dactylifera*). Journal Agriculture Food Chemistry, ۲۰۰۶; ۵۴(۶): ۲۴۰۵-۲۴۱۱.
۵۲. 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, ۲۰۰۲; ۱۱(۷): ۴۳۸-۴۴۲.
۵۳. Vayalil PK. Antioxidant and antimutagenic properties of aqueous extract of date fruits (*phoenix dactylifera L.*). Journal Agriculture Food Chemistry, ۲۰۰۲; ۵۰(۳): ۶۱۰-۶۱۷.
۵۴. Vinson JA, Zubik L, Bose P, Samman N, Proch J. Dried fruits: excellent in vivo antioxidants. Journal American Collection Nutrition, ۲۰۰۵; ۲۴(۱): ۴۴-۵۰.