

## تاثیر درآمد حلال بر تحکیم خانواده

کبری نیازمند<sup>۱</sup>، سمیه بهرامی<sup>۲</sup>، مرضیه اکبریپور ششده<sup>۳</sup>، مریم رحیمی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup>کارشناسی ارشد، علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد

<sup>۲</sup>کارشناسی، مدیریت بانکداری، دانشگاه آزاد

<sup>۳</sup>سطح سه، رشته تفسیر و علوم قرآن

<sup>۴</sup>فارغ التحصیل حوزه علمیه الزهرا سلام الله علیها ششده

### چکیده

این مقاله به بررسی موضوع تاثیر درآمد حلال بر تحکیم خانواده می پردازد به این ضرورت که خانواده بعنوان قدرتمندترین کانون و موثرترین مرکز برای سازماندهی جامعه است و شکی نیست که دوام و قوام یک جامعه بستگی به استحکام بنیان خانواده دارد و این تحکیم خانواده موثر از عواملی است که از جمله کسب حلال است که در قرآن، روایات و سخنان بزرگان دین مورد تاکید واقع شده است و در این پژوهش در صدد پاسخ به این سوال است، که آیا کسب روزی حلال بر تحکیم بنیان خانواده تاثیر دارد؟ و نقش کسب روزی حلال بر جلوگیری از انحطاط خانواده چیست؟ در مقاله حاضر رابطه کسب روزی حلال و تحکیم بنیان خانواده تبیین شده است. آیات و روایات فراوانی وجود دارد. در کتب حدیثی روایاتی که اثرات رزق حلال و روزی طیب را بیان می کند فراوان است. از جمله تاثیرات فراوانی که رزق حلال بر پیکره زندگی خانوادگی می گذارد، تاثیر آن بر تحکیم پایه های خانواده است.

**واژگان کلیدی:** حلال، خانواده، تحکیم، درآمد

## ۱- مقدمه

خانواده در اسلام از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و امروز نه تنها کشورهای اسلامی، بلکه سایر کشورها نیز به خوبی به نقش و جایگاه خانواده پی برده‌اند. همه می‌دانیم که خانواده سالم زمینه‌ساز جامعه سالم است و اگر خانواده از سلامت روحی و جسمی بی‌بهره باشد، به تناسب آن نیز جامعه تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. یکی از عوامل موثر در سلامت و استحکام خانواده مباحث مالی و اقتصادی است و آنچه که بدون شک در استحکام و قوام بخشیدن به پایه و ستون‌های خانواده نقش‌آفرین است، کار و تلاش در راستای کسب روزی حلال است. رابطه رزق حلال و استحکام بنیان خانواده رابطه‌ای غیرقابل انکار است، در دین مبین اسلام تلاش در راستای کسب روزی حلال یکی از رموز اصلی استحکام بنیان خانواده شمرده شده است به طوری که در سخنان و سیره ائمه اطهار (ع) این مهم بارها و بارها مورد تاکید قرار گرفته است. در این مقاله که با روش کتابخانه‌ای انجام گرفته است به بررسی مفهوم خانواده و تعریف تحکیم و تاثیر حلال بر تحکیم خانواده پرداخته می‌شود.

تاکنون تعاریف گوناگونی برای خانواده ارائه شده است که عموماً بر اساس دو نکته بیان گردیده؛ یکی ساختارهای موجود خانواده که تاریخ از آن یاد کرده است و دیگری انتظاراتی که از کارکرد خانواده بوده و هست.

«خانواده متشکل از افرادی است که از طریق پیوند زناشویی، هم‌خونی یا پذیرش فرزند یا یکدیگر به عنوان زن، مادر، پدر، شوهر، برادر، خواهر و فرزند در ارتباط متقابل هستند؛ فرهنگ مشترک پدید می‌آورند و در واحد خاص زندگی می‌کنند.»<sup>۱</sup>

«خانواده همچون گروهی از افراد است که روابط آنان با یکدیگر بر اساس هم‌خونی شکل می‌گیرد و نسبت به یکدیگر خویشاوند محسوب می‌شوند.»

«خانواده گروهی از افراد است که از طریق خون، ازدواج یا فرزندخواندگی به هم پیوند خورده‌اند و کارکرد اجتماعی اصلی آن‌ها تولید مثل است.»

سازمان ملل متحد نیز در آمار جمعیتی خود، خانواده را چنین تعریف می‌کند: «خانواده یا خانوار به گروه دو یا چند نفره‌ای اطلاق می‌شود که با هم زندگی می‌کنند؛ درآمد مشترک برای غذا و دیگر ضروریات زندگی دارند و از طریق خون، فرزندخواندگی یا ازدواج، با هم نسبت دارند. در یک خانواده ممکن است یک یا چند خانواده زندگی کنند، تمام خانوارها، هم خانواده نیستند.»

اولین مفهوم مشترکی که از مجموعه تعاریف ذکر شده و دهها تعریف ارائه شده‌ی دیگر استنباط می‌شود، این است که خانواده پیوند عمیق و پایدار جسمی و روحی چند نفر برای زیستن در فضای واحد است. یعنی بدون تحقق این پیوند، خانواده معنایی ندارد؛ قوام این بنا به میزان پیوند اعضای آن بستگی دارد. بنابراین، جهت تعالی کارایی خانواده، لازم است بر تحکیم پیوند و روابط اعضای خانواده تأکید شود. فلذا، تحکیم روابط در خانواده از جمله مهمترین مسائل در سلامت و رشد فرد، هم‌چنین پویایی و توسعه همه جانبه در جامعه است.

## ۲- روش تحقیق:

روش تحقیق حاضر از نوع کیفی بوده و شیوه گردآوری داده‌ها مبتنی بر اسناد کتابخانه‌ای و اسنادی می‌باشد. شیوه بررسی داده‌ها نیز مبتنی بر شیوه توصیفی - تحلیلی می‌باشد.

### ۳- یافته‌های تحقیق:

مقصود از تحکیم استحکام خانواده، فراگیری اصل اعتدال میان همگان، حاکمیت اخلاق و حفظ حقوق همه ی اعضا است. اگر هدف از برقراری زوجیت و تشکیل خانواده به تعبیر قرآن «به سکونت رسیدن اعضاست» لازم است که همه ی رفتارها و تعاملات در راستای تحقق این هدف باشد و منظور از تحکیم، به کمال رسیدن همین سکونت است که با کمترین نامردی و تحقیر حتی یک اعضاء در خانواده سازگار نیست.<sup>۲</sup>

ادیان الهی - همگی - بر قداست و حرمت نهاد خانواده تأکید میکنند و شامل احکام و مقرراتی برای تنظیم روابط خانواده هستند. به همین دلیل، خانواده در اقوام مؤمن، همواره، استوارتر بوده، نظام طلاق و فروپاشی خانواده در آن بسیار کمتر از ملت های غیرمؤمن است. اسلام نیز با نظام قانون گذاری خاص خود، همواره، سعی در حفظ خانواده و تحکیم ارکان آن بر پایه ی اصول اخلاقی و ارزشی دارد، زیرا پیوند زناشویی و ازدواج غریزی می باشد و در مرحله ی نخست، اقدام به آن، به آموزش و محرک خاص نیاز ندارد، ولی تداوم این پیوند و داشتن روابط درست و پایدار، که به ثبات و دوام خانواده بینجامد، نیازمند آموزش است. حتی نکاتی که در انتخاب همسر و توجه به ویژگی های جسمی و اخلاقی و روحی فرد مطرح می شود، از این روست .

در منطق قرآن، ازدواج، با دیگر روابط انسانی و قراردادهای دیگر فرق دارد و قرآن کریم آن را میثاق غلیظ می نامد؛ بنابراین، بخشی از آیات و روایات اسلامی با هدف حفظ خانواده، به تنظیم و تعدیل روابط اعضای خانواده حقوق و وظایف همسران و فرزندان، تلاش برای ایجاد زندگی مشترک آکنده از مهر و صفا و پرهیز از فروپاشی کانون خانواده اختصاص یافته است و اعمالی مانند محبت ورزیدن، مدارای همسران با یکدیگر و رعایت حقوق متقابل و خوش رفتاری و گفتار نیکو با همسر، مقدس برشمرده شده، مؤمنان موظف اند رفتارهای خود را با انگیزه ی جلب رضایت الهی و اطاعت از حق کنترل کنند و وظایف خود را در قبال همسر و فرزندان به خوبی ادا نمایند. بر اساس این، می توان دین داری و تقوا را عامل مهمی در تحکیم خانواده دانست.<sup>۳</sup>

در نگرش اسلامی، پرهیزکاران و دین داران از اهمیت خانواده و توصیه و تأکید اسلام بر محافظت از آن آگاه هستند و در انجام وظایف دینی و اخلاقی خود در برابر همسر و فرزندان کوتاهی نمی کنند و خانواده را جایگاهی برای تأمین نیازهای مادی و اعضا و تحمل مشکلات و سختی ها را راهی برای رسیدن به تکامل و سعادت اخروی و جلب رضایت حق می دانند؛ در روز پس از ازدواج حضرت زهرا سلام الله علیها، پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله از امیرمؤمنان علیه السلام پرسیدند که همسرت را چگونه یافتی؟ حضرت علی علیه السلام پاسخ دادند:

« فاطمه علیها السلام را بهترین یاور در اطاعت و عبادت خداوند یافتم».<sup>۴</sup>

۲- مهری، سویزی، ۱۳۸۳، ص ۲۱

۳- همان، ص ۲۲

۴- محمد، محمدی ری شهری، ۱۳۲۵، ص ۲۱۱

ایجاد چنین نگرشی، گامی مهم و اساسی برای حفظ کانون خانواده است و در متون اسلامی مورد توجه قرار گرفته است، به گونه ای که تلاش برای حفظ خانواده و هر عملی که در راه آرامش و برقراری آن باشد، از بزرگ ترین تکالیف عبادی به شمار می رود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله در این باره می فرمایند: «اکمل المؤمنین ایماناً احسنهم خلقاً و خيارکم لئسائهم»؛ کامل ترین مؤمنان از حیث ایمان، خوشرفتارترین آنهاست و شایسته ترین شما آنهایی هستند که با زنهایشان خوش رفتارترند.» و درباره ی خوش رفتاری زنان نیز فرموده اند: «جهاد المرأة حسن التبعل»<sup>۶</sup>.

#### ج: تبیین مفهومی تحکیم خانواده

پیش از ورود به بحث، لازم است بدانیم که منظور از تحکیم خانواده و حفظ آن چیست؟ بی شک، مقصود از آن، نگه داشتن بنایی با سستی و ناپایداری، آن هم به هر قیمت ممکن نیست. قرار گرفتن اعضای خانواده زیر یک سقف به قیمت ظلم و تعرض به یکی از آنها یا نادیده انگاشتن حقوق آنها یا توصیه و سفارش به گذشت و چشم پوشی بی مورد از خطاهای دیگری و پذیرش ظلم و بی عدالتی به منظور جلوگیری از طلاق و جدایی، هرگز به معنای ثبات و استواری کانون خانواده نیست، زیرا، به یقین، سر پا بودن خانواده با تحکم و ظلم انسانی و تحمل و بردباری دیگری از سر ناچاری و ترس از فروپاشی خانواده، استحکامی در پی نخواهد داشت و اگر در ظاهر پایدار باقی بماند، از درون پوسیده و بی ثبات است و بی شک، نمی تواند ویژگی های خانواده ی سالم و بانشاط را داشته باشد.

نتیجه ی تحکیم خانواده ، حاکمیت اصل اعتدال و اخلاق و حفظ حقوق همه ی اعضاست. قوانین اسلام برای تحقق این هدف، پیوسته، همسران را به تمایل و گرایش به محاسن اخلاقی و انجام وظایف فرا می خواند و آنان را از هر گونه رابطه و خواسته های یک جانبه و ظلم و تعدی به دیگری، که سبب تضعیف فضای انس و الفت در خانواده می شود، برحذر می دارد. پس در خانواده ای مستحکم و با ثبات، روابط اعضا به گونه ای است که هر دو به یکدیگر یاری می رسانند و یکی از آنها، همواره، خدمتکننده نیست و رابطهی آنها ستمگرانه نمی شود و خصلت های مردانه و زنانه در کنار ویژگی های انسانی، در خدمت تعالی و رشد خانواده و سپس جامعه قرار میگیرد. از نظر اسلام، سازگاری زناشویی برخاسته از تدین، نقش مهمی در پی شگیری از اختلافات و در نتیجه، حفظ بنیان خانواده دارد.<sup>۷</sup>

د: اثرات تغذیه بر تحکیم خانواده

#### ۱- شادابی و طراوت چهره افراد خانواده

با پیشرفت علوم تغذیه پرده ها یکی پس از دیگری کنار رفته و نقش اعجاز آمیز خوردنیها و آشامیدنیها بر حالات روحی انسان آشکارتر می گردد.

<sup>۵</sup>- همان

<sup>۶</sup>- همان، ص ۲۱۲

<sup>۷</sup>- جواد، محدثی، ۱۳۹۰، ص ۵۴

واقعیتی که کم و بیش همه از آن با خبریم، این است که هر از گاهی بدون دلیل ظاهری، شاد و سرحال و بانشاط می شویم و گاهی بدون عوامل بیرونی، محزون، گرفته و بی حال می گردیم علاوه بر مسائل نهفته روانی و عوامل محیطی، یکی از دلایل ایجاد چنین حالتی نوع تغذیه است. از جمله مشکلات و معضلات نسل امروز، با وجود امکانات رفاهی قابل ملاحظه، عدم احساس رضایت و شادی است. علم امروز ثابت نموده که تغذیه خوب و مناسب، در طبع شاد آدمی نقش بسزایی دارد. خوراکی های خوب و سودمند در احساس خرسندی و رضایتمندی افراد، تأثیر قابل توجهی دارد.

عقیده متخصصان غدد بر این است که غذاها و خوراکی ها روی غدد بدنمان تأثیر دارند. پس باید غذا بخوریم که غدد بدن و هورمون ها ترشح شده آنها را تقویت نماید چون این هورمون ها به طور مستقیم وارد خون شده و فعالیت های شیمیایی بدن را اداره می کنند. نشاط، جوانی، خوشحالی و خوشبینی افراد محصول فعالیت های غددی می باشد. عکس این قضیه نیز صادق است که غذای نامناسب باعث بدبینی، عیب جویی، بد خلقی، عصبانیت و حزن و اندوه انسان می گردد.

پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: برادرم عیسی، از شهری عبور کرد که در آن مرد و زنی به هم فریاد می کشیدند، پرسید: «شما را چه شده است؟» مرد گفت: ای پیامبر خدا، این زن من است و او را مشکلی نیست. زنی درستکار است اما دوست دارم از او جدا شوم.

گفت: «به هر حال به من بگو او را چه می شود؟»

مرد گفت: بی آنکه کهنسال نباشد چهره اش بی طراوت است.

گفت: «ای زن آیا دوست داری دگر بار چهره ات پر طراوت شود؟»

زن گفت: آری. به او گفت «چون غذا می خوری از سیر شدن حذر کن، زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون گردد، طراوت چهره از میان می رود.» آن زن چنان کرد و دگر بار چهره اش طراوت یافت.<sup>8</sup>

## ۲- آرامش زندگی با کسب روزی حلال

کسانی که در راه کسب روزی حلال تلاش و زحمت می کنند، تلاش آنان از سوی سایر اعضای خانواده قابل ستایش بوده و قدر دانسته می شود. کسانی که به مال حلال اعتقاد دارند، اندک بودن آن را در مقابل مال حرام ترجیح می دهند و این افراد که به مال حلال رضا باشد، هزینه های زندگی را که گاه ناشی از چشم و هم چشمی ها است، کاهش می دهند و در زندگی به آرامش دست پیدا می کنند. خانواده هایی که از مال حلال رزق می کنند، آخرت را به دنیا نمی فروشند و در زندگی از رفتارهایی چون بخل ورزیدن، حسادت کردن، ریخت و پاش های بیپهوده پرهیز کرده و با مدیریت درست اقتصاد به تحکیم بنیان خانواده کمک می کنند.

8- غلامرضا، نور محمدی، ۱۳۸۷، ص ۱۶۵

استحکام نهاد خانواده رابطه متقابلی با رفاه و بهبودی وضع اقتصادی خانواده دارد و هرچه مال انسان پاکیزه و حلال تر باشد، برکت آن نیز بیشتر خواهد بود.<sup>9</sup>

۳-تقرب افراد خانواده به درگاه خداوند

پیامبر(صلی الله علیه وآله): کاستن از خوراک نزد خداوند جایگاه والایی دارد ودوست داشتنی ترین شما نزد خداوند، کم خوراک ترین و سبک بدن ترین شماست.<sup>10</sup>

با توجه به اینکه نوع تغذیه در روحيات انسان مؤثر است، غذاهای مختلف آثار اخلاقی متفاوتی دارند. در قرآن رابطه غذای پاک و عمل صالح مطرح شده است 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(علیه السلام) فرموده اند: «**لا تقم الی الصلاة متکاسلاً**»<sup>11</sup> که در آن از نماز خواندن در حالت سنگینی و کسالت نهی شده، چرا که انسان در چنین حالی آمادگی جسمی و روحی لازم برای حضور در محضر رب ندارد. در حدیث دیگری از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) در مورد ارتباط غذای حرام و عدم قبول عبادات از جمله نماز و روزه آمده است:

هر کس لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود، تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد و هر گوستی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاورتر است و حتی یک لقمه نیز باعث روئیدن گوشت می شود.<sup>12</sup>

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 می برد 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 می کند .

۴- نیرو و قدرت یافتن افراد خانواده

گوشت به عنوان یکی از اساسی ترین خوراک انسان محسوب می شود و انسان از آن رو که موجودی چند بعدی است هم گوشت خوار است و هم گیاه خوار، و این ویژگی در دیگر حیوانات جمع نیست و حیوانات یا گوشت خوارند و یا تنها گیاه خوار به ندرت در بین حیوانات اهلی یا همه حیوانات چنین اوصافی جمع است، مگر مواردی که در اینجا جای بحث آن نیست.

بنابراین مهمترین غذایی که در بنیه انسان و تولید خون در بدن او مؤثر است گوشت می باشد، لذا در بسیاری از آیات قرآن مساله حلال بودن گوشت مورد تأکید فراوان قرار گرفته و شرایط حلال شدن گوشت هر یک از حیوانات به زیبایی مطرح گردیده. مانند گوشت ماهی که با بیرون آوردن از آب

9- همان، ص ۱۶۶

۱۰ . محمد محمدی ری شهری، همان، ج ۷، ص ۳۱۲۸-۱۰

همان، ج ۷، ص ۳۱۱۲-۱۱

همان ۱۲-۱۲

حلال می شود، گوشت حیوانات به چندین طرح که متعارف ترین آن ذبح است و انواع گوشت هایی که در آیات قرآن مورد توجه است گوشت حیوانات اهلی و قابل شکار اعم از پرندگان و غیر پرندگان.

هر خوراکی که انسان مصرف می کند دارای دو اثر در جسم و روح اوست.

۱. اثر مقطعی: اثر ظاهری و مقطعی خوردن گوشت، نیرو گرفتن و رشد جسمی و تحرک و کار و تلاش و استمرار حیات مادی که قبل از همه آثار ظاهر می شود، و انسان با خوردن گوشت که از اساسی ترین خوراکی هاست از نظر جسمی رشد و قدرت بدنی خواهد داشت.

۲. اثر وضعی: اثر وضعی خوراکی ها و افعال انسان جبری است، بر خلاف آثار ظاهری مثل راه رفتن و کار کردن، مثلاً چاق شدن اثر وضعی است که اگر انسان گوشت بخورد چاق می شود و اگر تحرک نداشته باشد چربی و عوره خونش تصاعد می کند، این اثر در خون انسان و سلول های او نیز به همان نحو که در رشد جسمی تأثیر داشت در روح او نیز که تحت تأثیر رشد سلول هاست تأثیر دارد.

ژن های انسان که عامل وراثت هستند ویژگی های انسان را به نسل بعد منتقل می کنند تحت تأثیر تغذیه خصوصاً تغذیه گوشت رشد کرده و استمرار حیات دارند. اثر وضعی خوراک در درازمدت به وجود آوردن نطفه و نسل انسان است، و نوزادی که حاصل تغذیه از گوشت و سایر خوراکی های حلال است از آثار وضعی خوراک می باشد که هیچ گریزی از آن نیست. بنابراین فوائد تغذیه از گوشت حلال را می توان به این صورت جمع بندی کرد:

تغذیه از گوشت حلال روح انسان را از پلیدی ها و امراض روحی باز می دارد، چنان که گفته شد روح تأثیر پذیر از جسم است، تأثیر متقابل جسم و روح به این معناست که خوراک در این تعامل تأثیر به سزایی دارد.

بر اساس تمام روایات مربوط، وقتی انسان گوشت و هر خوراک حرامی میل می کند و پس از هضم آن در معده و جذب در شریان خون و تأثیر در بدن که از لقمه حرام تشکیل شده، روح انسان تیرگی و جرم گناه به خود می گیرد، با روند رو به رشد این وضع روح تاریک و تبدیل به نقطه سیاه می شود و این نقطه سیاه مانع و حجاب حرکت انسان به سوی تکامل و معنویات و تعالی است، چنان که در تأیید این اصل روایتی وجود دارد که می فرماید خوراک حرام انسان را از عبادت باز می دارد، و خوردن لقمه شبه ناک یا حرام از قبولی عبادت و از اجابت دعای انسان در پیشگاه خداوند باز می دارد. 13

۵-بهداشت نسل

با خوردن چیزهای حلال نسل انسان دارای سلامتی روحی خواهد بود و نسلی که از حلال به وجود آید، هرگز ذاتاً تمایل به هنجارهای غیر شرعی نخواهد داشت چنان که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) می فرماید: «كسب الحرام یبین فی الذریه...»<sup>۱۴</sup> به همان نحو که کسب حلال در نسل انسان

۱۳ - باقر ساروخانی، ۱۳۸۳. ص ۴۲-۴۴

۱۴ . حر عاملی، ۱۳۷۶، ص ۳۳

نتیجه می دهد، درآمد حرام نیز در نسل انسان به بار می نشیند. بنابراین با پرهیز از خوردن لقمه حرام انسان به آئینه و بهداشت نسل خود باید توجه کند.

#### ۶- تاثیر غذا بر روحیه ی حق پذیری

یکی از عوامل اهمیت زیاد تغذیه، تاثیر مستقیم آن بر اخلاق و روح انسان است که روایات زیادی بر آن اشاره دارد. به عنوان مثال در مورد تاثیر یکی از غذا بر روحیه ی حق پذیری می گذارد این روایت معروف امام حسین (علیه السلام) در روز عاشورا قابل استفاده است که بعد از ایراد آن سخنان پرمحتوا و گیرا است در برابر لشکر لجوج و قساوتمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کردند که آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانشان نیستند، فرمود: «**مَلَأْتُ بَطُونَكُمْ مِنْ الْحَرَامِ فَطَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِكُمْ**» آری شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا شکم های شما از غذاهای حرام پر شده است در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهرزده است.<sup>۱۵</sup>

#### ۷- تغذیه سالم و اعصابی آرام

عده زیادی از افراد دچار مرض بی خوابی بوده و به جای آن که علت این گرفتاری وحشتناک خود را جستجوکننده می کوشند با خوردن قرص های آرام بخش اعصاب خود را فلج نمایند. تا آرام بیخوابی را احساس نکنند. خواب یک عمل طبیعی است و خوابیدن جزء فطرت انسان است و خواب یکی از ضروریات ششگانه زندگی ماست و بدن ما همان گونه که به خوردن و دفع آن نیازمند است همان طور که به نفس کشیدن و پس دادن آن محتاج است، به خواب و بیداری هم پای بند بوده و ناگزیر به اجرای آن است. اما در عصر ما بیماری بی خوابی بیداد می کند و ضربات تا زیانه ی آن بر پیکر ناتوان عده ای صدمات جبران ناپذیری وارد می سازد.

بی خوابی علل و جهات زیادی دارد که در این جا فقط یکی از عوامل مهم آن را که سبب نود درصد بی خوابی های عصر حاضر است، مورد بررسی قرار می گیرد تا مبتلایان را از این گرفتاری بزرگ نجات دهد و چون موضوع بسیار ساده و برای همه قابل درک است، همه بیماران و مبتلایان می توانند آن را امتحان کرده و نتایج درخشان آن را به آسانی به دست آورند این موضوع بسیار ساده، عملی پیش پا افتاده است به طوری که ابتدا ممکن است آن را باور کنید که چگونه یک غذای ساده و ظاهراً بی ضرر که غذای اغلب ما را تشکیل می دهد، باعث بی خوابی و این همه آزار و اذیت شود. این خوراکی لذیذ و مطبوع که عامل شماره یک بی خوابی می باشد چیزی جز قند و شکر سفید نیست. مواد قندی، مخصوصاً گلوکز، سوخت ماشین بدن ماست. مواد قندی و نشاسته ای که ما می خوریم، در اثر یک سلسله فعل و انفعالات حیاتی در بدن ما تبدیل به قند کلوگز شده و از راه خون وارد سلولهای بدن ما می شود و به طور آهسته با حرارت ۳۷ درجه می سوزد و تا زمانی که این شعله فروزان و این چراغ روشن است زندگی ما برقرار مانده و با خاموش شدن آن نبوت مرگ فرا می رسد، از سوختن مواد قندی در بدن حرارت مولد نیرو به وجود می آید و با کمک این نیرو اعمال حیاتی و کارهای عضلانی صورت می گیرد و در موقع خواب که مقداری از اعمال حیاتی کارهای بدنی تعطیل می شود، نیروی حاصله در یاخته ها که به منزله ی باتری های بدن هستند، ذخیره گشته و چنان چه مقدار سوخت زیادتر از حد احتیاج باشد، باتری ها بیشتر شارژ می گردند و زیادی نیرو،

<sup>۱۵</sup> همان .



مانع خواب و شدت بی فایده فعالیت یاخته ها می گردد و بنابراین می توان گفت که «شکر» یکی از غذاهای محرک و مهلک برای بدن انسان است، حرکت فوق العاده ی غیرطبیعی بدن که در اثر خوردن قند و شکر ایجاد می شود، مانع استراحت اعضای مختلف بدن شده و موجب مرگ تدریجی می گردد. کسانی که قند و شکر زیاد استعمال می نمایند، قوای جسمانی آنها زودتر تحلیل می رود و عمر آنها کوتاه تر می شود و به همین جهت دانشمندان و غذاشناسان علت بی خوابی و بدخوابی را نتیجه ی اعتیاد به خوردن شکر می دانند اگر به جای قند و شکر مفید، خرما و کشمش و میوه های دیگر که شیرینی طبیعی دارند تمایل نمانید هرگز دچار بی خوابی نخواهند شد. چرا که در اثر کم خوابی روح انسان مریض و افکار او مشوش می کند و ریشه خوف و اضطراب را در انسان به وجود می آورد<sup>۱۶</sup>.

#### ۸- تغذیه سالم سبب سازگاری زوجین و عدم طلاق می شود

عوامل طلاق به ترتیب؛ تغذیه دیداری، شنیداری، خوردن و آشامیدن، جنسی، انسی، لمسی، جذبی، بویایی هستند که رعایت نکردن این گونه تغذیه ها سبب ناسازگاری زوجین می شود.

عوامل مختلفی از سوی کارشناسان برای امر طلاق گفته شده است که از مهم ترین آنان ناسازگاری زوجین در زندگی مشترک و تمکین نکردن عاطفی و جنسی زوجین از سوی همدیگر است.

دین اسلام درباره مسائل زندگی به ویژه ازدواج و طلاق راه حل هایی دارد، جامعه به دلیل فاصله گرفتن از نظریات اسلام و نزدیک شدن به مکاتب دیگر، با مشکلاتی مانند طلاق روبه رو شده است.

طلاق نتیجه یک رفتار اشتباه است که باید در مورد به وجود آمدن آن رفتار اشتباه ریشه یابی کرد.

عامل طلاق، به هشت نوع تغذیه برمی گردد و دین اسلام به آن موارد تاکید داشته است، از این رو با عدم رعایت این گونه تغذیه ها با مسأله ای به نام ناسازگاری زوجین و طلاق مواجه می شویم.

تغذیه دیداری اگر تغذیه درست و شرعی باشد در روابط زناشویی زوجین تأثیرگذار است و اگر درست و شرعی نباشد، روابط زناشویی زوجین را تحت تأثیر قرار می دهد، به عنوان مثال نگاه به مناظر غیر شرعی، نگاه به عکس و فیلم های مبتذل تأثیر منفی در روابط بین زوجین می گذارد به طوری که سبب انحرافات اخلاقی زوجین می شود.

تغذیه شنیداری به مواردی اشاره دارد که مربوط به شنیدن است، از این رو شنیدن حرف هایی مانند من تو را دوست دارم، بسیار در روابط زن و شوهر تأثیرگذار است، به طوری که در اسلام نیز آمده است اگر مرد به همسرش اظهار علاقه کند و به او بگوید تو را دوست دارم، هیچ وقت این جمله از یاد او نمی رود، البته شنیدن حرف های ضد آن، اثر بسیار بدی در روابط زن و شوهر می گذارد.

بعضی از غذاها و آشامیدنی ها سبب سرد شدن و گرم شدن روابط میان زن و شوهر می شود که زوجین باید به آن توجه داشته باشند.

<sup>۱۶</sup>. سید اسماعیل، گوهری، ۱۳۸۹، ص ۱۱۱

راه برون رفت از این وضعیت تأسف بار ناسازگاری میان زوجین، بازگشت به دستورات اسلام پیرامون این محدیه‌ها است.

۹- برکت مال

قال الصادق(علیه السلام): «مَنْ كَسَبَ مَالًا مِنْ غَيْرِ حِلِّهِ سَلَطَ عَلَيْهِ الْبِنَاءَ وَالطِّينَ وَالْمَاءَ»<sup>18</sup>؛ کسی که مالی را از راه نامشروع به دست آورد، ساختمان، آب و خاک بر او مسلط می‌شوند»، یعنی چنین مالی برای او رفاه و آسایش نمی‌آورد، بلکه او را اجیر و گرفتار خود می‌نماید.

۱۰- رسیدن به سعادت و توفیق

از صفات رذیله و متعلق به قوه شهویه، مال حرام خوردن و از آن اجتناب نکردن است. بیشتر کسانی که به هلاکت رسیده‌اند، سببش آن بوده و اکثر مردم که از فیض‌ها و سعادت‌ها محروم مانده‌اند، به واسطه خوردن مال حرام است. سدی از این محکم‌تر در راه توفیق نیست و کسی که تأمل کند، می‌داند که خوردن حرام، اعظم حجابی است که بندگان را از وصول به درجه ابرار و اتصال به عالم انوار منع می‌کند.<sup>19</sup>

17- مصطفی، آخوندی، ۱۳۸۸، ص ۴۲-۴۴

محمدبن یعقوب کلینی، همان، ص ۱۲۱-۱۸

عباس پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۵۴-۵۵<sup>19</sup>

#### ۴- نتیجه گیری

انسان همواره به شناخت آن چه در طول زندگی با آن در ارتباط است نیاز دارد. از مهم ترین آن ها خانواده است که نحوه ی تشکیل و بقای آن نقش مهمی در سعادت‌مندی افراد، جوامع و ملت ها دارد و لذا باید در تحکیم بنیان های خانوادگی بسیار کوشید.

خانواده محفلی است روحانی که اگر همه ی اعضا موظف به وظایف خود و متعهد به رعایت حقوق دیگران باشند به تجلیگاه اراده ی حق، مظهر یگانگی و توحید عملی تبدیل خواهد شد که همان هدف کلی از خَلْقَتَ الْجَنِّ وَالْانْسِ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ سوره ذاریات/۵۶ را در این فضای ملکوتی محقق خواهد کرد. از اثرات تغذیه بر سلامت و تحکیم خانواده می توان به آرامش، سعادت، سازگاری و عدم طلاق و شادابی و طراوت چهره، نور درون، و تقرب به درگاه خداوند اشاره نمود.

### منابع

- ۲- آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، چاپ اول، قم، نشر زمزم هدایت، ۱۳۸۸.
- ۳- پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، چاپ ۱، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۸۴.
- ۴- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، چاپ سوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی ۱۳۷۶، ۵۳ق.
- ۵- ساروخانی، باقر؛ جامعه‌شناسی ارتباطات؛ تهران: انتشارات اطلاعات، ۱۳۸۳.
- ۶- شریعتمداری، علی، روان شناسی تربیتی، امیرکبیر، تهران. ۱۳۶۹.
- ۷- دهقان، اکبر، راه رشد، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۷۹.
- ۸- کلینی، اصول کافی، تهران، ۱۳۷۴، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- ۹- محدثی، جواد، درسنامه اخلاق، چاپ اول، قم، نشر مصطفی صلی الله علیه و آله، ۱۳۹۰.
- ۱۰- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، چاپ ۴، مرکز النشر مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۳.
- ۱۱- نور محمدی، غلامرضا، متون اسلامی ویژه رشته پزشکی، چاپ اول، تهران، فرهنگ، ۱۳۸۷.