

سیاه‌ترین سرمه‌ها احاطه کرده، زنان تا عبور مرد بیگانه به همین حال می‌نشینند بعد از یکی دو دقیقه قهقهه خنده و یا شیون به گوش می‌رسد، زندگی از نو آغاز می‌گردد...<sup>۱</sup>».

### تسلیم نامه

در پایان این بحث بی‌مناسبت نمی‌دانیم، تعزیت‌نامه‌ای را که در سال ۱۳۲۴ به رشته تحریر درآمده و از رسوم و آداب آن ایام حکایت می‌کند در زیر نقل کنیم:

فدای وجود مبارکت گردم، خداوند متعال شاهد حال و گواه این مقال است و از این واقعه هایلله که به سر کار بندگان عالی روی داده است نه زبان را یارای تقریر است نه قلم را قوت تحریر، ولی به جز صبر چاره نیست.

که را نهاد فلک تاج سروری بر سر که بند حادثه آخریه پای او ننهاد  
غرض از تصدیع آن است چنان استماع افتاد که مرحمت پناه، بهشت جایگاه  
میرزا محمدعلیخان ندای ارجعی الی ربک راضیه مرضیه به گوش جان شنید در مقام صدق  
که جوار حضرت حق است توطن فرمود حق علیم و علام است و کنی بالله شهیدا که بر  
این مخلص در این واقعه چه گذشته است از آتش این مصیبت دلسوز شمع جان افروختن و  
از شعله این شمع ماتم اندوز خانه دلم سوختن گرفت، از این غصه که آن غنچه گلشن  
زندگانی هنوز بر شاخسار جوانی خندان نشده بود، که سموم فنا او را نابود نمود چندان حزن  
و ملالت و جزع و کلالیت به خاطر راه یافته است که خامه دوز زبان عشری از اعشار آن بیان  
نمی‌تواند نمود، اما با قضایای آسمانی و تقدیر ربانی جز صبر و رضا چاره نباشد، به مضمون  
آیه وافی هدایه «کل نفس ذائقة الموت» بر هیچ ذی‌حیات نیست که این خطاب مستطاب  
نمی‌رود، سزاوار آنست که پناه به آیه «واستعینوا بالصبر والصلوة» برده نص «والذین اذا  
اصابتهم مصیبة قالوا انا لله وانا الیه راجعون» را شیوه خود ساخته تا از فواید «اولئک علیهم  
صلوات من ربهم واولئک هم المهتدون» خداوند، اجر و صبر کامل عنایت فرماید بحمد و  
آله الامجاد والسلام...<sup>۲</sup>».

۱. سفرنامه ریچاردز، پیشین، ص ۲۰۸.

۲. از کتاب منشآت میرزا مهدی‌خان افشار که در سال ۱۳۲۴ در عهد مظفرالدین‌شاه طبع شده است نقل گردید، ص ۳۲ به بعد.

## از مرگ گریز نیست

در کتاب پیغمبر دزدان در بخش مکتوبات و اشعار به عنوان تسلیت از مرگ حیدرقلی خان چنین آمده است: «... سه ماه است که از قرب حضورت دورم و از بزم سرور مهجور، با اینکه به کزات عریضه نگار شدم، به جوابی سر بلند و به خطابی ارجمند نیامده‌ام... با همه دوری قلباً به شما نزدیک و در غمهای سرکار شریک بوده و هستم، پس از اینکه خبر مصیبت اثر خان مغفور شهرت یافت و اجانهای امت ما را گذاخت، که پهلوانی پیلتن و رستمی اشکبوس افکن او را کشته و تنش را به خاک عدم هشته، غیرت پیغمبری به جوش و رعد نبوت به خروش آمد، فوراً به جدال حکم فرمودیم، از خاور تا باختر، لشکری با چماق و شش پر و صدها هزار توپ و تفنگ و کرورها شمخال و فشنگ گرد آوردیم که خاک سیرجان را به باد دهیم، و چنان در دزدی نظمی بنهیم که از این پس هیچکس، از شاه و گدا و پیر و برنا به طایفه ما... دستبرد نزند تا به قدرت صمدی امت ما را در این دار فانی حیات ابدی باشد و سرانگشت بی ادبی چهره احدی نخراند. پس از خطه لار با صد هزار پیاده و سوار شیور حرکت نواختیم و قسم یاد کردیم که پا از رکاب عزیمت خالی نکنیم تا قاتل را به چنگ نیاوریم. ناگاه جبرئیل خیریت دلیل نازل شد که ای پیغمبر ناحق و ای دلیل سارقان احمق... این پهلوانیست که همه را شکست ازوست. «به یک اشاره تواند که قتل عام کند.» علم حیات آدم را همین خم کرد، کشتی حیات نوح را همو به ساحل عدم رسانید، رشته عمر موسی کلیم را همین برید و عیسی روح الله را از حوض خاک همو به اوج افلاک کشید، ابراهیم خلیل و صد پشت او را کشته، خاتم الانبیاء را همین قبض روح کرد و سرور اولیاء را همین به محراب شهادت آورد.

ارواح هفتاد و دو ملت همه اندر ید قدرت اوست، چرا بر تو گران آمده که یک حیدرقلی خان را از دار فنا به عالم بقا برده و خاطر تو را پزمرده است؟ حرکت بیجا منما و کار بی پا مکن که این شخص شریف را احدی حریف نیست... حیدرقلی تو حالا در بهشت میان سبزه و کشت، ساعتی صد جور جور... بیند...، زود است که تو پیغمبر ناحق هم به ایشان ملحق شوی. گفتم ای سید... آخر نام این پهلوان چیست گفت ای رسول بی دلیل نامش «عزرائیل» است، چون شنیدم ترسیدم و لرزیدم... گفتم چکنم؟ گفت: با خدا کارزار نتوان کرد گله از روزگار نتوان کرد



وظایف شما بعد از فوت خان مغفور، خیرات و مبرات است، به ایتم او ترحم کنید، حجه آن مرحوم را بخرید و از دوست و دشمن حلّیت طلبید.<sup>۱</sup>»

### وصیت نامه دهخدا

استاد علی اکبر دهخدا سیاستمدار و دانشمند بزرگ و نامدار معاصر ایران پس از آنکه از سیاست کناره گرفت و به کارهای علمی همت گماشت تا آخرین روزهای زندگی فکری و اندیشه‌ای جز پایان دادن به کار عظیم لغتنامه نداشت، در متن وصیت نامه وی چنین آمده است: «فیشهای لغت در دست آقای دکتر معین خواهد بود، از الف تا یاء نوشته شده است، هیچ چیز بر آن نباید افزود و کاست، ایشان، آقای دبیر سیاقی و آقای گنابادی و آقای شهیدی را به مجلس معرفی می کنند که با حقوق کافی برای چاپ آن کمک بگیرند و آقای هاشمی رئیس مطبوعه مدیر این کار خواهند بود و باید در طبع آن تسریع شود و از آقای مصدق السلطنه پس از استخلاص استمداد شود.<sup>۲</sup>»

### وصفی از گورستان

میرزاده عشقی در یکی از نمایشنامه های خود از سکوت وحشتزای گورستان به هنگام شب سخن می گوید:

من به دشت اندرو، شب آغش سیمین مهتاب	نقره گردی به زمین کرده ز گردون پرتاب
دشت آغشته، کران تا بکران، در سیماب	رخ زشت فلک، آنجا شده بیرون ز نقاب
همه آفاق در آن افسرده	مه روان همسر شمع مرده
چه فضائی؟ سخن از موت و فنا گوئی بود!	چه هوائی؟ عفن و مرده نما بوئی بود!
وحشت مرگ مجسم شده هر سوئی بود!	صوت، گرچه نه بمقدار، سر موئی بود!

باز گوئی که ز اموات هیاهوئی بود

تیره سنگی سر هر مقبره ای کرده وطن	چون درختان بریده ز کمر در به چمن
زیر پایم همه جا، جمجمه خالق کهن	با همه خامشی، آنان به سخن با من و، من

۱. باستانی پاریزی، پیغمبر دزدان، پیشین، ص ۱۷۸ تا ۱۸۳ (به اختصار).

۲. مجله آینده، سال ششم، شماره ۹ و ۱۲ ص ۷۵۸.

## گوئی از مرده دلی درد همن مرده سخن

هستم آتش بسی القصه قدم  
همه سو و لوله و زلزله و واویلاست  
صدهزار، آدل مرده، در این گرد هواست  
مرگ، گونا مه دعوت سر من می بارد  
از سفید مه آثار محن می بارد  
باری این صحنه، پر از وحشت و موت  
گوش من کر شده از کثرت صوت

بستر خفتن داروی عدم نوشان است  
جای پیراهن یکتای، به تن پوشان است  
این خرابات پر از کله مدهوشان است

مرده شویش ببر مرده خورست  
نوعروسان به کفن، در بر شوهر دیده  
پیر هفتاد به عمر، آنچه سراسر دیده  
این به هر هفته، هفتاد برابر دیده

گوشم از خاک «مه آباد» آلود<sup>۱</sup>  
ز که و دشت و مه و مهر، هر آن بود در آن  
چشم گورستان، بیش از همه بر من نگران  
یعنی ایدون مرو، اینجای بمان چون دگران

رویگرداندم و اینش گفتم:  
نگرانم مشوای خاک که برمی گردم  
چه کنم خاک! که از خاک بترمی گردم  
منکه مردم بدرک، هر چه دگر میگردم

یک دو میدان دگر پیمودم<sup>۲</sup>

بر سیر خاکی سر خلق، قدم  
... باد در غرش و از قهر درختان غوغاست  
خاک اموات بشد گرد و بگردون برخاست  
... باد، هی برگ درختان به چمن می بارد  
بس زسیمای فلک، داغ کهن می بارد  
برف مرگ است و یا ابر کفن می بارد  
گوش من کر شده از کثرت صوت

این زمین، انجمن خلوت خاموشان است  
مهد آسودن از یاد فراموشان است

چشم این خاک زهر چیز پراست  
بر سر نعش پدر، شیون مادر دیده  
سالها بوده که از اشک زمین تر دیده  
این به هر هفته، هفتاد برابر دیده

من در این فکرت وهی باد افزود  
... من روان گشتم و آفاق کران تا به کران  
هر قدم در حرکت بامن چون جانوران  
یعنی ایدون مرو، اینجای بمان چون دگران

من در آن حال که ره میرفتم  
نک<sup>۲</sup> ز تو چند قدم دور، اگر میگردم  
منم ای خاک ز تو، خاک برمی گردم  
منکه مردم بدرک، هر چه دگر میگردم

الغرض روسوی ره بنمودم

۱. کلیات مصور میرزاده عشقی با اهتمام علی اکبر مشیر سلیمی، انتشارات جاویدان، ص ۲۰۵.

۲. مخفف اینک. ۳. همان کتاب، ص ۲۰۹.



عشقی، با آنکه مردی مبارز، بی باک و آزادیخواه بود، زیر فشار احساسات برای رهایی از مشکلات سیاسی و اجتماعی ایران آرزوی مرگ می کند، غافل از اینکه مرگ هیچ دردی را دوا نیست و مرگ امثال عشقی همواره هدف و کمال مطلوب محافل ارتجاعی بوده است؛ چنانکه رضاخان چون دید با تهدید و تطمیع نمی تواند او را در صف پیروان خود داخل کند برای رهایی از نیش قلم و اعتراضات این مرد به وسیله یکی از عمال خود او را به قتل رسانید:

هزاربار مرا مرگ به از این سختی است  
گذشت عمر به جان کندن، ای خدا مُردم  
رسید جان به لبم، هر چه دست و پا کردم  
رجال ما همه دزدند و دزد بدنام است  
رجال صالح ما، این رجال خنثی یند  
زنان کشور ما زنده اند و در کفن اند  
بمیر «عشقی» آراسایش آرزوداری  
عشقی در این چکامه که در استانبول سروده است چون ناصر خسرو به نظام  
ظالمانه عهد خود حمله و از طبقات محروم و ستمکش جانبداری می کند:

سزد ای شام چرخ تیره و ش! وقتی سحر گردی  
نه هر شام و سحر، ای تیره گردون تیره تر گردی  
چه ظلم است این: مدام آسایش آسودگان خواهی  
پی آزدن آزادگان شام و سحر گردی  
چه لازم خلقت خوش طالعان و تیره اقبالان  
که بیخود باعث ترجیح این بر آنند گر گردی  
به پاداش چه؟ این منعم، به عشرت در سراستان  
زغم وارسته در دریای نعمت غوطه ور گردی  
به جرم چیست این مفلس، برای لقمه روزی  
سحر از در درآیی و بهر سودر بدر گردی

چه انصافست این، ای دهخدا، دهقان به صد زحمت

بپاشد تخم و در آخر تو ارباب ثمر گردی

چه نازی ای توانگر بر خود و بر ضرب دست خود

بزور بازوی مزدوریان، ارباب زر گردی

... کنی پاک از زمین نام و نشان فوجی از انسان

که خود نامی شوی یا از نشانی مفتخر گردی

... تو هم با عنصری شک نیست از یک عنصری عشقی

چرا او گرد زر گردید و تو گرد ضرر گردی<sup>۱</sup>

در پایان این مقال بی‌مناسبت نیست اگر به اندرزاها و تعالیم امیدبخش

گیلودهاوزر که برخلاف عشقی طالب عمر دراز است و بشریت را به کار و کوشش و

تلاش دائمی برای تأمین سعادت و بهروزی فرا می‌خواند توجه کنیم و چون عشقی محکوم

عواطف و احساسات نشویم، به واقعیات زندگی توجه کنیم و موانع و مشکلات را با سر

پنجه علم و عقل و تلاش و مبارزه از پیش پای خود برداریم.

## عمر طولانی توأم با کوشش و تلاش

به نظر گیلورد هاوزر: «امروز علم پزشکی به کمک علم تغذیه، قیود و حدود عمر

را از سر راه برداشته و ما امروز برخلاف اجداد و پدرانمان می‌توانیم امیدوارم باشیم که

می‌توانیم عمر طولانی بکنیم. در طی ۲۵ سال اخیر حد متوسط عمر انسانی دو برابر شده.

در حال حاضر در اتازونی ۵ میلیون زن و مرد هستند که سال عمر آنها از هفتاد سالگی

گذشته است، در گذشته... کسانی چون حضرت موسی که ۱۲۰ سال عمر کرده بودند،

در نظر مردم، آدمیانی عجیب و خارق العاده بودند.<sup>۲</sup>» در حالیکه امروز در اتحاد جماهیر

شوروی در اثر رشد بهداشت عمومی و پیشگیری از بیماریهای گوناگون کسانی که سن

آنها از ۱۵۰ سال تجاوز کرده است بسیارند، این قبیل اشخاص مسن بیشتر از

جمهوریهای آسیائی شوروی به فعالیتهای کشاورزی مشغولند. «دانشمند معروف روسی

به نام الکساندر آبوگومولتز A.A Bogomoletz گفته است: «یک مرد ۶۰ یا هفتاد ساله

۱. همان کتاب، ص ۳۵۰ به بعد.

۲. گذرنامه برای یک زندگانی نوین، دکتر گیلوردهاوزر ترجمه مهدی نراقی ص ۱۴ و ۱۸.

هنوز جوان است و بیش از نصف عمر طبیعی خود را نگذرانیده است، پیری را می‌توان با معالجه و مواظبت مثل هر مرض دیگری درمان کرد...<sup>۱</sup>».

به عقیده صاحب‌نظران انسان وقتی پیر می‌شود که فکر کند پیر شده است و جسم و روح او تسلیم این فکر گردد تمام پزشکانی که در بیمارستانها و آزمایشگاهها نسبت به زندگی مردان و زنان صد ساله مطالعه می‌کنند همگی همصدا می‌گویند که «صفات مخصوص این سالخوردگان جوان زنده‌دل اینست که شیره معدی آنها قویست، ضربان قلب آنها ملایم و منظم است، قوه دافعه بدنشان در مقابل سموم خوب و تخلیه آنها طبیعی و منظم است و دارای خوی و خلقی معتدل می‌باشند و در نتیجه این خصوصیات به خوشبختی کامل رسیده و از زندگی لذت می‌برند.<sup>۲</sup>»

علاوه بر این برای استفاده از سلامتی کامل و طول عمر باید از غذای طبیعی کامل و انواع مواد پروتئینی نظیر تخم مرغ، پنیر، شیر و ماست، گوشت، ماهی، لوبیای سبز، گردو، جوانه گندم تازه، عدس و انواع غلات و انواع ویتامینها و املاح گوناگون استفاده کنیم، از پرخوری پرهیزیم روزی دو ساعت ورزش و راه‌پیمایی کنیم و در برابر مشکلات و حوادث ناگوار زندگی خونسرد باشیم.<sup>۳</sup>»

۱. گذرنامه برای ... ص ۱۴ و ۱۸.

۲. همان کتاب ص ۲۳.

۳. دکترهاوزر اسرار طول عمر ترجمه مهدی نراقی ص ۴۱ به بعد (به اختصار).



فصل چهارم

تاریخ تغذیه در ایران

[www.Bakhtiaries.com](http://www.Bakhtiaries.com)



قبل از آنکه از مهمانیها و مجالس جشن و سرور که یکی از مهمترین تفریحات مردم در قرون وسطی بشمار می رود سخنی به میان آید نخست مسأله تغذیه و تأثیر آن را در زندگی انسان مورد مطالعه قرار می دهیم:

[www.Bakhtiaries.com](http://www.Bakhtiaries.com)

## اهمیت تغذیه در زندگی مردم

در سالهای اخیر در نتیجه تحقیقات و مطالعات دانشمندان، اهمیت تغذیه در زندگی فردی و اجتماعی مردم بیش از پیش آشکار شده است، ترکیب خوراک روزانه در حفظ سلامت جسم و روان و نیز تأثیر ویتامینها، در پیشگیری بیماریهای ناشی از تغذیه ناقص، از نظر علمی مسلم شده است. خوبی وضع تغذیه منوط است به عمل صحیح جهازهای هضم و گردش خون و دفع و سایر دستگاهاهی بدن. برای اینکه خوراک روزانه، احتیاجات بدن را تأمین کند، باید مشتمل بر مقدار کافی ویتامینها، پروتئینها، نیدراتهای کربن، چربیها و مواد معدنی و آب باشد.

در نتیجه آزمایشهایی که روی افراد مختلف صورت گرفته این مسأله به ثبوت رسیده است که غذاهای پروتئین دار (مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، بقولات، شیر و پنیر) برای نمو و برای حفظ سلامتی و مقاومت بافتها در همه مراحل عمر ضرورت دارد. غذاهای دارای نیدراتهای کربن (غذاهای نشاسته ای مانند حبوبات، سیب زمینی و برنج و غذاهای قندی، مانند میوه های شیرین، عسل و شیرینیهای دیگر) و چربیها مولد حرارت و

انرژی هستند.

غیر از موادی که ذکر کردیم بدن انسان، به بعضی مواد معدنی نیز نیازمند است که مهمترین آنها کلسیم است، که برای نمو و سلامتی استخوانها و دندانها، تنظیم ضربان قلب، کمک به بستن خون، عمل هضم، عمل ماهیچه‌ها و اعمال دیگر بدن ضرورت دارد. فسفر نیز برای سلامت استخوانها و دندانها و برای بسیاری از وظایف دیگر بدن لازم است.

آهن و مس برای جلوگیری از کم‌خونی (آنمی) لازمست و ید برای خوب کار کردن غده تیروئید ضرورت دارد. آب ماده اصلی همه بافتها و سیالات بدنی است، و نیز در بیرون بردن فضولات بدنی مددکار می‌باشد. ویتامینها برای تأمین سلامتی در هر سنی ضرورت دارد، کمبود یا فقدان مواد اساسی در خوراک روزانه منجر به بیماریهایی می‌شود، چنانکه فقدان ویتامین «ث» سبب اسکربوت و کمبود ویتامین «د» باعث راشیتیسم می‌گردد.

ارزش غذا از لحاظ تولید انرژی و نیز انرژی که در فعالیت روزانه مصرف می‌شود برحسب کالری سنجیده می‌شود، در تنظیم برنامه خوراک روزانه باید ارزش غذاها از جهت انرژی ملحوظ شود.

اگر کالریهای خوراک روزانه بیش از اندازه احتیاج بدن باشد، چاقی تولید می‌شود.

نوع غذاها و نسبت ترکیب آنها با یکدیگر تا حدی با تغییر سن باید تغییر کند. متخصصین در تغذیه، طرحهای غذایی برای خوراک روزانه کافی ریخته‌اند، که از معروفترین آنها طرح «هفت غذای اساسی» است، زیرا مبتنی بر هفت دسته غذاهای اساسی می‌باشد، که عبارتند از سبزیهای سبز یا زرد، مرکبات و گوجه‌فرنگی، کلم خام و سبزیهای سالاد، سیب‌زمینی و سایر سبزیها و میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت (از جمله مرغ و ماهی)، تخم‌مرغ، بُنْشَن، گردو، نان، کره و مارگارین تقویت شده. متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند که هر انسان در هر روز باید از هر دسته از غذاهای مذکور، یکی را صرف کند. در بعضی از بیماریها، و نیز برای تعدیل چاقی یا لاغری برنامه خوراکی خاصی لازم است که نوع و مقدار آن بسته به تشخیص پزشک است. بالاخره توانایی کار



کردن و نیز لذت بردن از زندگی بستگی بسیار نزدیکی با تغذیه صحیح دارد.<sup>۱</sup>»

## غذا و انسان

به نظرمان (Munn) انگیزه‌های اولی و اصلی که اعمال آدمی را باعث می‌شوند همانهایی هستند که حیوانات را نیز به حرکت درمی‌آورند؛ و همان اساس فیزیکی و شیمیایی را دارا می‌باشند، ما با حیوانات دیگر در نیازمندیهای از قبیل گرسنگی و تشنگی و نیاز جنسی شریکیم، این نیازمندیها ما را نیز مانند آنان به تکاپو وامی‌دارد، اما در روش سیراب کردن این نیازمندیها بین آدمی و حیوان تفاوتی مشهود است. حیوان وقتی گرسنه است، هر جا که غذا بیابد می‌خورد، و وقتی خشمگین می‌شود، به آنکه خشم او را برافروخته است حمله می‌کند، وقتی به جفت احتیاج دارد، بدون هیچ پروایی به دنبال او می‌رود؛ اما آدمی در رفع نیازمندیهای خود به این شیوه مستقیم عمل نمی‌کند. در رفع نیازمندیها، آدمی از راهی می‌رود که اجتماع و سنت و رسم و اخلاق به او آموخته است، وقتی که آدمی خشمگین می‌شود ممکن است به جای حمله مستقیم به حریف خود، از راه قانون به مخالفت او برخیزد و یا کینه خود را به وسایل ظریفتری ابراز دارد... وقتی موادی که بدن ما از آن ساخته شده است کاهش یابند، نیازمند بدان می‌شویم که به ذخیره غذایی خود بیفزاییم و گرسنگی، اعلام این نیازمندی است. برای ادامه حیات ناگزیریم، از محرکهای دردناک پرهیزیم، برای ادامه نوع خود و شاید برای نیل به خوشی بیشتر نیازمندیم همسری انتخاب کنیم، وقتی خستگی به ما روی می‌آورد ناگزیر باید بیاسائیم. این دسته از نیازمندیها را نیازمندیهای فیزیولوژیک می‌خوانیم... وقتی نیازمندیهای فیزیولوژیک (ارگانیزم) برآورده نشوند، تحت فشار قرار می‌گیریم... تعادل فیزیولوژیکی بدن بهم می‌خورد، آنگاه طبیعت ارگانیزم را در جهت برقرار کردن مجدد تعادل سوق می‌دهد... هر چیز که تعادل موجود زنده را بهم زند، خود به خود جریانی برای برقراری مجدد تعادل به وجود می‌آورد. مثلاً وقتی بافته‌های بدن آسیب می‌بینند، فوراً گلبولهای سفید بدن عرق می‌کند و خنک می‌شود و بدین وسیله حرارت

۱. مطالب سابق الذکر از دایرةالمعارف لاروس فرانسه، ص ۲۵۰ و نیز دایرةالمعارف فارسی، ص ۹۲۳ و ص

۶۴۹ و چند کتاب دیگر استفاده شده است.



ثابت خود را حفظ می‌کند. ساقه‌های فیزیولوژیک نیز هدفشان همان برقراری تعادل است؛ مثلاً وقتی تعادل بدن در اثر احتیاج به مواد غذایی از دست می‌رود، ساقه گرسنگی ارگانیزم را ناچار می‌کند، دنبال غذا برود و دوباره تعادل را برقرار سازد. ۱».

### تأثیر نوع تغذیه و آب و هوا در خلق و خوی مردم

در میان متفکرین و صاحب نظران شرق ابونصر فارابی (متولد به سال ۲۵۷ هجری) قبل از دیگران به تأثیر اقلیم و نوع تغذیه در خلق و خوی آدمیان توجه کرده است. وی در کتاب «آراء اهل المدینه الفاضله» می‌نویسد: «... اختلاف آب و هوا سبب پیدایش اختلاف در انواع نباتات و حیوانات غیر ناطق میشود و در نتیجه اختلاف در انواع کشت و زرع، اختلاف در نوع تغذیه آدمیان پدید می‌آید و همین عامل سبب اختلاف در خلقت و خلق و خوی طبیعی مردمان می‌گردد. ۲»

### ضروریات هفتگانه:

مقداری از حاجات بشر هست که آنها را ضروریات تمام نوع باید دانست و انسان هر جا که باشد به آنها محتاج است نان و آب یا خوردنی و پوشیدنی را همه می‌خواهند. سلامت مزاج از برای همه لازم است، لباس که ساتر عورت و دافع سرما باشد از یک لنگ ساکنین مناطق حاره گرفته تا پوستهای متعددی که اهالی نواحی شمالی به تن می‌کنند ضروری همه است.

خانه و مسکن از یک حفره و خیمه و سایه یک درخت گرفته تا خانه آجری و سنگی محکم، محتاج الیه همه است. رابطه جنسی و تولید فرزند را همه لازم دارند زیرا که نسل باقی بماند. اینها را ضروریات هفتگانه بشر باید دانست و تحصیل آنها را بزرگترین شرط آزادی باید شمرد. ۳

۱. نرمان، ل، مان: اصول روانشناسی، ترجمه محمود صنایعی، ص ۸۳.

۲. فارابی: آراء اهل المدینه الفاضله، ص ۳۹ و ۴۰، به نقل از تاریخ فلسفه در جهان اسلامی، ترجمه عبدالمحمد آیتی، ص ۴۳۷.

۳. مجتبی مینوی: آزادی و رشد اجتماعی مستلزم یکدیگرند، به نقل از آزادی و حیث انسانی، تألیف سیدمحمدعلی جمالزاده، ص ۴۳-۴۲.

## رابطه هضم غذا با آسایش فکر:

در میان متفکران و صاحب نظران، غزالی در شمار کسانی است که از تأثیر زیانبخش نگرانی و دل مشغولی در هضم غذا سخن گفته و در شرح حال خویش نوشته است که در هنگامی که سالک طریقه تصوف بودم در اثر تردید و نگرانی و اضطراب... به هضم غذای خویش قدرت نمی یافتم و از خوردنی و نوشیدنی لذت نمی بردم. همین امر موجب شد که در قوای من فتوری رخ دهد چنانکه طبیبان از علاج من باز ماندند و گفتند که راهی به علاج نیست مگر آنکه آن اندوه سنگین از دل رخت بریندد...<sup>۱</sup>

## تمایل به غذا و شهوت:

غزالی در میزان العمل می گوید: «نیروی شهوت یعنی اشتها و تمایل به غذا نیرومندترین تمایلات انسانی است، زیرا این قوه و نیرو از هر قوه و نیروی دیگر فروتر است چون در آغاز امر همین نیرو در انسان همراه با زادن او پدید می آید. غزالی در کتاب احیا نیز به این معنی اشاره می کند و می گوید: «اراده و علم انسان پس از بلوغ پدیدار می گردد اما شهوت و غضب و حواس ظاهری و باطنی در طفل خردسال نیز وجود دارد... سپس به ترتیب تمایل به زینت و بازی و تمایل جنسی در او پدیدار میشود...»<sup>۲</sup>

غزالی در سطور بعد بار دیگر به اهمیت غذا و شهوت اشاره می کند: علاقه و تمایل به غذا از عواملی است که ضامن بقا و ادامه حیات فرد میباشد. چنانکه شهوت و تمایل جنسی ضامن بقای نسل و نژاد آدمی است. به نظر غزالی: «شهوت جنسی مسلط ترین و سرکش ترین تمایلات نسبت به فرمان عقل است».<sup>۳</sup>

علاقه شدید به خوردن و حرص بر اجرای تمایلات جنسی و امثال آنها موجب بروز تمایلات بهیمی است و رذایل اخلاقی چون وقاحت و بیشرمی، خبث و پلیدی و دورویی، بخل و تبذیر و تملق و چاپلوسی از آن پدیدار می گردد...<sup>۴</sup> غزالی برای آنکه خطرات هوای نفس را آشکار کند شواهدی از قرآن می آورد «زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرثِ

۱. المنقذ من الضلال، ص ۳۶-۳۷.

۲. دکتر عبدالکریم عثمان: روانشناسی از دیدگاه غزالی، ترجمه دکتر حجتی، ص ۴۴.

۳. همان کتاب، ص ۴۶. ۴. همان کتاب ص ۵۳.



(آل عمران، ۱۴) در نظر مردم دوستی و دلبستگی به هوسها آرایش یافته است از قبیل زنان و فرزندان و کیسه های آکنده از زرو سیم و قرکبهای نشانه دار و دامها و کِشْتها».

غزالی برای حفظ تعادل در بدن پیشنهاد می کند که انسان مال حلال بخورد و از پرخوری و شکم بارگی اجتناب ورزد تا به حد اعتدال و میانه روی برسد.<sup>۱</sup> غزالی برای جلوگیری از سرکشی تمایلات جنسی نگاه نکردن و چشم پوشیدن را پیشنهاد می کند با این حال یادآور می شود که «نگاهداری دل از وسوسه در اختیار آدمی نیست بلکه نفس آدمی همواره در حال درگیری و کشمکش با این وسوسه ها و اندیشه ها به سر می برد...»<sup>۲</sup>.

### رابطه تغذیه با فعالیت روزانه:

در نتیجه تحقیقات علما درباره تغذیه، اهمیت غذا در فعالیتهای اجتماعی و اقتصادی افراد بیش از پیش آشکار شده است. در تعیین کیفیت تغذیه غیر از آنچه گفتیم باید عوامل دیگری از قبیل حالت پوست و چشمها، وضع مو و چربی زیر پوست و ساختمان استخوان بندی (از جمله استخوان دندانها و مفاصل) را در نظر گرفت و بالاخره توانایی کار کردن و نیز لذت بردن از زندگی بستگی بسیار نزدیک با تغذیه صحیح دارد...<sup>۳</sup> صرف غذاهای پرکالری سبب افزایش وزن و گاهی موجب چاقی مفرط است که مانند لاغری زیاد نماینده سوء تغذیه است.

به نظر سنت بوو (Sant Beuve): ... در عالم هیچ چیز از شکم محترم تر نیست و آوای هیچ نعره ای بلندتر از فریاد فقر نیست و از همین جا مشکل دوران معاصر سرچشمه می گیرد زیرا در میان نوع بشر اکثریت، بیشتر از آنکه در اندیشه درک لذایذ معنوی باشند برای زنده ماندن و ادامه حیات، جوش و خروش دارند...<sup>۴</sup>

نه تنها مردم عادی، بلکه صاحب نظران قرون وسطی<sup>۱</sup> به ارزش زیستی مواد غذایی و خواص و ترکیبات هریک از آنها واقف نبودند، آنها بیشتر روی «چهار طبع» و سردی و گرمی غذاها تکیه می کردند. برای آنکه خوانندگان به طرز تفکر و اندیشه غیر علمی پیشینیان راجع به مواد غذایی و خواص آنها آگاهی یابند چند مورد را از کتاب ارشاد

۱. همان کتاب، ص ۶۵. ۲. همان کتاب ص ۶۶.

۳. دایرةالمعارف فارسی ص ۶۴۹.

۴. سنت بوو: تحلیل دموکراسی در آمریکا: ترجمه مهندس رحمت الله مقدم مراغه ای، ص ۵۲.



الزراعة، نقل می کنیم:

«گندم گرم و تراست روی را پاک سازد و گزیدگی سگ دیوانه را فایده دهد، اما نفاخ است و مصلح وی کراویه است.» سپس در این کتاب از قول افلاطون و دیگر صاحب نظران مختصات جسمانی کسانی را که به کارهای فلاحی می پردازند ذکر می کند و از جمله می نویسد: «کسی که بیل و تبر کار فرماید، میانه بالا باید که گوشت بدن او نازک نبود<sup>۱</sup>...».

جو سرد و خشک است، حدت اخلاط را ببرد اما نفاخ است و مصلح وی شیرینی است... ترش جو را در دهم اسد که تیرماه است زراعت نمایند.<sup>۲</sup> در مورد باقلا در این کتاب چنین آمده است:

«باقلا که به عربی «جرجر» گویند سرد و تر است، سرفه و باه را نافع است اما حواس را کند سازد، مصلح وی پودنه است... در محلی که باقلا گل کند، اگر کسی در میان آن رود بیم بیماری است به واسطه آنکه متعفن است و تأثیر تمام دارد... محل کاشتن آن سنبله است اما باید که ماه در محاق باشد<sup>۳</sup>...».

«عدس که به عربی بلس گویند سرد و خشک است، جوشش خون را تسکین دهد، اعصاب را بد است، مصلح وی گوشت است<sup>۴</sup>».

«برنج خشک است باتفاق، و در گرمی و خنکی آن خلاف کرده اند، بدن را فربه سازد و قولنج را بد است، مصلح وی روغن است.

شاعری در وصف برنج می گوید:

آمد به لب خشک برنج از چمن خلد بسیار خورد آب چواز تشنه لبان است<sup>۵</sup>  
«انگور، آب وی گرم است و تر و پوست وی سرد و تر است و دانه وی سرد و خشک است، بدن را فربه کند شانه را زیان دارد، مصلح وی نان است و غوره آن سرد و خشک است تسکین حرارت و صفرا دهد، نفاخ است مصلح وی جوشیدن<sup>۶</sup>».

«کاهو... سرد و تر است، خواب آور، خون صاف کند، اما چشم را مضر است، مصلح وی کرفس است.<sup>۷</sup> البته بسیاری از نظریات یاد شده ارزش علمی ندارد ولی از

۱. قاسم بن یوسف ابونصری هروی: ارشاد الزراعه، به اهتمام محمد مشیری، ص ۷۹.

۲. همان کتاب، ص ۸۸.

۳. همان کتاب، ص ۹۱.

۴. همان کتاب، ص ۹۳.

۵. همان کتاب ص ۹۶.

۶. همان کتاب، ص ۱۰۵.

۷. همان کتاب ص ۱۲۸.