

مطالعات اسلامی: علوم قرآن و حدیث، سال چهل و پنجم، شماره پیاپی ۹۰،
بهار و تابستان ۱۳۹۲، ص ۱۵۸-۱۳۵

بررسی آثار غذایی عسل بر ویژگی‌ها و رفتار انسان از دیدگاه قرآن، حدیث و علم پزشکی*

دکتر سعید نمازی زادگان

دانش آموخته دکترای دانشگاه فردوسی مشهد و استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

Email: namazis@mums.ac.ir

حسن نقی زاده

دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

Email: naghizadeh@um.ac.ir

دکتر مجید غیور مبرهن

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

Email: ghayourm@mums.ac.ir

دکتر نغمه مخبر

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

Email: mokhbern@mums.ac.ir

چکیده

متون اسلامی و علمی در میان مجموعه عواملی که بر سلامت جسم و روان تأثیر گذارند، بر نقش تغذیه بسیار تأکید کرده‌اند. این نوشتار نخست بخشی از آثار تغذیه بر ویژگی‌ها و رفتار انسان را مرور می‌کند آن گاه به بررسی آثار غذایی عسل بر احوال و رفتار انسان از دیدگاه قرآن و حدیث پرداخته و با دستاوردهای علمی تطبیق می‌دهد. نتیجه به دست آمده تحقیق آن است که از نگاه علم و دین، این ماده غذایی ارزشمند نه تنها در سلامت جسمانی نقش مهمی دارد، بلکه بر خلیقات، صفات شخصیتی و رفتار انسان آثار مثبتی داشته و آرامش، نشاط و نیز حافظه‌ای قوی را به ارمغان می‌آورد. روایات اسلامی همچنین، حکمت و زلالی دل را نیز از آثار غذایی عسل برشمرده‌اند که البته متون علمی در این باره ساکت‌اند.

کلید واژه‌ها: قرآن، احادیث اسلامی، عسل، آثار غذایی، رفتار، خلق و خو.

*. تاریخ وصول: ۱۳۹۰/۰۳/۳۰؛ تاریخ تصویب نهایی: ۱۳۹۱/۱۱/۰۹.

درآمد

پس از بازگشت دین به عرصه جامعه و نهضت فکری دانشمندان مسلمان در عصر بیداری، مباحث بین رشته‌ای میان دو حوزه علم و دین طرفداران فراوانی پیدا کرده است. به نظر می‌رسد طرح این مباحث در پژوهش‌های قرآنی و حدیثی می‌تواند نقش ویژه‌ای در تفسیر و فهم بهتر قرآن کریم، توجه بیشتر به گنجینه روایات اهل بیت (ع) و ساماندهی علوم تجربی و انسانی و نیز پیدایش افق‌های جدید و تولید علم داشته و دانش‌پژوهان را در نظریه‌پردازی‌های علمی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی یاری رساند.

نکته دیگر آن که شاخصه‌های خلق، رفتار و شخصیت هر انسانی از نشانه‌های میزان سلامتی او شمرده می‌شود؛ گرچه در شکل‌گیری این شاخصه‌ها عوامل گوناگونی دخالت دارند، اما در این میان، تغذیه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (کاسپر و همکاران؛ فیلیوتس، م.؛ هولمن، و.؛ کوهناتو، ج.)^۱.

بدین جهت قرآن کریم در آیاتی چند به موضوع تأثیر تغذیه سالم بر سلامت رفتار و کمال شخصیت انسان اشاره و یا تصریح کرده و از پیامبران و مؤمنان خواسته است که با تغذیه خوب، اعمال و رفتاری نیک داشته و خداوند را پرستش کنند:

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (مؤمنون/۵۱)؛

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (بقره/۱۷۲)؛

اهل بیت پیامبر (ص) نیز آموزه‌های فراوانی درباره تأثیر تغذیه بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی بیان کرده‌اند. در میان مواد غذایی، البته عسل جایگاه ویژه‌ای داشته و مورد توجه قرآن، روایات و نیز علم تغذیه قرار گرفته است.

مسئله پژوهش

متون علمی و نیز تألیفات اسلامی درباره آیات و احادیث پزشکی بیشتر به تبیین و توضیح خواص درمانی و آثار جسمانی مواد غذایی پرداخته و در باره آثار غیر جسمانی تغذیه تنها اشاراتی پراکنده دارند. بر این اساس، در زمینه آثار غذایی عسل بر خلقیات، صفات شخصیتی و رفتار انسان نیز تا کنون پژوهشی مستقل و همه‌جانبه آن هم از منظر قرآن و روایات اسلامی انجام نشده است. این نوشتار در صدد است تا پاسخ این پرسش‌ها را بیابد که:

1. Casper, et al. 2001 ; Philpotts M. 1997 ; Hollmann W. 2000 ; Kühnau J. 1975.

از نگاه قرآن و حدیث، خوردن عسل بر خلق، صفات شخصیتی و رفتار انسان چه آثاری دارد؟

آیا دستاوردهای علمی نیز چنین آثاری را تأیید و توجیه می‌کنند؟ بدیهی است هماهنگی گزاره‌های علمی با آموزه‌های دینی در توجه بیشتر به گنجینه روایات و معارف اهل بیت (ع) نقش مهمی خواهد داشت. همچنین در صورت بررسی نکردن این آموزه‌ها در علم نوین، افق‌های جدیدی در پژوهش‌های علمی گشوده خواهد شد.

روش بررسی

روش انجام تحقیق، کتابخانه‌ای و با استفاده از قرآن کریم، کتب روایی، کتب دینی و پزشکی مرتبط با موضوع پژوهش، نرم افزارها، پایگاه‌های اینترنتی و در نهایت جدیدترین مقالات تخصصی به زبان‌های فارسی، عربی و انگلیسی بوده است. بدین صورت که با استفاده از نرم افزار جامع التفاسیر مهم‌ترین تفاسیر شیعه و اهل سنت در باره آیات مربوط بررسی شده است. سپس به وسیله نرم افزارهای جامع الاحادیث و کتابخانه اهل بیت (ع) و با استفاده از کلید واژه عسل همه روایات مربوط به عسل استخراج شده و از میان آن‌ها روایاتی انتخاب شدند که به آثار مورد بحث اشاره داشتند. در گام بعد، اعتبار و متن روایات با یاری گرفتن از شروح مختلف کتب روایی و نیز دستاوردهای علمی، بررسی و ارزیابی قرار شده است. برای مطالب علمی نیز بیشتر از مقالات معتبر روز با استفاده از پایگاه‌های مقالات انگلیسی (ISI)، (PubMed) و (Scopus) و مقالات فارسی و عربی پایگاه مجلات تخصصی نور (Noormags)، پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID) و بانک جامع مقالات پزشکی (MedLib) استفاده شده است. مقالات یافت شده نیز بر اساس تاریخ و پژوهش‌های انسانی و حیوانی اولویت بندی و انتخاب شده‌اند.

مقدمه

ارتباط تنگاتنگ روان و تن، و تأثیر و تأثر هر یک از دیگری تا اندازه زیادی توجه پزشکان، روان پزشکان و روان‌شناسان و حتی فیزیولوژیست‌ها و بیوشیمیست‌ها در دوره‌های جدید را به خود جلب کرده است. البته پیش از آن‌ها فلاسفه نیز همواره ارتباط بین نفس و بدن را تصدیق کرده‌اند.

از سوی دیگر با پیشرفت علم پزشکی، بیش از پیش آشکار شده است مواد غذایی همانند داروهای اعصاب و روان بر فکر، احساسات و واکنش‌های روانی و رفتاری انسان اثرگذار بوده و می‌توانند موجب سلامتی، نشاط و آرامش و یا کسالت، عصبانیت و بی‌قراری انسان شوند (دوهن روبر، ۱۹-۹). به اندازه‌ای که ادعا شده است: «به من بگو چه می‌خوری تا بگویم کیستی و چه خصوصیات و رفتاری داری» (واتسون، ۱۱).

کارشناسان تغذیه معتقدند اگر مواد و ترکیبات طبیعی و مورد نیاز بدن متعادل باشد، خلق و خوی انسان هم آرام و طبیعی خواهد بود. (همان، ۴۳) دانشمندان همچنین کشف کرده‌اند که خلقیات انسان به وسیله ده‌ها نوروترنسمیتر کنترل می‌شود. مواد پیش‌ساز این ناقلان عصبی که در نرونها ساخته می‌شوند، از طریق رژیم غذایی و مویرگ‌ها به نرونها می‌رسند و با تغییر آن‌ها، تغییراتی در نوروترنسمیترها و در نتیجه فعالیت‌های فکری، یادگیری، خلقیات و رفتار آدمی پدید می‌آید (امانی، ۳۰).

سروتونین^۱ یکی از معروف‌ترین این ناقلان عصبی است که نقش بسزایی در خواب، هوشیاری، رفتارهای پرخاشگرانه و نیز رفتارهای جنسی ایفا می‌کند. بنابراین به کمک رژیم غذایی می‌توان میزان سروتونین را تغییر داده و این رفتارها را تعدیل کرد (همان، ۴۱).

همچنین رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ در پیشگیری از برخی اختلالات از جمله افسردگی و نیز پیشگیری از استرس، به عنوان تنظیم‌کننده خلق و میل جنسی دخالت زیادی دارد (بور، ج. م.).^۲ افزون بر این اسیدهای چرب امگا ۳ برای پشتیبانی از فرآیندهای شناختی در انسان (مک‌کان، ج. س. و امس، ب. ن)^۳ و پیشگیری از زوال عقل، به خصوص بیماری آلزایمر نقش مهمی دارند (بور، ج. م.).^۴

وجود میزان کافی از فولات در رژیم غذایی نیز برای عملکرد طبیعی مغز، ضروری است و کمبود آن می‌تواند به ناراحتی‌های عصبی، از جمله افسردگی (هربرت، و.)^۵ و اختلال شناختی (ترین تفیلو و همکاران)^۶ منجر شود همان‌گونه که ویتامین D و B₁₂ در عملکرد شناختی

1. Serotonin.

2. Bourre JM. 2005.

3. McCann JC, and Ames BN. 2005.

4. Bourre JM. 2005.

5. Herbert V. 1962.

6. Triantafyllou, et al. 2008.

دخالت دارند (دورسون، س.؛ اسمیت، ای. د. و رفسیوم، ا.ج.)^۱.
 اکنون بر اساس ترکیبات و عناصر حیاتی موجود در عسل تا حدودی می‌توان به توجیه آثار
 خلقی و رفتاری بیان شده در متون دینی و علمی برای این ماده غذایی ارزشمند، پی برد.

الف. بررسی قرآنی

۱. مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ (محمد/۱۵)؛

در اهمیت و ارزش عسل همین بس که قرآن کریم از آن به عنوان نوشیدنی بهشتی یاد کرده است (طیب، ۱۵۲/۸). بی شک میان عسل ناب و مصفای بهشتی با عسل دنیوی، تفاوت از زمین تا آسمان است (طبرسی، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ۱۵۲/۹) و کیفیت آن دو و در نتیجه آثارشان قابل مقایسه نیست؛ اما قرآن کریم عسل دنیوی را هم شفاء خوانده است (نحل/۶۹) چنان که در احادیث اهل بیت (ع) نیز بر شفابخشی آن تأکید شده است. اگر به فرموده قرآن مواد غذایی «طیب» بر ویژگی‌ها و در نتیجه رفتار انسان آثار مطلوب می‌گذارند (مؤمنون/۵۱)، پس به راستی عسل چنین اثری خواهد داشت؛ زیرا که در طیب بودن غذاهای بهشتی جای هیچ بحث و گفت و گو نیست.

۲. وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكَ ذَلَّلَّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (نحل/۶۹-۶۸).

این آیه یکی از آیاتی که می‌تواند اعجاز علمی قرآن کریم را نشان دهد؛ زیرا که بیش از ۱۴ قرن قبل، به شفا بخشی عسل برای اختلالات جسمی و روانی اشاره کرده است و بر منحصر بودن این اثر به اختلالات جسمی دللی وجود ندارد.

البته قرآن اثر شفابخشی را برای خود نیز بیان کرده است (إسراء/۸۲؛ فصلت/۴۴)؛ یونس/۵۷؛ توبه/۱۴) از این رو برخی از مفسران گمان کرده‌اند قرآن داروی شفابخش بیماری‌های روح و روان و عسل شفا دهنده بیماری‌های جسم است. حال آنکه تردیدی نیست قرآن هم درمانگر دردها و بیماری‌های روحی است که به تصریح خود قرآن مخصوص مؤمنان

1 Dursun S. 2010 ; Smith AD, and Refsum H. 2009.

است و هم بیماری‌های جسمی را شفا می‌بخشد؛ زیرا افزون بر روایات فراوان مبنی بر شفا بخشی سوره حمد، استفاده از آموزه‌های بهداشتی و توصیه‌های تغذیه‌ای قرآن نیز سلامت جسمانی انسان را به ارمغان می‌آورد:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَكُلْتُمْ مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ لَئِيَّا تَذَكَّرُونَ (اعراف/۳۱)؛
فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (عبس/۲۴).

از سوی دیگر عسل نیز هم شفابخش بیماری‌های جسمانی است؛ زیرا که قدر متیقن از آیه شریفه سوره نحل همین است و علم و تجربه نیز آن را اثبات کرده است، و هم شفابخش بیماری‌های روحی و روانی هست؛ چرا که روایات اسلامی و علم و تجربه برخی آثار غذایی عسل بر روان، خلق و رفتار را تأیید کرده‌اند.

افزون بر این، قراین و شواهد متعدد نشان می‌دهد تعبیر قرآن در باره شفابخشی عسل شامل سلامت روان نیز می‌شود که به طور خلاصه به آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. برخی از تفاسیر در ذیل آیات مربوط به زنبور عسل (نحل/۶۹-۶۸) روایتی نقل کرده‌اند که مراد از «النحل»، اهل بیت (ع) هستند و مقصود از «شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ» علمی است که ایشان به مردم می‌دهند (بحرانی، ۴۳۵/۳). روشن است که به کار بستن این علم مایه سعادت دنیوی و اخروی یعنی اصلاح وضعیت ظاهری و باطنی پیروان اهل بیت (ع) می‌شود (حویزی، ۶۵/۳) شاید بتوان از این تشبیه و تمثیل چنین استشعار کرد که عسل آثار باطنی و رفتاری نیز دارد.

۲. واژه «نحل» در اصل از ریشه «نحله» به معنای عطیه و هدیه است که در قرآن نیز آمده است (نساء/۴). بر این اساس شاید بتوان گفت کاربرد واژه «نحل» در متن قرآن و حتی به عنوان نام سوره از آن روست که محصول زنبور عسل یک هدیه ربوبی و دارای آثار غذایی و دارویی ویژه‌ای است که سلامت ظاهری و باطنی انسان را تأمین می‌کند (صادقی تهرانی، ۴۰۲/۱۶؛ طریحی، ۴۷۸/۵).

۳. رهنمود اهل بیت (ع) در باره آثار خلقی و رفتاری عسل بر گرفته و الهام یافته از قرآن کریم است. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: قرآن را به سخن درآورد و لی قرآن برای شما سخن نمی‌گوید. من می‌توانم از آن خبر دهم، علوم گذشته و آینده در آن کتاب آسمانی موجود است، احکام و مسایل مورد احتیاج شما و تفسیر موارد اختلافان در آن کتاب وجود دارد. اگر از من بپرسید به شما یاد می‌دهم (کلینی رازی، ۶۱/۱).

از این نکته استفاده می‌شود که شفابخشی عسل در قرآن عام است و اهل بیت (ع) نیز از همین عمومیت استفاده کرده و چنین آثاری را برای عسل برشمرده‌اند.

۴. مفسران نیز از نکره آمدن لفظ «شفاء» عظمت و فراگیری خواص درمانی عسل را برداشت کرده و گفته‌اند: سیاق عبارت، بر عمومیت دلالت می‌کند (طبرسی، *جوامع الجامع*، ۲/۲۹۷؛ آلوسی، ۷/۴۲۳) و گرنه هر ماده‌ای حتی مواد سمی نیز از فایده و خاصیت خالی نیستند (مظهری، ۵/۳۵۴). گرچه برخی نیز این احتمال را ترجیح داده‌اند که نکره بر تبعیض دلالت داشته و بخشی از شفا، در آن قرار دارد (بیضاوی، ۳/۲۳۳)؛ اما قراین و شواهد پیش گفته احتمال اول را تأیید می‌کند.

۵. شاید برخی از مفسران اولیه مانند مجاهد همین عمومیت شفاء را از آیه استنباط کرده بودند؛ اما چون از فراگیری خواص درمانی عسل برای جسم و روان اطلاعی نداشتند، ضمیر «فیه شفاء» را به قرآن برگردانده و شفا بخشی را به آن مربوط دانسته‌اند (طوسی، *التبیان فی تفسیر القرآن*، ۶/۴۰۴). حال آنکه ضمیر باید به نزدیک‌ترین مرجع ذکر شده یعنی «شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ» برگردد، افزون بر اینکه پیش از این از قرآن نامی به میان نیامده است (فخر رازی، ۲۰/۲۳۹).

۶. شاهد دیگر بر عام بودن شفابخشی عسل این است که زبور بر اساس وحی الهی (با عنایت به لفظ «کل» در آیه: ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ) از تمامی ثمرات تغذیه می‌کند و می‌توان گفت که خداوند شفای همه امراض جسمی و روحی را در کل ثمرات و گیاهان قرار داده است (طوسی، *التبیان فی تفسیر القرآن*، ۶/۲۵۳) به علاوه نوشیدنی‌ای که با وصف «مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ» آمده انواع مختلف با خاصیت‌های درمانی متفاوت دارد و بدیهی است که با انواع عسل می‌توان بیماری‌های گوناگون را درمان کرد.

عبارت «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» در آخر آیه نیز از شگفتی‌های قرآن است؛ زیرا گرچه رابطه آن با تمام آیه، ترغیب به تفکر در باره‌ی نشانه‌های قدرت و حکمت الهی در چگونگی پیدایش عسل است؛ اما از آنجا که بر اساس علم پزشکی عسل با داشتن مواد صمغی، قلب را جلا و نشاط می‌دهد (یعقوبی و همکاران)^۱ و گلوکز فراوانش نیز مغز و اعصاب را بهتر تغذیه کرده و آرامش می‌بخشد و انسان را آماده تفکر می‌کند؛ آوردن کلمه «یتفکرون» در آخر آیه با این اثر غذایی عسل بی‌مناسبت و بی‌ارتباط نیست (پاک نژاد، ۵/۲۶۵).

ب. بررسی حدیثی

قبل از پرداختن به روایات، بیان چند نکته ضروری به نظر می‌رسد:

۱. روایات پزشکی از نظر میزان اعتبار به چند دسته تقسیم می‌شوند:

الف. روایات صحیحی که سندشان از بالاترین درجه اعتبار برخوردار بوده و محتوای آنها

نیز با دستاوردهای قطعی علمی هماهنگ است.

ب. روایاتی که اشکال سندی داشته و به خاطر مرسل^۱ و مقطوع^۲ بودن سند و یا نامطمئن

بودن راوی، ضعیف محسوب می‌شوند.

این گونه روایات در صورتی که در منابع روایی معتبر و قابل استنادی همچون صحیفه

الرضا (ع)، طب الرضا (ع)، المحاسن، الخصال، تحف العقول، مکارم الاخلاق، وسایل الشیعه و

بحارالانوار آمده باشند و شواهدی از قرآن، روایات معتبر و دستاوردهای علمی و تجربه بشری

درستی محتوای آنها و صدورشان از معصوم (ع) را تأیید کند، پذیرفتنی بوده و می‌توان بدانها

عمل کرد.

البته روایات پزشکی فاقد سندی که در هیچ یک از جوامع حدیثی معتبر نیامده باشند

مردودند مگر آن که دستاوردهای قطعی علمی متن آنها را تأیید کند. در این صورت بدون

تأکید بر صدور این روایات از معصوم (ع) می‌توان بر صحت مضمونی آنها اعتماد کرد.

ج. روایات پزشکی جعلی که از سوی جاهلان و یا مخالفان ساخته و پرداخته شده‌اند که

در مردود بودن آنها جای هیچ گونه تردیدی نیست.

۲. یکی از پرسش‌های بنیادین درباره گزاره‌های بیان شده در روایات پزشکی اهل بیت (ع)

این است که آیا همانند گزاره‌های فقهی باید بر مبنای حجیت خبر واحد با تسامح و از روی

تعبد پذیرفته و عمل شوند؟ یا همانند گزاره‌های اعتقادی تنها با تأیید نقل و عقل قطعی باید به

آنها ایمان آورد، و یا بسان گزاره‌های علمی، صحت و اعتبارشان تنها باید پس از تجربه و

آزمایش پذیرفته شده و آن گاه می‌توان به آنها عمل کرد؟

به نظر می‌رسد که بهترین نظریه در باره اعتبار و پذیرش احادیث پزشکی هر دو راه تعبد و

تجربه پذیری در کنار یک دیگر است. یعنی آموزه‌های پزشکی معصومان (ع) هم از آن جهت

که به ایشان منتسب است و هم از آن جهت که با دستاوردهای علم پزشکی سازگار است،

۱ مرسل حدیثی است که راوی، آن را از معصوم نشنیده، لیکن بدون واسطه از وی نقل کند.

۲ حدیثی را مقطوع گویند که بعضی راویان آن ناشناخته باشند، یا اتصال اسناد آن به معصوم علیه السلام معلوم نباشد.

صحیح و به کار بستنی هستند. بدیهی است اگر آموزه پزشکی بیان شده در روایتی با دستاوردهای قطعی علمی در تعارض باشد، پذیرفتنی نبوده و نمی‌توان آن را به معصوم (ع) نسبت داد؛ همچنان که نمی‌توان از کنار آموزه بیان شده در روایتی صحیح، که علم پزشکی درباره آن ساکت است، به راحتی گذشت.

۳. اعتبار حدیث پس از دو مرحله بسیار مهم نقد سند و نقد متن پذیرفتنی است. نقد سند خود بر اساس دو علم «رجال الحدیث» و «درایه الحدیث» صورت می‌پذیرد و زمینه را برای اعتماد کردن و یا اعتماد نکردن به متن حدیث فراهم می‌کند؛ اما ارزیابی اصلی و نهایی، بیشتر به کمک نقد متن و با معیارهای درونی مانند سطح مفاهیم، ساختار ادبی و شیوه بیان و نیز معیارهای بیرونی مانند قرآن، سنت قطعی معصومان (ع) همچون احادیث متواتر و احادیث دارای قرینه قطعی، عقل و علم قطعی انجام می‌شود.

۴. گرچه مخاطب احادیث اهل بیت (ع) به خصوص احادیث طبی ایشان، غالباً فرد یا افراد مشخصی بوده است اما همگانی و یا اختصاصی بودن تعالیم و دستوراتشان تنها از قراین و شواهد به دست می‌آید. برای نمونه، در روایات طبی این موضوع با تجربه و دانش بشری قابل تشخیص است.

با فرض پذیرش عمومیت خطاب‌ها در این احادیث، گزاره‌هایی مانند «العسل شفاء» علی‌القاعده، کلیه بوده و همه کسانی را شامل می‌شود که به این تعالیم عمل کنند.

۵. بر اساس قواعد علم اصول از گزاره ای مانند «العسل شفاء» که مطلق بیان شده، مفهوم مطلق استفاده می‌شود مگر آنکه قرینه ای از قرآن و کلمات خود ایشان و یا شاهدهی قطعی از عقل یا تجربه بشری آن را مقید سازد.

و اما آثار غذایی عسل بر ویژگی‌ها و رفتار انسان که در احادیث اهل بیت (ع) بیان شده به پنج گروه تقسیم می‌شوند.

اول. شفا بخشی و خیر و برکت

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ص يُعَجِبُهُ الْعَسَلُ وَقَالَ ع عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءِ مِنَ الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ؛ از امام صادق (ع) نقل شده است که پیامبر (ص) از عسل به شگفت می‌آمد و می‌فرمود بر شما باد درمان‌جویی از عسل و قرآن (طبرسی، مکارم الأخلاق، ۱۶۵؛ سیوطی، ۱۴۴/۵).

۲. عَنْ الرُّضَا (ع) قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ جَعَلَ الْبَرَكَهَ فِي الْعَسَلِ وَفِيهِ شِفَاءٌ مِنَ الْأَوْجَاعِ وَقَدْ بَارَكَ عَلَيْهِ سَبْعُونَ نَبِيًّا؛ رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: خدا عز و جل در عسل برکت نهاده و در آن درمان همه دردهاست و هفتاد پیامبر از خداوند برای آن طلب برکت کرده‌اند (صحیفه الرضا، ۹۰؛ طبرسی، مکارم الأخلاق، ۱۶۶).

بررسی متن

- در بررسی قرآنی بیان شد که از عمومیت واژه «شفاء» استفاده می‌شود قرآن و عسل، شفا بخش هر دو نوع بیماری جسمی و روانی هستند. گرچه قرآن، بیشتر برای درمان بیماری‌های روحی و عسل برای درمان بیماری‌های جسمی استفاده می‌شود.

- همچنین از عمومیت واژه برکت که به معنای خیر کثیر و سود فراوان است، استفاده می‌شود عسل گذشته از آثار شفا بخش و تسکین دهندگی‌اش، قلب را جلا می‌بخشد (یعقوبی و همکاران)^۱ اعصاب را آرام می‌کند و شرایطی را به وجود می‌آورد که انسان فرصت رسیدگی به همسر، فرزند، کار، کسب و عبادت را پیدا می‌کند (پاک نژاد، ۲۵۵/۵).

بررسی علمی

بنا بر تحقیقات انجام شده عسل حاوی هشتاد ماده مفید شامل مواد معدنی گوناگون همچون پتاسیم، فسفر، منیزیم، کلسیم، آهن، سدیم، گوگرد و کمی مس، ید و روی (فروزین، ۷۶) و نیز همه گروه‌های ویتامین‌های ششگانه A.B.C.D.E.K (مولان، پ. س.)^۲ از قبیل تیامین، ریوفلاوین، اسید نیکوتینک، اسید اسکوربیک، پیریدوکسین و بیست نوع قند چون گلوکز و فروکتوز و آنزیم‌های گوناگون است.

همچنین طیف وسیعی از اسیدهای آمینه یعنی حدود هجده اسید آمینه ضروری و غیر ضروری در عسل وجود دارد، که بر اساس منشأ شهد یا نوع گل و کیفیت و نوع عسل به نسبت‌های متفاوت در آن وجود داشته و هر یک فواید خاص خود را دارند (فروزین، ۷۶).

بر اساس پژوهشی که در سال ۲۰۰۸ در دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام شد مشخص گردید مصرف عسل طبیعی به علت ترکیبات قندی، به ویژه وجود گلوکز فراوان، روی عضلات قلبی و تحریک و تقویت آن تأثیر بسیار مهمی داشته و باعث گشاد شدن رگ‌ها می‌شود، فشار خون را تنظیم و از سکنه قلبی جلوگیری می‌کند و به واسطه وجود آنزیم‌ها

1 Yaghoobi, et al. 2008.

2 Molan PC. 1996.

باعث هضم چربی‌های اطراف قلب می‌گردد (یعقوبی و همکاران).^۱ خوردن عسل به هنگام خواب کمک بسیار زیادی به یک خواب راحت و با آرامش می‌کند (پائول و همکاران)^۲؛ زیرا باعث ترشح سروتونین^۳ یعنی هورمون خواب، در سلول‌های مغزی شده و در نتیجه باعث آرامش اعصاب و خواب راحت می‌گردد. خاصیت ضد میکروبی عسل را نیز از همان زمان‌های قدیم می‌شناختند و آن را به دلیل داشتن آنزیم کاتالاز^۴ به عنوان یکی از بهترین پانسمان‌ها در درمان و ترمیم ناراحتی‌های پوستی از قبیل زخم‌ها و سوختگی‌ها به کار می‌بردند (کوپر و همکاران)^۵؛ زحمتکش، محسن و مریم رشیدی، ۴۰-۳۶).

تحقیقات نشان داده‌اند که عسل ویژگی ضد التهابی داشته (ال-وایلی)^۶ و سرفه (پائول و همکاران)^۷، دردهای شکم و دردهای مفصلی را تسکین داده (عظیمی و همکاران)^۸ و بیماری‌های دستگاه تنفسی و عفونت‌های دهان و ناحیه حلق و نیز بیماری‌های چشمی (خان و همکاران)^۹ را درمان می‌کند.

بسیار روشن است ویژگی ضد التهابی و ضد باکتریایی عسل بر سلسله اعصاب، قلب و عروق و غدد ترشحی بدن و در نتیجه وضعیت روحی و عصبی انسان تأثیر چشمگیری دارد (استفان، ب.)^{۱۰}.

دوم. تقویت حافظه

۱. عَنْهُ ص قَالَ مَنْ أَرَادَ الْحِفْظَ فَلْيَأْكُلِ الْعَسْلَ؛ پیامبر اکرم (ص) فرمود: هر کس خواهان حافظه است باید عسل بخورد (مستغفری، ۲۶؛ طبرسی، مکارم الأخلاق، ۱۶۵).

۲. عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) خَمْسٌ يَذْهَبْنَ بِالنَّسِيَانِ وَيَزِدْنَ فِي

1. Yaghoobi, et al. 2008.
2. Paul, et al. 2007.
3. Serotonine.
4. Catalase.
5. Cooper, et al. 2010.
6. Al-Waili, et al. 2003.
7. Paul, et al. 2007.
8. Azimi, et al. 2007.
9. Khan, et al. 2007.
10. Stefan B. 2010.

الْحِفْظِ وَيَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ السَّوَاكُ وَالصَّبِيَامُ وَقِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلُ وَاللَّبَّانُ؛ از امام علی (ع) نقل شده است که رسول خدا (ص) فرمود: پنج چیز فراموشی را ببرند و حافظه را بیفزایند و بلغم را بزدایند: مسواک زدن، روزه گرفتن، خواندن قرآن و خوردن عسل و کندر (ابو شجاع، ۱۹۷/۲؛ طبرسی، مکارم الأخلاق، ۱۶۶).

۳. عَنْ الرَّضَا عَنْ آبَائِهِ (ع) قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) ثَلَاثَةٌ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَيَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلُ وَاللَّبَّانُ؛ امام رضا از پدرانش (ع) و ایشان از امیر المؤمنین علی (ع) نقل کرده‌اند که فرمود: سه چیز بر حافظه بیفزایند و بلغم را بزدایند: خواندن قرآن، خوردن عسل و کندر (صحیفه الرضا، ۶۸؛ ابن بابویه، عیون أخبار الرضا (ع)، ۳۸/۲).

بررسی متن

- در منابع حدیثی، دو روایت با سندهای متفاوت اما با مضمونی نزدیک به حدیث سوم نقل شده است که در آن‌ها به جای «العسل» واژه «السواک» (ابن بابویه، من لا یحضره الفقیه، ۳۶۵/۴) و واژه «الصوم» (طوسی، تهذیب الاحکام، ۱۹۱/۴) آمده است. گرچه بخشی از مضمون این روایات با روایت سوم مشابهت دارد؛ اما به ظاهر، روایات جداگانه با اسناد متفاوت هستند که تنها بخشی از متن آن‌ها مشترک است و چنین روایاتی در منابع روایی نمونه‌های فراوانی دارد.

بررسی علمی

عسل، ماده غذایی بسیار غنی و انرژی بخشی است که حدود هشتاد درصد آن از قندهای ساده یا مونوساکاریدها ساخته شده است که به سرعت جذب شده و در خون پخش می‌شود و با آزادسازی مولکول قند به عملکرد بهتر مغز که اصلی‌ترین مصرف کننده قند در بدن است، کمک می‌کند.

صمغ و رزین عسل نیز از اسکالروز و تصلب شرایین جلوگیری کرده، کلسترول و رسوب‌های جدار رگ‌ها را پاک می‌کند. بدین وسیله گرفتگی مویرگ‌ها را باز کرده و جریان خون در رگ‌ها به ویژه عروق مغز را بهبود می‌بخشد. در نتیجه خون و مواد غذایی بهتر به مغز و اعصاب می‌رسد و مطالب در حافظه مانده و کمتر به فراموشی سپرده می‌شود (پاک نژاد، ۲۵۰/۵). مطالعه روی حیوانات نشان داده است که قند عسل موجب افزایش حافظه می‌شود (مک کان، ج. س. و امس، ب. ن.)^۱ منگنز موجود در عسل نیز برای اعصاب و حافظه مفید

1. McCann JC, and Ames BN. 2005.

است.

ویتامین D عسل، واکنش‌های بین کلسیم و فسفر را تنظیم کرده و باعث می‌شود اعصابی که به یون‌های کلسیم و فسفر وابسته و نگهدارنده حافظه‌اند کار خود را به خوبی انجام دهند (پاک نژاد، ۲۴۹/۵).

تحقیقات نشان می‌دهد ویتامین‌های C و E که از ویتامین‌های مهم عسل به شمار می‌روند در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و درمان آن مؤثر هستند. از همین رو استفاده از ترکیب عسل و کُندر در بهبود بیماری آلزایمر و سایر التهابات مغزی بسیار اثر بخش است.

در عسل، اسیدهای آمینه آزاد از جمله گلوتامیک اسید و فنیل آلانین نیز وجود دارند که در افزایش حافظه، تمرکز و بهبود عملکرد سیستم عصبی اهمیت بالایی دارند.

عسل همچنین منبع آنتی‌اکسیدان‌های گوناگون است که بدن را در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند (تائورمینا، پ. ج. و همکاران).^۱ مواد آنتی‌اکسیدان صدمات اکسیداتیو را کاهش داده (کولوسوا و همکاران)^۲ و بر رفتارهای شناختی سیستم عصبی بسیار موثرند. در تحقیقی که روی موش‌ها انجام شده مشخص گردید که صدمات اکسیداتیو باعث کاهش یادگیری (وو و همکاران)^۳ و حافظه (هو و همکاران)^۴ و افزایش اضطراب می‌شود (بوآید، ج. و همکاران).^۵ عسل همچنین صدمات اکسیداتیو وارده به مغز در رابطه با یادگیری و حافظه در میان سالی و پیری انسان را کاهش می‌دهد و ضد پیری است (دافی و همکاران).^۶

سوم. صفای ذهن و پاک‌ی دل

۱. قَالَ الْعَالَمُ (ع) عَلَيَّكُمْ بِالْعَسَلِ وَ حَبَّةِ السَّوْدَاءِ وَ قَالَ الْعَسَلُ شِفَاءٌ فِي ظَاهِرِ الْكِتَابِ كَمَا قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ قَالَ (ع) فِي الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَ مَنْ لَعَقَ لَعَقَةً عَسَلٍ عَلَى الرَّيْقِ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ يَكْسِرُ الصَّفْرَاءَ وَ يَقْطَعُ الْمِرَّةَ السَّوْدَاءَ وَ يَصْفُو الذَّهْنَ وَ يُجَوِّدُ الْحَفِظَ إِذَا كَانَ مَعَ اللَّبَانِ الذَّكْرُ؛ امام رضا (ع) فرمود: عسل را با سیاه دانه بخورید و فرمود: همان گونه که خدا عز و جل در ظاهر قرآن فرموده عسل درمان است، و فرمود: در عسل درمان هر درد است و هر کس

1. Taormina, et al. 2001.

2. Kolosova, et al. 2006.

3. Wu, et al. 2004.

4. Jhoo, et al. 2004.

5. Bouayed, et al. 2007.

6. Duffy, et al. 2008.

ناشنا انگشتی عسل بخورد بلغم را از بین برده و صفراء را بشکند و خلط سوداء را بزدايد و ذهن را صاف و پاکیزه کند و حافظه را نیکو گرداند اگر با کندر نر باشد (فقه الرضا علیه السلام، ۳۴۶؛ مجلسی، ۲۹۳/۶۳).

۲. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ (ع) قَالَ الْعَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَ لَأ دَاءٍ فِيهِ يُقَلُّ الْبَلْغَمَ وَ يَجْلُو الْقَلْبَ؛ امیر المؤمنین علیه السلام فرمود: عسل درمان هر درد است و هیچ زبانی ندارد، بلغم را بکاهد و دل را جلا دهد (طبرسی، مکارم الأخلاق، ۱۶۵).

۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) نِعْمَ الشَّرَابُ الْعَسَلُ يُرْعِي الْقَلْبَ وَ يَذْهَبُ دَرَنَ الصَّدْرِ؛ رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: عسل چه خوب نوشیدنی است، دل را نگهدارد و پلیدی سینه را از بین ببرد (مستغفری، ۲۶؛ طبرسی، مکارم الأخلاق، ۱۶۵).

بررسی متن

- فراز نخست حدیث اول: (فِي الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ) با قرآن و روایات بخش اول و فراز آخر آن: (يُجَوِّدُ الْحِفْظَ) با روایات بخش دوم تأیید می شود. گذشته از این تجربه بشری و دستاوردهای علمی که در ادامه به آن اشاره می شود، با آن‌ها هماهنگ است.

- «ذهن»^۱ در لغت به معنای هوش و فراست (طریحی، ۲۵۴/۶)، یادداشت دل و حافظه (خلیل بن احمد، ۴۰/۴)، دریافت و خرد (الخوری الشرتونی، ۳۷۵/۱)، قوت درک (دهخدا، ۱۱۶۵/۸) و «ذهنی» به معنای درونی، باطنی و عقلی (معین، ۱۱۳۴/۲) آمده است. در اصطلاح فلسفی، ظرف صورت‌های تخیلی و تعقلی و به عنوان قوه و استعدادی از نفس است که تمامی حواس ظاهری و باطنی را در بر گرفته و استعداد کامل برای فهم علوم و معارف را به مدد اندیشه دارد (جرجانی، ۱۰). همچنین جایگاه تقسیم کمیته‌ای است که دیگر قابلیت تقسیم خارجی ندارد (ارسطو، ۲۳۴) و یا ظرف قسمی از وجود اشیاء، در مقابل ظرف خارجی آن‌ها است (صدرالدین شیرازی، ۵۱۵/۳). با مروری بر کاربردهای واژه «ذهن» در متون دینی و روایات، معلوم می شود که ذهن با روح و جوهر ذاتی انسان پیوند دارد و تا حدودی معادل تعبیر «قلب» است و همان گونه که در عنوان «قلب» بیان شد یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های آن درک و دریافت است. گفتنی است فیلسوفان مادی‌گرای اروپایی منکر جوهر و حقیقتی با عنوان «ذهن» شده و عنوان «حالات ذهنی» را جایگزین آن کرده‌اند (کاپلستون ۱۰۳/۸)؛ حالت‌هایی که در برگیرنده دامنه وسیعی از قصدها، امیدواری‌ها، ترس‌ها، انتظارات، امیال،

تصورها، حافظه‌ها و باورها است. در تئوری‌های معاصر نیز که بر پایه پژوهش‌های علمی درباره مغز استوار است، ذهن بعد دیگری از همان مغز است که دو نمود خودآگاه و ناخودآگاه دارد و بر اساس آن، همه احساسات، عواطف و حالات درونی انسان از جمله رفتار بلکه آگاهی و حافظه وی از طریق فعالیت‌های مغزی توجیه مادی می‌شود (پلاتونوف ک.).

- «صفاء» نیز در لغت نقیض «کدورت» و به معنای خلوص (خلیل بن احمد، ۱۶۲/۷) و خالی بودن از هر گونه ناپاکی، تیرگی و اختلال است. از این رو آسمانی را «صاف» گویند که در آن هیچ دود و غبار و لکه ابری نباشد (ابن منظور، ۴۶۲/۱۴)؛ همان گونه که آبی «تصفیه» شده پاک و زلال و بدون هر گونه آلودگی است (طریحی، ۲۶۳/۱) «صفای ذهن» نیز به معنای صافی و پاکیزگی اندیشه (دهخدا، ۱۴۹۶۰/۱۰) و استعداد نفس آدمی برای استنباط کردن امر مطلوب خود بی هیچ اضطراب و تشویش آمده است (آملی، ۴/۲). بنابراین ذهنی صاف و پاکیزه است که در آن هیچ تشویش و اختلالی وجود نداشته و قدرت درک و تمرکزش بالا باشد.

- در دلالت حدیث دوم بر شفابخشی مطلق عسل نیز جای تردید نیست. به ویژه عبارت «یجلو القلب» در آخر روایت مشخص می‌کند که «کل داء» شامل بیماری‌های روحی و روانی نیز می‌شود؛ زیرا «جلاء» بر وزن «نداء» در لغت به معنای اندوه را و آوردن (دهخدا، ۷۸۱۳/۵) و «جلاء» بر وزن «خطاء» به معنای هویدا و آشکار ساختن، روشن شدن، از خانمان بیرون کردن و شدن (خلیل بن احمد، ۱۸۰/۶) و نیز به معنای زدودن زنگار و دور کردن آمده است (ابن منظور، ۱۴۹/۱۴).

در روایات اهل بیت (ع) آمده که قرآن مایه جلائی قلب است (مجلسی، ۱/۸۹) یعنی تردیدها و غم‌های آن را می‌زداید (طریحی، ۸۹/۱)؛ همان گونه که در روایات دیگر به آن تصریح شده است: الْقُرْآنُ نُورٌ بَصْرِيٌّ وَ رَبِيعٌ قَلْبِيٌّ وَ جَلَاءٌ حَزْنِي (کلینی رازی، ۵۵۶/۲). همچنین در روایتی از پیامبر اکرم (ص) آمده است که قلب‌ها همانند شمشیر زنگار می‌گیرد و جلا دهنده آن گف و گو است (کلینی رازی، ۹۹/۱).

البته صفای ذهن و پاکی دل با نشاط و آرامش خاطر ارتباط تنگاتنگی دارد و در علم تغذیه ثابت شده است که عسل بر کارکرد سیستم عصبی آثار مثبتی داشته و باعث نشاط و آرامش انسان می‌شود (استفان، ب.).^۱ همان گونه که در حدیث بخش بعد بدان اشاره شده است.

1. Stefan B. 2010.

- فعل «یرعی» در حدیث سوم نیز از مصدر «ارعاء» به معنای ابقاء و رفق است (ابن منظور، ۳۲۵/۱۴) و مقصود از آن در حدیث، زنده داشتن دل و پیشگیری از بیماری‌های روحی است. گرچه مدارا کردن با قلب جسمانی نیز محتمل است؛ زیرا صمغ موجود در عسل جدار همه رگ‌ها را انعطاف پذیر نگه می‌دارد (پاک نژاد، ۲۴۸/۵) که نتیجه آن البته کارایی بهتر قلب و خون‌رسانی کامل‌تر به مغز و سلسله اعصاب خواهد بود.

- گفتنی است فردوس الاخبار به جای «يُدْهَبُ دِرْنَ الصَّدْر» تعبیر «يُدْهَبُ بَوْحَرَ الصَّدْر» را آورده است^۱ (دیلمی، ۲۶۵/۴). «وحر» در لغت به معنای غلیان و برافروختن سینه از خشم و کینه آمده است (خلیل بن احمد، ۲۹۰/۳). البته ابن منظور معنای وسوسه را نیز بر آن افزوده است: الغیظ و الحقد و بلابل الصدر و وسوسه (۲۸۰/۵) و طریحی نیز معنای دشمنی را به صورت يك نقل قول ذکر کرده است. (۵۱۰/۳) واژه «درن» نیز به معنای آلودگی و چرك است (خلیل بن احمد، ۲۰/۸) و با توجه به تعبیر متفاوت «وحر» که در منابع روایی دیگر آمده است، به احتمال قوی مقصود از آن در این حدیث آلودگی دل است.

از سوی دیگر پلیدی دل، وسوسه، خشم و کینه با اختلال در اندیشه و احساس و نیز مغز و اعصاب رابطه مستقیمی دارد و تأثیر مثبت عسل بر آن‌ها از نظر علمی ثابت شده است.

بررسی علمی

در عسل به میزان قابل توجهی منیزیم وجود دارد که برای تغذیه اعصاب ضروری بوده و باعث برقراری آرامش عصبی و رفع خستگی می‌شود. تاکنون تصور می‌شد فقط کلسیم، هادی اصلی جریان‌های عصبی است حال آنکه امروز معلوم شده است منیزیم میزان کلسیم را تنظیم کرده و در حد لازم نگه می‌دارد. مکانیسم این عمل چنین است که این دو فلز در بدن با بار مثبت بوده و چون با ذرات منفی برخورد می‌کنند جریان الکتریسیته تولید می‌کند. از آنجا که ذرات اسیدهای چرب بافت عصبی همیشه دارای بار منفی هستند برای عادی ساختن جریان الکتریسیته اعصاب باید دائماً منیزیم و کلسیم تجدید شوند تا آرامش عصبی برقرار گردد (پاک نژاد، ۱۹۵/۵).

فسفر موجود در عسل نیز از ضعف اعصاب جلوگیری کرده و در ساختمان سلول‌های مغزی دخالت دارد به گونه‌ای که بدون آن، کار مغز متوقف می‌شود. فسفر همچنین از خستگی

۱ البته در برخی روایی دیگر تعبیر: يُدْهَبُ بَرْدَ الصَّدْر؛ سردی سینه را ببرد، آمده است (طبرسی، مکارم الأخلاق، ۱۶۵؛ مجلسی، ۲۹۵/۵۹ و ۲۹۰/۶۳؛ العجلونی الجراحی، ۴۲۳/۲).

جلوگیری کرده و موجب تحریک اعصاب می‌شود (همان، ۱۹۸).
 ید از مواد معدنی دیگر عسل است که عامل مهم تنظیم کننده غدد و تقویت کننده اعصاب است. اعتماد به نفس به وجود می‌آورد و از وسوسه و نگرانی جلوگیری می‌کند (همان، ۱۹۹).
 ویتامین‌های گروه B برای درمان ضعف و نارسایی‌های اعصاب، حالت‌های عصبی و حساس شدن سلسله اعصاب بسیار مفید است.

چهارم: نشاط آوری

قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) الطَّيِّبُ نُشْرَةٌ وَ الْعَسَلُ نُشْرَةٌ وَ الرُّكُوبُ نُشْرَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ؛
 امیر المؤمنین علیه السلام فرمود: بوی خوش نشاط آور است، عسل نشاط آور است، سواری
 نشاط آور است و دیدن سبزه نشاط آور است (ابن بابویه، عیون أخبار الرضا (ع)، ۴۰/۲؛
 نهج البلاغه، ۵۴۶، حکمت ۴۰۰).

بررسی متن

- «نشره» به معنای دورکننده و پراکنده سازنده غم و اندوهی است که پیش از این می‌پنداشتند از سوی پریان است (طریحی، ۴۹۳/۳؛ خلیل بن احمد، ۲۵۱/۶).
 عسل البته چنین است و حزن را از دل بیرون کرده و نشاط را جایگزین می‌کند. زیرا اگر قلب و اعصاب به اعتدال باشند و با خون رسانی کامل، مغز و اندام‌های مختلف بدن خوب تغذیه و اداره شوند البته مسرت خاطر حاصل خواهد شد.
 - شایان ذکر است که ابن ابی الحدید در این روایت به جای «العسل»، واژه «الغسل» یعنی شست و شوی با آب، را نیز نقل کرده است (ابن ابی الحدید، ۳۷۲/۱۹) که در این صورت به بحث عسل ارتباطی نخواهد داشت. اما از آنجا که در منابع اصلی و اولیه واژه «العسل» آمده است نقل ابن ابی الحدید قابل اعتنا نیست.

بررسی علمی

کمبود گلوکز در سیستم عصبی یکی از علل مهم بروز خستگی و ناهنجاری‌های عصبی است و بیان شد که قندها حدود هشتاد درصد از ترکیبات عسل را تشکیل می‌دهند. همچنین مطالعه روی حیوانات نشان داده است که قند عسل بر روی اضطراب اثر مثبت دارد (چپولیس و همکاران).^۱

1. Chepulis, et al. 2009.

تورین، نیکل و منگنز موجود در عسل نیز باعث نشاط و دوست داشتنی شدن چهره انسان می‌شوند (فروزین، ۷۶).

پنجم. حکمت افزایی

عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الثَّلَاثِ (ع) يَقُولُ أَكَلُ الْعَسَلِ حِكْمَةٌ؛ امام هادی (ع) می‌فرمود: خوردن عسل حکمت است (برقی، ۵۰۰؛ حر عاملی، ۱۰۰/۲۵).

بررسی متن

- حکمت در لغت به معنای فرزاندگی و حالت و خصیصه ای نفسانی است که شخص با استفاده از دانایی و عقل می‌تواند حق و واقعیت را درک کند و کار نیک و استوار انجام دهد (راغب اصفهانی، ۲۴۸؛ ابن منظور، ۱۴۰/۱۲). البته در منابع لغوی برای حکمت معنای حلم و بردباری نیز بیان شده است (خلیل بن احمد، ۶۶/۳).

- همان گونه که علامه مجلسی نیز اشاره کرده است (۲۹۳/۶۳) در معنای این روایت دو احتمال هست: یکی آنکه مصرف کردن عسل با این همه آثار مفید، کاری حکمت آمیز یعنی برخاسته از حکمت است. اما احتمال دیگر آن است که یکی از آثار خوردن عسل بالا رفتن میزان درک و تشخیص است که بی تردید یکی از عوامل پیدایش و یا افزونی حکمت و درست اندیشی محسوب می‌شود.

بررسی علمی

در علم پزشکی و روان شناسی معادل دقیقی برای اصطلاح حکمت یافت نمی‌شود؛ اما علم پزشکی تأثیر عسل در بالا رفتن میزان کارایی مغز و درک و تشخیص و حافظه را تأیید کرده است (چپولیس و همکاران).^۱ البته در پیدایش حکمت عوامل اصلی دیگری مانند آرامش و پاکی دل که پیش از این در احادیث بخش سوم بیان شد، نقش دارند.

نتایج و ارزیابی اطلاعات

۱. قرآن شفا بخش بودن عسل را به صورت عام بیان کرده است؛ از این رو آثار آن به ضعف و بیماری‌های جسمانی منحصر نیست؛ بلکه از قرائن متعدد استفاده می‌شود که عسل بر خلق، رفتار و شخصیت انسان و اختلالات مربوط به آن‌ها نیز تأثیر مثبت دارد.

1. Chepulis, et al. 2009.

۲. از منظر روایات نیز غسل از برکت و خیر فراوان برخوردار بوده، مایه نشاط، آرامش و پاکی دل و نیز تقویت حافظه و حکمت افزایی است.
۳. در متون علمی نیز برای غسل آثار غذایی متعددی با چگونگی مکانیسم تأثیر و توجیه علمی آن بیان شده است که البته برخی از آنها مانند آثار ضد افسردگی و تقویت حافظه با آثار بیان شده در روایات مشترک است.
۴. برخی از آثار بیان شده در روایات مانند صفای ذهن و پاکی دل و نیز حکمت افزایی اگرچه از حوزه پژوهش‌های علمی خارج‌اند، اما با اندکی تأمل توجیه پذیرند. با این همه، مطالعه و پژوهش‌های جدی‌تری را می‌طلبند.
۵. میان آثار بیان شده برای غسل ارتباط روشن و معنا داری وجود دارد.^۱

منابع

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، دار القرآن الکریم (دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی)، قم، ۱۳۷۳.
- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، انتشارات کتابخانه آیت الله مرعشی، قم، ۱۴۰۴ ق.
- ابن بابویه، محمد بن علی بن الحسین، من لا یحضره الفقیه، انتشارات جامعه مدرسین قم، ۱۴۱۳ ق.
- ابن بابویه، محمد بن علی بن الحسین، عیون أخبار الرضا (ع)، انتشارات جهان، ۱۳۷۸ ق.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله، النفس من کتاب الشفا، تحقیق حسن زاده آملی، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۳۷۵.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، چاپ سوم، دار صادر، بیروت، ۱۴۱۴ ق.
- ابو شجاع، شیرویه بن شهردار، فردوس الاخبار بمأثور الخطاب، تحقیق: السعید بن بسیونی زغلول، چاپ اول، دار الکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۰۶ ق.
- ارسطو، کتاب نفس، ترجمه علی مراد داودی، انتشارات حکمت، ۱۳۶۶.
- آوسی، محمود، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، دارالکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۱۵ ق.
- امانی، رضا و علی مصطفوی، تغذیه و رفتار، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، اهواز، ۱۳۸۷.
- بحرانی، سیدهاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، تحقیق: قسم الدراسات الاسلامیه، چاپ اول، بنیاد بعثت، تهران، ۱۴۱۶ ق.

۱. در پایان، برخود لازم می‌دانیم که از همکاری سرکار خانم سونیا سلوتی در جست و جوی مقالات انگلیسی و نیز ویرایش بخش‌های ترجمه شده قدردانی نماییم.

- برقی، احمد بن محمد، المحاسن، دار الکتب الإسلامية، قم، ۱۳۷۱ ق.
- بیضاوی، عبدالله بن عمر، أنوار التنزیل و أسرار التأویل، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۱۸ ق.
- پاک نژاد، رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، چاپ اول انتشارات یاسر، تهران، ۱۳۶۴.
- پلاتونوف ک، «ذهن و مغز»، ترجمه حبیب الله قاسم زاده، مجله همد، سال دوم، شماره ۹ و ۱۰، بهمن و اسفند ۱۳۵۹.
- جرجانی، علی بن محمد، التعریفات، تصحیح ابراهیم ایاری، دارالکتب العربیه، ۱۴۰۵ ق.
- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، قم، ۱۴۰۹ ق.
- حویزی، عبدعلی بن جمعه، تفسیر نورالتقلین، تحقیق: سیدهاشم رسولی محلاتی، انتشارات اسماعیلیان، قم، ۱۴۱۵ ق.
- خلیل بن احمد، العین، چاپ دوم، انتشارات هجرت، قم، ۱۴۱۰ ق.
- الخوری الشرتونی سعید، اقرب الموارد فی فصح العربیه و الشوارد، منشورات المكتبه آیه الله مرعشی، قم، ۱۴۰۳ ق.
- داوری، مسلم، اصول علم الرجال بین النظریه و التطبيق، تقریر محمد علی صالح معلم، تصحیح حسن عبودی، چاپ اول، مؤسسه المحبین لطباعه و النشر، ۱۴۲۶ ق.
- دهخدا، علی اکبر، لغتنامه، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
- دوهن، روبر، تغذیه و مغز: خوراکیهایی که هوش و حافظه و توان مغز را افزایش می دهند، شورای اجرائی سلامتی، ترجمه عباس سلامیان، نشر گفتار، ۱۳۷۸.
- دیلمی، شیرویه بن شهردار، فردوس الاخبار بمأثور الخطاب، تحقیق: السعید بن بسیونی زغلول، چاپ اول، دار الکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۰۶ ق.
- رازی، محمد بن عمر، مفاتیح الغیب، چاپ سوم، دار احیاء التراث العربی بیروت، ۱۴۲۰ ق.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داودی، دارالعلم، بیروت، ۱۴۱۲ ق.
- زحمتکش، محسن و مریم رشیدی، گزارش یک مورد زخم پای دیابتی با تجویز موضعی عسل و روغن زیتون، گیاهان دارویی، ۲۸، ۴۰-۳۶، ۱۳۸۷.
- سیوطی، جلال الدین، الدر المنثور فی تفسیر المأثور، کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی قم، ۱۴۰۴ ق.
- شمس الدین آملی، محمد بن محمود، نفائس الفنون فی عرایس العیون، تصحیح ابوالحسن شعرانی، کتابفروشی اسلامی، ۱۳۷۷.
- شمس الدین آملی، محمد بن محمود، نفائس الفنون فی عرایس العیون، تصحیح ابوالحسن شعرانی، کتابفروشی اسلامی، ۱۳۷۷.

- صادقی تهرانی، محمد، *الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن*، انتشارات فرهنگ اسلامی، قم، ۱۳۶۵.
- صحیفه الرضا(علیه السلام)، انتشارات کنگره جهانی امام رضا (ع)، مشهد، ۱۴۰۶ ق.
- صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، *الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة*، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۹۸۱ م.
- طبرسی، حسن بن فضل، *مکارم الأخلاق*، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۴۱۲ ق.
- طبرسی، فضل بن حسن، *تفسیر جوامع الجامع*، انتشارات دانشگاه تهران و مدیریت حوزه علمیه قم، تهران، ۱۳۷۷.
- طبرسی، فضل بن حسن، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، چاپ سوم، انتشارات ناصر خسرو تهران، ۱۳۷۲.
- طریحی، فخر الدین، *مجمع البحرین*، تحقیق: سید احمد حسینی، کتابفروشی مرتضوی تهران، چاپ: سوم، ۱۳۷۵.
- طوسی، محمد بن حسن، *التبیان فی تفسیر القرآن*، دار احیاء التراث العربی بیروت، بی تا.
- طوسی، محمد بن حسن، *تهذیب الاحکام*، چاپ چهارم، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۳۶۵.
- طیب، عبدالحسین، *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، انتشارات اسلام، تهران، ۱۳۷۸.
- فروزین، طهمورث، *خواص غذاها: غذاهاي شادي بخش و غم آفرین*، مؤسسه انتشاراتی یکان، ۱۳۷۸.
- فقه الرضا(علیه السلام)، انتشارات کنگره جهانی امام رضا(ع)، مشهد، ۱۴۰۶ ق.
- کلینی رازی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، تحقیق: علی اکبر غفاری، دار صعب و دارالتعارف، بیروت، ۱۴۰۱ ق.
- کاپلستون، فردریک، *تاریخ فلسفه*، ترجمه غلامرضا اعوانی، تهران، سروش، ۱۳۸۰ ش.
- مترلینگ، موریس، *زنبور عسل*، ترجمه ذبیح الله منصوری، کانون معرفت، بی تا.
- مجلسی، محمد باقر، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار*، مؤسسة الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴ ق.
- مستغفری، ابو العباس، *طب النبی(ص)*، انتشارات رضی، قم، ۱۳۶۲.
- مظهری، محمد ثناء الله، *التفسیر المظهری*، مکتبه رشديه، پاکستان، ۱۴۱۲ ق.
- معین، محمد، *فرهنگ فارسی*، چاپ اول، انتشارات بهزاد، تهران، ۱۳۸۲.
- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، چاپ پنجم، مؤسسه تحقیقاتی امیرالمومنین(ع)، قم، ۱۳۸۲.
- واتسون، جورج، *تغذیه و واکنش های روانی*، مترجم حسن تقی زاده میلانی، چاپ دوم، هدایت، ۱۳۷۱.

Al-Waili NS. Effects of daily consumption of honey solution on hematological indices and blood levels of minerals and enzymes in normal individuals. J Med

Food. 2003;6(2):135-40.

Azimi MK, Perveen H, Mesiak MA, Simlee SU. Antinociceptive activity of natural honey in thermal-nociception models in mice. *Phytother Res*. 2007;21(2):194-7.

Bouayed J, Rammal H, Dicko A, Younos C, Soulimani R. Chlorogenic acid, a polyphenol from *Prunus domestica* (Mirabelle), with coupled anxiolytic and antioxidant effects. *J Neurol Sci*. 2007;262:77-84.

Bourre JM. Dietary omega-3 Fatty acids and psychiatry: mood, behaviour, stress, depression, dementia and aging. *J Nutr Health Aging*. 2005;9(1):8-31.

Casper RC, Reed E, Gilles A, Chiang L. Mood, its relationship to physical activity and nutrition. *World Rev Nutr Diet*. 2001;90:73-88.

Chepulis LM, Starkey NJ, Waas JR, Molan PC. The effects of long-term honey, sucrose or sugar-free diets on memory and anxiety in rats. *Physiol Behav*. 2009 Jun 22;97(3-4):359-68.

Cooper RA, Fehily AM, Pickering JE, Erusalimsky JD, Elwood PC. Honey, health and longevity. *Curr Aging Sci*. 2010 Dec;3(3):239-41.

Duffy KB, Spangler EL, DevanBD, Guo Z, Bowker JL, JanasAM, Hagepanos A, Minor RK, Decabo R, Mouton PR, Shukitt-Hale B, Joseph JA, Ingram DK. A blueberry-enriched diet provides cellular protection against oxidative stress and reduces a kainateinduced learning impairment in rats. *Neurobiol Aging*. 2008;29(11):1680-9.

Dursun S. Vitamin D for mental health and cognition. *CMAJ*. 2010 Nov 23;182(17):1886.

Herbert V. Experimental nutritional folate deficiency in man. *Trans Assoc Am Physicians*. 1962;75:307-320.

Hollmann W, Strüder HK. Brain function, mind, mood, nutrition, and physical exercise. *Nutrition*. 2000 Jul-Aug;16(7-8):516-9.

Jhoo JH, Kim HC, Nabeshima T, Yamada K, Shin EJ, Jhoo WK. Beta-amyloid (1-

- 42)-induced learning and memory deficits in mice: involvement of oxidative burdens in the hippocampus and cerebral cortex. *Behav Brain Res.* 2004;155(2):185-96.
- Khan FR, Abadin Z UI, Rauf N. Honey: nutritional and medicinal value. *Clinical Practice.* ۲۰۰۷ Oct; ۶۱, ۱۰: ۱۷۰۵-۱۷۰۷.
- Kolosova NG, Shcheglova TV, Sergeeva SV, Loskutova LV. Long-term antioxidant supplementation attenuates oxidative stress markers and cognitive deficits in senescent-accelerated OXYS rats. *Neurobiol Ageing.* 2006;27(9):1289-97.
- Kühnau J. Nutrition, intelligence and personality. *Wien Med Wochenschr.* 1975 Mar 7;125(10):141-4.
- McCann JC, Ames BN. Is docosahexaenoic acid, an n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid, required for development of normal brain function? An overview of evidence from cognitive and behavioral tests in humans and animals. *Am J Clin Nutr.* 2005;82:281-295.
- Molan PC. Authenticity of honey. Ashurst PR, Dennis MJ(eds.). *Food Authentication.* London: Blackie Academic and Professional, 1996; 259-303.
- Paul IM, Beiler J, Mcmonagle A, Shaffer ML, Duda L, Berlin CM. Effect of honey, dextromethorphan, and no treatment on nocturnal cough and sleep quality for coughing children and their parents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine.* 2007; 161(12):1140-1146.
- Philpotts M. Nutrition and mood. *Lippincott Health Promot Lett.* 1997 Nov-Dec;2(10):4, 8.
- Smith AD, Refsum H. Vitamin B-12 and cognition in the elderly. *Am J Clin Nutr.* 2009 Feb;89(2):707S-11S.
- Stefan B. Honey in Medicine. *Book of Honey, Chapter 8; Bee Product Science.* March 2010.
- Taormina PJ, Niemira BA, Beuchat LR. Inhibitory activity of honey against foodborne pathogens as influenced by the presence of hydrogen peroxide and level

of antioxidant power. *Int J Food Microbiol.* 2001;69(3):217-25.

Triantafyllou NI, Nikolaou C, Boufidou F, Angelopoulos E, Rentzos M, Kararizou E, Evangelopoulos ME, Vassilopoulos D. Folate and vitamin B12 levels in levodopa-treated Parkinson's disease patients: their relationship to clinical manifestations, mood and cognition. *Parkinsonism Relat Disord.* 2008;14(4):321-5

Wu A, Ying Z, Gomez-Pinilla F. Dietary omega-3 fatty acids normalize BDNF levels, reduce oxidative damage, and counteract learning disability after traumatic brain injury in rats. *J Neurotrauma.* 2004;21(10):1457-67.

Yaghoobi N, Al-Waili N, Ghayour-Mobarhan M, Parizadeh SM, Abasalti Z, Yaghoobi Z, Yaghoobi F, Esmaeili H, Kazemi-Bajestani SM, Aghasizadeh R, Saloom KY, Ferns GA. Natural Honey and Cardiovascular Risk Factors; Effects on Blood Glucose, Cholesterol, Triacylglycerole, CRP, and Body Weight Compared with Sucrose. *The Scientific World Journal.* 2008 Apr 20;8:463-9.