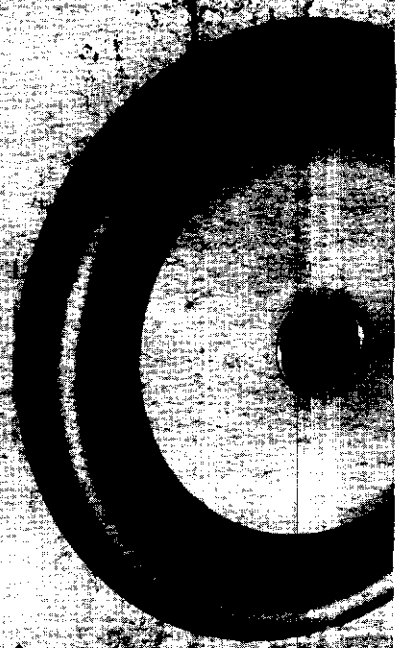


### تغذیه برای

از نظر علمی تغذیه عبارتست از فرایند دریافت و استفاده از مواد غذایی که برای حفظ و ترمیم بدن ضروری است. این فرایند شامل دریافت مواد غذایی از طریق خوردن و گاهی نوشیدن است. در این موضوع به مفهوم تغذیه اشاره می‌شود که شامل دریافت مواد غذایی از طریق غذا خوردن و نوشیدن است. تغذیه مناسب و متعادل برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها ضروری است. تغذیه نادرست می‌تواند منجر به کمبود مواد مغذی و مشکلات سلامتی شود. تغذیه مناسب شامل دریافت کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. تغذیه مناسب همچنین شامل نوشیدن آب کافی است. تغذیه مناسب می‌تواند به بهبود خلق و خو، افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. تغذیه مناسب همچنین می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان کمک کند. تغذیه مناسب همچنین می‌تواند به بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه کمک کند. تغذیه مناسب همچنین می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. تغذیه مناسب همچنین می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم عصبی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. تغذیه مناسب همچنین می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. تغذیه مناسب همچنین می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

مطالعات فرسایشی  
مهم انسانی



# خروج از حد اعتدال، فلسفه تحریم غناء از دید حکما و ادباء

۲. ابوحنان توحیدی (۴۱۴ هـ)

وی در کتاب الهوامل و الشوامل یرسش هائی را از موزخ و فیلسوف بزرگ اخلاق ابوعلی مسکویه (۴۲۱ هـ) خوبا می‌شود، از جمله در باب فضیلت خوانندگی بر نوازندگی می‌پرسد. ابوعلی مسکویه ضمن پاسخ به او، موسیقی را تعریف و درباره موسیقی عملی می‌گوید: «اما موسیقی عملی یعنی اجزای نغمه‌ها و ایفاعات که شأنیت تجریک و تطریب نفس را داشته باشد، خواه با ساز بدنی مثل حنجره یا دستی باشد و اگر این صدایی که از حنجره خارج می‌شود، در غیر حالت طبیعی آن به کار رود، موجب اضطراب و تشویش حال شنونده می‌شود، خاصه اگر غرض او نیل به خسائس امور و کارهای دون شأن انسانی باشد، طبعاً موسیقی او قبیح و ناپسند خواهد بود، ولی اگر غرض او از خوانندگی، هنرنمایی و اظهار آثار شناخت و درک در حسن شنونده باشد، ضمن ایجاد حسن لذت و خوشی در لو، مفاهیم مفید و کلمات حکیمانه هم تعلیم می‌دهد، در این صورت کار او بسیار زیبا و پسندیده خواهد بود، لیکن اگر از حد طبیعی تجاوز کند و صرفاً نیاز سطحی عوام را برآورده سازد، یعنی احساسات و شهوات او را برانگیزد و نفس حیوانی او را فعال کند و پرده عفاف را ببرد، چنان که غرض خوانندگان اهل زمان ما [مسکویه] بیشتر همین گونه است، چیزی است که هم شریعت الهی و هم عقلا و هم سیاست از آن منع می‌کنند»<sup>۱</sup> اخوان الصفا هم سوء کاربرد غناء را علت تحریم آن در ادیان الهی ذکر کرده‌اند.<sup>۲</sup>

می‌گمارند و غافل از آنکه زیاده‌روی در امور لهوی، انسان را به انحراف و گمراهی می‌کشاند و از شأن انسانی و الهی انسان خارج می‌سازد و موسیقی را هم تا این حد مورد توجه قرار می‌دهند، چیزی که تمام شرایع آسمانی از آن نهی کرده‌اند.<sup>۳</sup> دیدگاه فارابی به عنوان یک حکیم الهی و موسیقی‌شناس عالم از این حیث اهمیت دارد که او چون آواز را یک نعمت خدادادی و یک موهبت الهی می‌داند، درصدد برمی‌آید تا به عنوان یک فیلسوف آنچه حقیقت و غرض از حکمت وضع آن در درون انسان است، یا آنچه واقعیت جامعه اوست، تبیین کند به همین دلیل، او انسان‌ها را با تشبیهی بسیار لطیف به دو دسته تقسیم می‌کند: انسان‌هایی که نعمت‌های الهی را هم چون نمک برای غذا می‌دانند و از حد اعتدال خارج نمی‌شنوند و انسان‌هایی که افراط و زیاده‌خواهی را غایب خلق آن نعمت‌ها می‌دانند و در آن غوطه می‌زنند و برای خود گردایی می‌سازند و در آن غرق می‌شوند. اینجاست که نقش دین و هدایت انبیاء آشکار می‌شود تا به انسان‌ها حدود بهره‌گیری از نعمت‌های الهی را بشناسند و از مرزهای اعتدال خارج نشوند.

### ۳. ابو عمرو و جاحظ (۲۵۵ هـ)

او می‌گوید: «غناء نزد شاهان ایران جزء فرهنگ تلقی می‌شد، نزد یونانیان حکمت و در صدر اسلام هم مرتبتی داشت. چنان‌که عبدالله بن جعفر غلامی داشت به نام بدیع. حکم‌بن مروان به او خرده گرفت که از تو بعید است چنین اهمتامی به غناء. او در جواب گفت: من از اشعار خوب عرب، ابیاتی گزینش می‌کنم و جواری من تمرین می‌کنند و آن‌ها را می‌خوانند و حال آنکه کنیزکان تو هر شعری را نزد تو می‌خوانند.<sup>۴</sup> او می‌گوید: ما در غناء اشکالی نمی‌دانیم، اگر به همراه شعر صادق باشد که بسیار پسندیده و نیکوست. ولی اگر شعر دروغ یا قبیح باشد، ما هم حرام می‌دانیم. چه پیامبر خدا (ص) درباره شعر خوب فرمودند: «انّ من الشعر لحکمة» که اشعار حکیمانه و آموزنده مورد مدح واقع شده است. از سوی دیگر، وزن شعر هم مفهوم کلام را تغییر نمی‌دهد و موجب حرمت آن نمی‌شود، چنان‌که ترجیع و آهنگین خواندن هم موجب حرمت نمی‌گردد و نیز مطلق هر لهوی هم از نظر من حرام نیست، هر چند از ذکر خدا انسان را دور می‌کند. خوردن غذا، نوشیدن نوشیدنی‌ها، نگاه به گل و بلبل، شکار، جماع و سایر لذات دنیوی به نحوی مانع ذکر خدا می‌شوند، ولی حرام نیستند، پس مطلق لهو (اشتغالات تفریحی) حرام نیست، چنان‌که مطلق هر نگاهی هم حرام نیست، خصوصاً نگاه به کسانی که حد استیاء (احتشام) برای خود قائل نیستند.<sup>۵</sup>

### ابن خلدون و زیبایی‌شناسی غناء

ابن خلدون جامعه‌شناس و فیلسوف اجتماعی در باب زیبایی‌شناسی موسیقی می‌گوید: «آنچه با حواس پنجگانه در تناسب باشد، موجب احساس خوشی در انسان می‌گردد. این تناسب و درک حس زیبایی در روح او شکل می‌گیرد و روح انسان، احساس کمال و وحدت و پیوستگی می‌کند، آن‌گاه آن محسوس و مُدرک را دوست می‌دارد، این دوستی در اثر همان وحدت و کمالی است که بین مُحب و محبوب ایجاد شده است و به قول حکیمان، اشتراک وجودی میان موجودات و گرایش به یکی شدن در آن‌ها، هم‌دل شدن و وحدت وجودی، آرزوی موجودات است، بلکه نفس آدمی دوست می‌دارد، با عالم خارج از خود هم، به حقیقتی برسد که عبارت است از اتحاد با مبدأ و با جهان هستی و چون مناسب‌ترین چیزها با انسان و نزدیک‌ترین آن‌ها به کمال از لحاظ تناسب موضوع، همان شکل انسان است، از این رو درک زیبایی‌ها و محاسن ظاهری او از جمله صدای زیبای او که در فطرت و سرشت اوست، وحدت‌بخش و لذت‌آفرین است و شنونده چون می‌خواهد تمام کمالات خواننده را در خود حس کند و با او اتحاد یابد، لذا نهایت خوشی را در خود احساس می‌کند.

اگر خواننده شرایط زیباسازی نغمه‌ها و الحان را رعایت کند، زیر و بم آواز را به موقع اجرا کند، از آوردن کلمات و نغمه‌های متنافر بپرهیزد و در انتقال الحان به یکدیگر (مقام‌گردانی) نهایت دقت را بکند، آن‌گاه آواز او طربناک و دلنشین و خوشایند طبع

### سلیم خواهد بود.<sup>۶</sup>

عموم فلاسفه و حکما و فقها، علت تحریم را خروج از حد اعتدال ذکر کرده‌اند. قرطبی ذیل تفسیر آیه «لا یشهدون الزور» می‌گوید: «برخی می‌گویند غنا به حد تحریم نمی‌رسد، ولی من می‌گویم حد تحریم غناء، خواندن اشعار در وصف زیبایی‌های زنان و وصف خمر و توصیف هر آنچه موجب تحریک غریزه شهوت می‌شود و انسان را از حالت اعتدال خارج می‌کند، می‌باشد، چنان‌که در زمان ما رایج است.»<sup>۷</sup> گشاجم هم می‌گوید: «تا جایی که طرب تو را از حد حریت و ادب خارج نکند.»<sup>۸</sup> از این رو، هیچ عقلی و نیز شریعت الهی، به صرف مطرب بودن و لذت‌بخش بودن غناء آن را حرام نکرده است.<sup>۹</sup>

### ۴. ابن جوزی و آهنگ بسیط

ابن جوزی عالم مشهور سنی در این باب کلامی درخور توجه دارد. او می‌گوید: «اشعاری که مغنیان عصر ما می‌خوانند و از شراب و زیبایی‌های ظاهری زنان در اشعارشان سخن می‌گویند، میل شنونده را به امور نفسانی چنان تحریک می‌کنند که او را از «حیز اعتدال» خارج می‌سازد و این آهنگ‌ها را امروزه بسیط می‌نامند، از نوع غناء حرام است.»<sup>۱۰</sup> و اگر ادعا کند که از حیز اعتدال خارج نمی‌شود، یا دروغ می‌گوید و یا مریض است، چون همه طبايع مشترک‌اند.<sup>۱۱</sup> در این میان کسانی هستند که استماع صدای عود و نی و سرنا و تنبور و چنگ و رباب را از این حیث حرام می‌دانند که موجب خروج انسان از حد اعتدال می‌شود. چنان‌که احمدبن حنبل می‌گوید: «شنیدن صدای این سازها در غالب مردم همان کاری را می‌کند که خمر صورت می‌دهد و موجب مستی و از خود بی‌خود شدن می‌شود!»<sup>۱۲</sup> مشکل اینجاست که اغلب کسانی که قائل به این نوع تحریم‌ها

شده‌اند، حتی یک بار هم شنیدن صدای سازی را تجربه نکرده‌اند یا حتی از دیگران نپرسیده‌اند که آیا صرف استماع آواز یا صدای سازی موجب زوال عقل می‌شود؟ و حال آنکه واقعیت مطلب خلاف این مسئله است و در طول تاریخ سراغ نیست که چنین اتفاقی افتاده باشد. مگر اینکه از زاویه دید اینان بین التذاذ و طرب با زوال عقل ترادف و تناسب قائل شویم که ممکن و محتمل است.<sup>۱۳</sup>

## ۵. افلاطون

نقل آراء افلاطون از این جهت اهمیت دارد که وی با علم به موسیقی و آثار و تأثیرات آن، معتقد است که باید به فواید و مضرات آن در جامعه توجه کرد و برای اجرای آن، قوانین مختلفی را وضع نمود. وی معتقد بود که یک دسته از امیالی است که پس از به خواب رفتن قوه عاقله، بر نفس عارض و حاکم می‌شود، مانند حیوان وحشی که پس از سیر شدن شکم، به راه می‌افتد و از هیچ جنایتی فروگذار نمی‌کند. از دید او موسیقی هم می‌تواند بر روح و جسم انسان تأثیرات مثبت و منفی بگذارد و اگر از «حد اعتدال» خارج شود، مضر و خطرناک خواهد بود.<sup>۱۴</sup>

او معتقد بود که حاکم و متولی امر حکومت، برای تربیت جسم و جان باید برنامه‌های سازنده‌ای ارائه کند. ورزش‌هایی چون ژیمناستیک را برای جسم و موسیقی و شعر آموزنده را برای روح. او در کتاب جمهوریت، هیچ‌گاه از موسیقی رقص (شاد) یا جاز سخن نمی‌گوید، بلکه آن قسم از شعر و موسیقی مورد نظر او بوده که الهام‌بخش فضیلت باشد و حتی معتقد بود که کسی مثل هومر شاعر معروف یونان، به همین دلیل باید از کشور تبعید شود.<sup>۱۵</sup>

افلاطون آموزش و پرورش جوانان را توصیه می‌کرد. او معتقد بود که سرودها و آهنگ‌هایی که برای جوانان ساخته می‌شود، باید موافق طبیعت بشری باشد و تنها کسانی قادرند چنین قوانینی را وضع کنند که خیره و بلکه لطف خدا شامل حالشان شده باشد.<sup>۱۶</sup> او قائل به موسیقی به سبک پیشینیان بود و معتقد بود که هیچ‌کس حق ندارد سرودها و رقص‌هایی را که پیش‌تر از طرف عموم مردم به رسمیت شناخته شده و جنبه تقدس پیدا کرده، دست برده و سرودی جدید و بی‌پایه جایگزین کند.<sup>۱۷</sup>

ظاهراً مقصود او و آهنگ‌های مذهبی و آیینی و سنتی بوده که سالیان دراز ریشه در فرهنگ یونان دوانده بود. او توصیه می‌کرد که محتوای سرودها باید حاوی مطالب امیدبخش و سودمند و روشن برای نشان دادن آینده باشد.<sup>۱۸</sup> و این اصلی بود که می‌بایست نمایانگر دلیری و شجاعت و آهنگ‌های معتدل و آرام‌بخش متناسب با طبیعت زنانه و برای زنان باشد.<sup>۱۹</sup> این نکته در قانون موسیقی عصر افلاطون گنجانده شده بود که: خوانندگان و شاعران نباید پیش از آنکه اشعار خود را برای بررسی و نظارت به داوران ممیزی نداده‌اند، برای مردم بخوانند.<sup>۲۰</sup>

او تکلیف داوران را هم روشن کرده بود و می‌گفت: داوری در تشخیص آهنگ‌های سودمند یا مضر، با مردمانی است که از تربیت عالی برخوردار باشند، نه با توده مردم که مثل داوران این زمان که با هیاهو و مهمه و جار و جنجال سکوت را می‌شکنند و قصد تحمیل عقیده خود را دارند. اگر جای این وضع را نظم کهن یا اقلاً دموکراسی متشکل از مردمان آزاد و با تربیت می‌گرفت، این آشفتگی و پریشانی روی نمی‌داد و این آزادی بی‌حد و حصر و لگام‌گسیختگی که در اجرای قوانین پیدا شده، حاصل نمی‌شد.<sup>۲۱</sup> به هر روی، آشنایی ما با دیدگاه‌های مختلف در این باب، می‌تواند ذهنیت و نگاه ما را در پژوهش تعدیل و اصلاح کند. موسیقی دغدغه همه جوامع و ملل متمدن بوده است و هر جامعه‌ای برای این موضوع برنامه‌های خاص خود را داشته است.

پی‌نوشت:

۱. عبارت عربی کلام ایشان چنین است: «و كذلك اصناف اللب يتخري في الراحات ان يتناول منها ما يستردها القوة على الفعل الذي شأنه ان يصدر في تلك المرتبة و كذلك اصناف اللب و الاثياء الهزلية حتى يكون مقدارها كما يقول ارسطو طاليس؛ مقدار الملح في الماكول» زیرا نمک غذا که زیاد شود غذا شور می‌شود و مصرف آن به جسم انسان ضرر می‌رساند، چنان که غوطه زدن در امور لاهی، انسان را از کارهای مفید باز می‌دارد و از یاد خدا دور می‌سازد. نک: الموسیقی الکبیر، ص ۱۱۸۶-۱۱۸۷.
۲. الهوامل و الشوامل، ص ۱۶۲-۱۶۳.
۳. در رساله موسیقی اخوان الصفا چنین آمده است: اما علة تحريم الموسیقی فی بعض شرائع الانبياء - عليهم السلام- فهو من اجل استعمال الناس لها على غير السبيل التي استعملها الحكماء بل على سبيل اللهو و اللعوب والترغيب فی شهوات لذات الدنيا و الفرور بآمانيتها و الابيات التي تشد مشاکلة لها. ۱۲۶/۱ (تصحیح زمکئی).
۴. «رسالة القيان» ثلاث رسائل، ص ۶۲.
۵. همان، ص ۶۳.
۶. مقدمه ابن خلدون ۸۵۷/۲ - ۸۵۹ و نیز سعودی می‌گوید: «حکما وترها را چهار تا ساختند به عدد طبایع چهارگانه و تر زیر را مناسب حالت سفرا و مثنی را به ازاء حالت خونی و مثلث را مناسب مزاج بلغمی و بم را مناسب حالت سودائی.» سعودی می‌گوید: «فلاسفه معتقدند وقتی نغمه‌ها و الحان از سخن گفتن عاجز ماندند و قوه ناطقه نتوانست آن‌ها را تبیین کند و آن‌ها وقتی بر نفس انسان
- عرضه شد، نفس آن‌ها را اظهار کرد، شاد شد و شیفته آن‌ها شد و به طرب آمد.» مروج الذهب ۳۵۵/۱ (چاپ هجرت قم).
۷. تفسیر قرطبی ۸۸/۱۳.
۸. و ... ولا تحتاج ان يخرج بك الطرب عن حد الحرية فتتبع عثرة و ترصد الهفوة. ادب الندیم، ص ۵۰.
۹. مرحوم شهید مطهری در یادداشت‌های خود می‌نویسد: «بعضی خیال می‌کنند که اسلام غناء را از آن جهت که لذت‌بخش (مطرب) است حرام کرده، حال آنکه این نظر اشتباه است، بلکه دلیل تحریم آن فتنه و فسادی است که در بی دارد و اگر به دلیل لذت‌بخش بودن حرام بود، صدای بلبل و آوازهای طبیعی هم باید حرام می‌شد. لذا غناء حرام آن است که متناسب با شراب و رقص و فحشا و شهوت‌انگیزی باشد.» یادداشت‌ها و ف م ص ۲۲۱.
۱۰. تلبیس ابلیس، ص ۲۷۹.
۱۱. همان، ص ۲۸۰.
۱۲. همان، ص ۳۰۱.
۱۳. ابشهی آواری را حرام می‌داند که با کار حرام دیگری مقارن باشد، هرچند موجب زوال عقل نشود. او می‌گوید: «لابأس بالغناء اذا لم یکن فیهِ امر محرّم. نک: المستطرف فی کل فن مستظرف» ۶۱/۲.
۱۴. تاریخ فلسفه، ص ۲۸.
۱۵. تاریخ علم، ص ۴۴۲.
۱۶. کتاب قوانین جمهور افلاطون، ۲۰۴۹/۴.
۱۷. همان ۲۳۴۲/۴.
۱۸. همان ۲۲۴۲/۴.
۱۹. همان ۲۲۴۵/۴.
۲۰. همان ۲۲۷۵/۴.
۲۱. همان ۲۱۲۸/۴-۲۱۲۹.