

## تبیین فلسفی رابطه غذا با روح و اندیشه

### با نگاهی به متون دینی

احمد شه‌گلی\*

#### چکیده

امروزه با توجه به گسترش مباحث تجربی مربوط به تغذیه و پیدایش سبک خاص تغذیه‌ای در دوران جدید و نیز رشد و گسترش کمی و کیفی انواع غذاها، ضرورت پرداختن به بحث تغذیه و نسبت آن با انسان بر اساس رویکردهای دینی و فلسفی بیش از هر زمان دیگر آشکار شده است. این مقاله، با روش فلسفی و به صورت کاربردی و عینی با موضوع تغذیه به عنوان شأنی از شئون انسان مواجهه می‌شود و تبیین فلسفی از نسبت تغذیه انسان با روح و اندیشه‌اش به دست می‌دهد. روش تبیین مباحث این پژوهش، عقلی و فلسفی است. به دلیل اهمیت آموزه‌های دینی اشاره‌ای به مستندات دینی این موضوع نیز شده است. مطابق این رویکرد، تغذیه اگرچه مربوط به ساحت جسمی انسان است، اما چون روح انسان با ساحت جسمی پیوند دارد، غذا بر ساحت روحی و اندیشه انسان تأثیر می‌گذارد. بر این اساس، تغذیه به عنوان یکی از عوامل غیرمعرفتی در جهت‌گیری اندیشه و باور انسان تأثیرگذار است، به طوری که برخی از اندیشه‌های انسان متأثر از غذا است. همین‌طور تبیین و اثبات این موضوع، علاوه بر اینکه کاربردی و مهم است، آثار تربیتی و اخلاقی خاصی در حوزه‌های مرتبط با این بحث دارد.

**کلیدواژه‌ها:** غذا، روح، انسان، اندیشه، رویکرد فلسفی.

\* استادیار گروه کلام مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران (shahgoliahmad@gmail.com)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۲/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۵/۰۱

## مقدمه

تغذیه مانند بسیاری از امور مادی، علاوه بر احکام تجربی و متناسب با نشئه مادی، مشمول احکام فلسفی و عقلی قرار می‌گیرد. احکام فلسفی درباره تغذیه، مبانی فلسفی الاهیاتی تغذیه‌اند که می‌توانند به انحاء مختلف در جهت‌دهی مطالعات مرتبط با این حوزه تأثیرگذار باشند. تغذیه مدرن، فاقد مبنای متافیزیکی و الهیاتی است. در علوم مربوط به تغذیه صرفاً نگرش کمی و مادی حاکم است. آثار غفلت از این موضوع و فقدان نگرش الاهیاتی به تغذیه در روان‌شناسی و پزشکی مشهود است. نگرش صرفاً مادی و کمی به تغذیه سبب شده است در این علوم این بحث جایگاه واقعی خود را پیدا نکند.

یکی از ابعاد سبک زندگی دینی اصلاح تغذیه است. خاستگاه این مسئله معارف دین است که می‌تواند با مبانی فلسفی نیز اثبات شود. به عبارت دیگر، ابتدا در آموزه‌های دینی بر تأثیر تغذیه بر روح و اندیشه تأکید شده، اما چون دین و عقل با هم هماهنگ‌اند می‌توان تبیین عقلی از این مسئله داشت. آنچه در این موضوع عجیب و جدید به نظر می‌رسد این است که ما عموماً فکر می‌کنیم باروها و عقاید انسان همیشه ناشی از کوشش‌های علمی و معرفتی است و کمتر به این موضوع توجه داریم که عوامل غیرمعرفتی، نظیر تغذیه، می‌تواند در جهت‌گیری اعتقادات و معارف انسان تأثیرگذار باشد. بنابراین، این موضوع از یک طرف به معرفت‌شناسی ارتباط دارد که افق جدیدی را در شکل‌گیری حداقل برخی از معارف انسانی می‌گشاید و از طرف دیگر با بحث تربیت و اخلاق ارتباط دارد. زیرا تغییر باور و اندیشه به واسطه غذا در تغییر رفتار و تربیت انسان مؤثر است.

آیات و روایات اهتمام فراوانی به مسئله تغذیه انسان دارند. در دین، این موضوع با وضع احکام و دستورهای دینی در قالب احکام خمس (حلال، حرام، مستحب، مکروه و مباح) نظام و آیین خاصی به خود گرفته است. نگاه دین اسلام به تغذیه فراتر از مباحث بهداشتی و تندرستی است و صرفاً در این سطح متوقف نمی‌شود، بلکه بیش از بُعد جسمی به ابعاد معنوی و تربیتی آن نیز توجه می‌شود. ضرورت بحث از تأثیر تغذیه در انسان زمانی آشکار می‌شود که بدانیم اکل از شجره ممنوعه، اسباب هبوط حضرت آدم علیه السلام را فراهم کرد و امام حسین علیه السلام نیز در روز عاشورا علت تأثیرنگذاشتن

کلامش بر سپاه دشمن را، پُرشدن شکم‌هایشان از غذای حرام می‌داند. بر این اساس، هدف این مقاله تبیین فلسفی پیوند بین غذا و روح و تأثیر آن بر اندیشه با نگاهی به آموزه‌های دینی است.

## ۱. چیستی غذا

برای تبیین جایگاه غذا در مباحث فلسفی و تبیین قوه غاذیه از اقسام نفس نباتی شروع می‌کنیم. نباتات از لحاظ رتبه وجودی بین حیوانات و جمادات قرار دارند. این مرتبه از موجودات نه خصوصیات جمادات را دارند که در آنها خشکی و برودت غلبه دارد و نه مانند حیوانات دارای حواس و اراده غریزی‌اند. نفس نباتی سه قوه دارد: قوه نامیه، قوه مولده، قوه غاذیه. هر یک از این قوا خدمت‌گزارانی دارند که افعال به وسیله آنها انجام می‌شود. قوه نامیه مربوط به نمو و رشد است و قوه مولده از زیادی فضولات ماده، شخص دیگری از همان نوع به وجود می‌آورد و از این طریق بقای نوع صورت می‌گیرد. قوه غاذیه اولین قوای نفس نباتی است. این قوه خادم قوه نامیه است؛ زیرا نمو در گرو تغذیه است. قوه غاذیه و نامیه نیز هر دو خدمت‌گزار قوه مولده هستند و اسباب فعالیت آن را فراهم می‌کنند. قوه غاذیه برای فعالیت خود به چهار قوه جاذبه، هاضمه، ماسکه و دافعه نیاز دارد. کار قوه جاذبه جذب غذا است و قوه هاضمه سبب هضم و تحلیل غذای وارد شده می‌شود. قوه ماسکه غذای هضم‌شده را نگهداری می‌کند و قوه دافعه نیز فضولات و مواد ثقیلی را که حاصل فعل و انفعالات بدنی است دفع می‌کند (صدرالدین الشیرازی، ۱۹۸۱، ج ۸: ۷۷-۵۷). فعل و انفعالات بدنی همواره موجب تحلیل و زوال اجزای مربوط به بدن می‌شود. قوه غاذیه با رساندن غذا به اجزای تحلیل‌رفته سبب تقویت این اجزا می‌شود (ابن سینا، ۱۴۰۴، ج ۱۲: ۴۵؛ صدرالدین الشیرازی، ۱۹۸۱، ج ۸: ۷۷-۵۷). کار قوه غاذیه تصرف در غذا و تشبیه آن به عضو متغذی است. قوه غاذیه ابتدا غذا را به اخلاط اربعه (خون، صفرا، سودا و بلغم) تبدیل می‌کند. پس از تبدیل غذا به خلط، این خلط را به عضو اضافه می‌کند و شبیه آن می‌گرداند. بنابراین، قوه غاذیه سه کار انجام می‌دهد: اول، تحصیل خلطی که شبیه به عضو مغذی است؛ دوم، الصاق خلط به عضو مغذی؛ سوم، شبیه‌کردن خلط به عضو مغذی (سبزواری، ۱۳۸۳: ۲۶۵). بنابراین، می‌توان گفت آنچه در عرف

۱. در این مقاله «روح» و «نفس» هر دو به یک معنا به کار برده شده‌اند.

«غذا» نامیده می‌شود در اصطلاح فلسفه بالقوه غذا است. «غذا» زمانی در اصطلاح فلسفی «غذا» گفته می‌شود که جزء متغذی می‌شود (ابن‌سینا، ۱۴۰۴، ج ۱۲: ۱۴۴).

با توجه به اینکه در حکمت صدرایی بین نفس و مراتب مختلف آن رابطه تشکیکی وجود دارد، قوای نباتی، حیوانی و انسانی وجودی جدای از وجود نفس ندارند. این قوا از شئون و مراتب نفس هستند و با آن متحدند (صدرالدین الشیرازی، ۱۹۸۱، ج ۸: ۲۲۱). بر این اساس، قوه غاذیه و خادم‌های چهارگانه آن نیز از مراتب نازله نفس به شمار می‌روند و فعل قوه غاذیه فعل طبیعی نفس در مراتب نازل است. نفس با حضور مادی خود در مراتب نباتی، افعال قوه غاذیه را انجام می‌دهد. از آنجا که مراتب و شئون نفس با یکدیگر متحدند تحولاتی که در مراتب مختلف نفس شکل می‌گیرد با یکدیگر داد و ستد دارند و بر هم تأثیر می‌گذارند. قوه غاذیه با فعل و انفعالات خود سایر مراتب نفس را منفعل می‌کند و مراتب عالی و میانی نفس نیز در عملکرد قوه غاذیه تأثیر می‌گذارد.

«غذا» در این پژوهش معنای عامی است که شامل هر نوع خوردنی و آشامیدنی می‌شود و زمانی بحث از نسبت آن با انسان مطرح می‌شود که جزء مغذی (انسان) شود، یعنی اکل یا شرب در انسان تحقق یابد.

## ۲. مبانی فلسفی رابطه غذا با روح و اندیشه

غذا به دلیل ارتباطش با جسم انسان و رابطه تنگاتنگ جسم با روح می‌تواند مشمول احکام فلسفی قرار گیرد. این مباحث زمینه مطالعات بین رشته‌ای علوم فلسفی و تجربی را فراهم می‌آورد. برخی از این احکام عبارت‌اند از:

۱. ۲. غذا زمانی غذا است که غذا عین مغذی و آکل می‌شود. در این صورت اگر بخواهد عین مغذی شود باید مسانخ و مشابه مغذی شود. بدین معنا که ظرف مغذی هم‌سنخ غذا است و غذا نیز هم‌جنس مغذی است. مسانخت غذا با متغذی مسانخت وجودی است که وجود غذا هم رتبه وجود مغذی می‌شود (حسن‌زاده آملی، ۱۳۶۶: ۴۳۴). بر این اساس، بدن انسان به دلیل لطافت و اعتدال مزاج، صورت غذایی جمادات، نباتات و حیوانات را که فاقد لطافت‌اند با همان صورت اولیه دریافت نمی‌کند، بلکه قوه مدبر بدن آن را به صورتی مناسب و مسانخ با بدن انسان تدبیر می‌کند. مرتبه صورت جمادی، نباتی و حیوانی، نازل‌تر از رتبه انسان در بین موجودات است.

مراتب مادون فاقد اعتدال مزاج انسانی هستند، لذا قابلیت دریافت نفس ناطقه را ندارند. انسان با تصرف در اغذیه از طریق قوه مدبر بدن تحت تدبیرات نفس، مزاج غذا را مناسب با صورت خود می‌کند.<sup>۱</sup>

۲. آنچه انسان تناول می‌کند از لحاظ مبدأ و منشأ در یکی از مراتب جمادی، نباتی و حیوانی قرار دارد. هر یک از این مراتب با انواع و اصناف مختلفش، یک صورت ملکی و مادی دارد، که با حواس ظاهری، مشهود و معلوم انسان قرار می‌گیرد و یک ساحت غیبی و ملکوتی دارد که با جنبه مادی‌اش پیوند دارد و از راه شهود دست‌یافتنی است. اگر خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها را در نسبت با انسان ملاحظه کنیم فعلی از افعال انسان است؛ بدین معنا که خوردن غذا یکی از افعال ارادی انسان است و صرف نظر از نسبت آن با انسان، وجودی فی نفسه دارد که در این لحاظ همانند سایر اشیای جهان دارای احکام خاصی است. بنابراین، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها را چه با اعتبار فی نفسه و چه اعتبار نسبت آن با انسان (یعنی آنگاه که انسان آنها را مصرف می‌کند)، در نظر بگیریم، ساحت باطنی دارند. زیرا بر اساس مبانی فلسفه اسلامی نحوه وجودی اشیا فقط به عالم ماده محدود نمی‌شود بلکه به تناسب رتبه وجودی می‌توانند در ساحت‌های گوناگون هستی در کسوت‌های وجودی متفاوت ظاهر شوند. هر چیزی که در جهان مادی وجود دارد دارای نحوه‌های وجودی دیگری است که در فلسفه از آن به وجود مثالی و عقلی تعبیر می‌شود (صدرالدین الشیرازی، ۱۳۸۲: ۱۴۹؛ همو، ۱۹۸۱، ج ۱: ۳۰۰). از جمله چیزهایی که دلالت می‌کند بر اینکه هر چیزی (نماز و غیرنماز) ساحت باطنی دارد کلام خدای سبحان است که می‌فرماید: «و ان من شیء الا عندنا خزائنه و ما ننزله الا بقدر معلوم» (حجر: ۲۱)، و نیز این آیه: «و لله خزائن السموات والارض» (منافقون: ۷)؛ ظاهر آیه این است که برای تک‌تک اشیا گنجینه‌هایی وجود دارد، نه اینکه برای همه اشیا جمعاً گنجینه‌هایی باشد، تا مجموع در برابر دیگر باشد. بنابراین، برای هر یک از آنچه در

---

۱. سبزواری در این باره می‌گوید: «فان الانسان فی غاية اللطافة فی المركبات لاتصير العناصر اغذیة له الا بتغیرات الطبیعة بل مع تدبیرات الصناعة فكما ان الطفل الرضيع للطفاته لم یوافقه غذاء الكبار و لابد ان یتصرف فی نفس الام و مغیره تدبیرها کذلک العناصر لم توافق مزاج الانسان الكبير البشري الا اذا غیرت فی التددین الذین هما النبات والحيوان» (صدرالدین الشیرازی، ۱۹۸۱، تعلیقه، ج ۹: ۱۷۰).

جهان طبیعت موجود است، گنجینه‌هایی است که برخی از آنها فوق بعضی دیگر قرار دارند. این سخن با تعدد عوالم که گفته شد، انطباق دارد (جوادی آملی، ۱۳۸۸ الف: ۲۳).

با توجه به این نکات می‌توان گفت مأكولات و نوشیدنی‌ها، صرف نظر از انسان، مانند هر موجود طبیعی دیگر، ماهیت باطنی دارند و همین خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها به دلیل نسبت خاصی که با انسان دارند (مثلاً اکتساب از طریق حلال یا حرام، حلال یا حرام بودن غذا، کم‌خوری یا پر‌خوری و ...) فعل انسانی و دارای ساحت باطنی و غیبی هستند و از این حیث در سرشت و سرنوشت آدمی سهم مهمی دارند.

۲.۳. بر اساس اصل سنخیت، اختلاف در ماهیت علل، موجب تفاوت در ماهیت معلول‌ها می‌شود، زیرا ذات علت‌ها با همدیگر تفاوت دارند. علل مختلف الماهیه، از جهت اختلافشان، منشأ آثار مختلف می‌شوند (طباطبایی، ۱۳۶۴، ج ۳: ۲۲۴-۲۲۵)؛ بر این اساس، می‌توان گفت چون ماهیت مواد خوردنی متفاوت است، آثار روحی آنها نیز با یکدیگر فرق می‌کند. هر یک از غذاها تأثیر خاصی (اعم از حلال و حرام، جسمی و روحی) دارند که در دیگری نیست. مثلاً اگرچه گوشت خوک و خمر هر دو نجس و خوردن آن حرام است، اما تأثیری که از ناحیه اکل گوشت خوک حاصل می‌شود (صفت بی‌غیرتی) غیر از شرب خمر است (زوال عقل). روایاتی وجود دارد که خوردن برخی از خوراکی‌ها سبب افزایش عقل، افزایش حافظه یا پیدایش برخی حالات روحی نظیر صبر و حلم یا حماقت می‌شود. یعنی هر غذایی زمینه پیدایش حالت و صفت نفسانی خاصی را فراهم می‌آورد. از آنجا که آن حالت نفسانی از طریق ابزار خاص بدنی ظهور می‌کند لذا با تقویت مرتبه بدنی مرتبط با آن حالت، صفت نفسانی آن نیز تقویت می‌شود.<sup>۱</sup>

۲.۴. بین نفس و بدن رابطه دوطرفه وجود دارد. هم نفس بر بدن و هم بدن بر نفس تأثیر می‌گذارد. به عقیده ملاصدرا، نفس انسان کار تغذیه، تنمیه، تکمیل، حفظ، سلامتی و رفع مرض در انسان را بر عهده می‌گیرد. شخص بیمار اگر تصور قوی از سلامتی داشته باشد، چه بسا سلامتی

---

۱. انتقال صفات و خصایص حیوانات به آکل نیز بر اساس همین موضوع تحلیل می‌شود. انسان گوشت هر حیوانی را بیشتر بخورد متصف به اخلاق آن حیوان می‌شود. سبزواری معتقد است نجاست سگ و خوک در بین حیوانات به ترتیب به علت غلبه غضب و شهوت در آنها است و چون غضب و شهوت نجس معنوی هستند لذا شارع به نجاست آن دو در بین حیوانات حکم کرده است (سبزواری، ۱۳۸۵: ۵۵۶).

را به دست آورد و هر گاه انسان سالم تصور قوی از بیماری داشته باشد، بیمار می‌شود (ابن‌سینا، ۱۳۷۵: ۱۹۱). ابن‌سینا درباره تأثیر تصورات بر بدن می‌گوید اگر والدین هنگام مقاربت صورتی را تخیل کنند، فرزند از جهتی، مشابه صورت متخیل می‌شود (همان: ۲۷۲). تأثیر بدن بر نفس نیز شواهد فراوان دارد. بدن با تکرار چیزی سبب عروض هیئتی در نفس می‌شود که آن فعل را به ملکه تبدیل می‌کند (همو، ۱۳۸۴: ۲۲۰). بدن در پیدایش ادراک حسی، خیالی و نیز عقلی با واسطه نقش ایفا می‌کند. در این حالت ابزارهای حسی بدن زمینه پیدایش ادراکات حسی و خیالی را فراهم می‌آورد و در ادراکات عقلی نیز اگرچه در اصل وجود مجرد از ماده و مستقل از آلات بدنی هستند اما ابزارهای بدن نقش زمینه‌ساز و اعدادی در پیدایش ادراک عقلی دارد. امروزه مکرراً از طریق شواهد تجربی بر تأثیر برخی از هورمون‌ها در پیدایش کیفیات نفسانی تأکید شده است.

۲.۵. افعالی که انسان انجام می‌دهد گاه، اولاً و بالذات، به نفس، و ثانیاً و بالتبع، به بدن سرایت می‌کند، مانند خشم، اندوه، شادی و غم؛ و گاه، اولاً و بالذات به بدن مربوط است، اما چون بدن با نفس متحد است در نفس نیز تأثیر می‌گذارد (همو، ۱۳۷۵: ۲۷۱). خوردن از افعالی است که اولاً و بالاصاله با ساحت مادی بدن ارتباط دارد، اما چون بدن با نفس ارتباط دارد تغذیه به واسطه بدن بر نفس نیز تأثیر می‌گذارد.

۲.۶. بدن انسان یا همان بدن مادی یا بدن عنصری از سنخ و جنس عالم ماده است. بنابراین، از لحاظ نشئه، مشمول احکام نشئه عالم مادی است. غذا نیز همانند بدن شیئی مادی و مشمول احکام این عالم است. هر یک از این دو فسادپذیر و زوال‌پذیر، دارای تأثیر محدود و دارای خواص و آثار خاص‌اند. بدن انسان برای بقا و استمرار خود در نشئات حیات مادی، به امور مختلفی نیاز دارد که یکی از اساسی‌ترین آنها غذا است. وجود مادی انسان بدون غذا نمی‌تواند استمرار داشته باشد. بنابراین، تغذیه علت ناقصه بدن است که مطابق آن، غذا به عنوان علت ناقصه برای بقای بدن لازم است اما کافی نیست.

### ۳. نگاه دین به نقش تغذیه در روح و اندیشه

در آموزه‌های دینی خوردنی‌ها در یک رتبه قرار ندارند. از مراتب طیب و طاهر تا مراتبی که به خوردنی‌های مکروه و حرام ختم می‌شود، طیف گسترده‌ای را در بر می‌گیرد. کمترین مرتبه‌ای که در آموزه‌های دینی نهی به آن تعلق گرفته، نهی از اکل گوشت حیوانات کراهت‌دار است. در مرتبه بعد، حرمت به اکل حیوانات حلال گوشت که فاقد ذبح شرعی است تعلق گرفته است. بنابراین، حیواناتی که ذاتاً گوشت‌شان پاک است، اما دستورهای صحیح ذبح شرعی در آن رعایت نشده نیز حرام است. در سطحی بالاتر، از گوشت حیواناتی که جسم و جنه آنها پاک، اما اکلشان حرام است، نهی شده (مثل پرستو و مار). شدیدترین مرتبه نهی به خوردن چیزهایی تعلق گرفته که تمام وجودشان نجس است و به طریق اولی خوردنشان نیز حرام است. مصداق حکم اخیر، سگ، خوک و مایعات مُسکر است و در بین حیوانات حرام گوشت، به سبب شدت آثار و عواقب روحی، گوشت خوک عوارض زیانباری دارد. لذا در قرآن در بین حیوانات حرام گوشت، حرمت گوشت خوک را به صورت خاص بیان می‌کند (انعام: ۱۴۵). مطابق روایات، اکل خوک در بالاترین درجه حرمت قرار دارد و آثار شومی نیز که از آن به وجود می‌آید به تناسب شدت نهی بیشتر است.<sup>۱</sup>

بهداشت بدن و سلامتی آن برای دین اهمیت دارد. لذا در این خصوص توصیه‌های مهمی در آموزه‌های دینی هست. دین در زمینه رابطه تغذیه با جسم انسان، کلیات و اصولی را ذکر، و جزئیات و تفصیل بحث را به استنباط و قیاس و تجربه بشری واگذار کرده است. مطابق احکام دینی، خوردن چیزی که ضرر کلی برای جسم انسان دارد حرام است. اما با وجود این، نهی‌های دین درباره ممنوعیت خوردن و آشامیدن برخی از امور صرفاً جنبه جسمانی و بدنی ندارد، بلکه بیش از آنکه آثار جسمی باشد، آثار معنوی و روحی مقصود است. مثلاً در متون دینی آثار جسمی زیانباری برای اکل گوشت گاو ذکر شده است (عسکری، ۱۳۸۳: ۱۰۰) و این مطلب را نیز اطبایی نظیر ابن‌سینا تأیید کرده‌اند (ابن‌سینا، ۲۰۰۵، ج ۱: ۵۱۴). اما با این حال در شرع مقدس خوردن گوشت گاو، با وجود مضرات آن به حد مکروه نیز نرسیده است. از این نتیجه گرفته می‌شود ملاک حرمت و نهی، دائر مدار آثار روحی یا ضرر جسمی و روحی با هم است.

۱. امام رضا علیه السلام پس از ذکر علل حرمت گوشت خوک، آن را پلیدترین پلیدی‌ها و کثیف‌ترین کثافت‌ها ذکر می‌کند: «حرم الخنزیر لأنه مشوه ... و لأنّ غذاءه أقدر الأقدار» (ابن بابویه قمی، ۱۳۷۸، ج ۲: ۹۴).



در دین از تأثیر غذا بر روح و اندیشه انسان به انحاء مختلف سخن گفته شده است. غذای حلال در زلالی اندیشه و غذای حرام در انحراف فکر تأثیرگذار است؛ غذا، هم در پیدایش افکار متعالی و هم، در انحراف اندیشه تأثیر اساسی دارد. انکار و نپذیرفتن حق یکی از مهم‌ترین آثار غذای شبه‌ناک و حرام است. در یکی از مشهورترین نقل‌ها در روز عاشورا امام حسین علیه السلام علت تأثیرنگذاشتن کلامش بر سپاه دشمن را، پُرشدن شکم‌هایشان از غذای حرام می‌داند: «ویلکم ما علیکم ان تتصنوا الی فتمسعوا قولی ... فقد ملئت بطونکم من الحرام و طبع علی قلوبکم» (مجلسی، بی‌تا، ج ۴: ۸). مطابق این روایت، غذای حرام سبب انکار و رد حق شده است. این افراد غذای حرام خورده‌اند. این غذا سبب سنگدلی و زنگارزدن قلبشان شده است. وقتی قلب کسی زنگار می‌زند و دچار سنگدلی می‌شود، ارشادات و راهنمایی‌های اولیای دین را نمی‌پذیرد. در نتیجه انکار می‌کند. گوش دادن به حرف پیامبران و اولیای الهی نیاز به باور دارد. باور و عقیده به حق نیز در قوت ایمان ریشه دارد. با خوردن غذای حرام ایمان انسان تنزل می‌کند و نمی‌تواند باور و عقیده و به دنبال آن جزم و عمل برای انجام دادن حق پیدا کند.

در روایات، یکی از عوامل زوال حکمت از قلب انسان پُرخوری است. بر اساس روایات، پُرخوری موجب سلب حکمت و مردن قلب (همان، ج ۶۳: ۳۳۱، ۳۳۷) و کم‌خوری سبب زلالی اندیشه (همان)، صفای دل (همان) و دریافت حکمت (همان: ۱۵۹) می‌شود. کم‌خوری و پُرخوری دو حالت مربوط به کمیت غذا خوردن انسان است که گرچه با بدن ارتباط دارد اما هر یک در پیدایش حالات و افکار انسان تأثیر می‌گذارد. رابطه بین پُرخوری و سلب حکمت و کم‌خوری و زلالی اندیشه چیست؟ چگونه می‌شود پُرخوری سبب قساوت قلب و سلب حکمت از انسان و کم‌خوری سبب زلالی اندیشه، صفای دل و دریافت حکمت شود؟ در بخش بعدی توضیح داده خواهد شد که چگونه وضعیت‌های بدنی در جهت‌گیری‌های روح تأثیرگذار است.

در برخی از روایات، از دایگی زن احمق به جهت انتقال خصوصیات وی به کودک نهی شده است (ابن‌بابویه قمی، ۱۴۰۴، ج ۳: ۴۷۸). از مفاد این روایات و روایات مشابه آنها به دست می‌آید که برخی از اشیای مادی حاوی خصوصیتی هستند که وقتی انسان از آنها تناول می‌کند، خصوصیت‌شان به انسان سرایت می‌کند. امور مادی نظیر شیر مادر حامل طبیعت و خصلت‌های

مادر نیز هستند که قابلیت انتقال به دیگری دارند. نظیر این روایات، احادیثی درباره نهی از خوردن گوشت برخی حیوانات، به دلیل انتقال خصایص آنها وجود دارد.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

يَا كَمِيلُ اللِّسَانُ يَنْزَحُ مِنَ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَقُومُ بِالْغِذَاءِ فَاَنْظُرْ فِيمَا تُغَدِّي قَلْبَكَ وَجِسْمَكَ فَإِنَّ لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ حَلَالًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَسْبِيحَكَ وَ لَا شُكْرَكَ؛ ای کمیل! زبان از قلب سرچشمه می گیرد و قلب نیروی خود را از غذا به دست می آورد. پس در غذایی که به قلب و جسم می دهی دقت کن و آگاه باش که اگر آن غذای حلال نباشد، خداوند ستایش و شکرگزاریات را نخواهد پذیرفت (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۷۴).

بر اساس برخی از روایات، مصرف مداوم خوردنی خاصی موجب غلبه نوع خاصی از خصایص رفتاری می شود. مانند خوردن عدس که سبب رقت قلب می شود (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۳۴۳). گوشت برخی از حیوانات وضعیت بدن را برای پذیرش اختلالات روانی و اختلال مشاعر مساعدتر می کند. یکی از اینها گوشت گاو است. مصرف بی رویه گوشت گاو و شکار سبب اختلال مشاعر و بهت زدگی، مرض فراموشی و گندذهنی می شود (عسکری، ۱۳۸۳: ۱۰۰). در برخی روایات از خواص روحی روانی میوه ها سخن به میان آمده است. در روایات متعددی خوردن انگور سبب برطرف شدن غم و اندوه دانسته شده (حجازی، ۱۴۱۹: ۱۴۴) که موجب آرامش و رفع ترس می شود (مجلسی، بی تا، ج ۶۳: ۱۶۹)؛ در هر یک از این نباتات و میوه ها نیز، نظیر قلبی ها، خاصیتی وجود دارد. وقتی انسان از آنها استفاده می کند آن خاصیت و اثر، طی فرآیند خاصی، پس از اینکه جزء مغذی شد، به انسان منتقل می شود. بر اساس اصل سنخیت بین غذا و اثر و خاصیت غذا، و اینکه هر غذایی اثر خاص متناسب با حقیقت خود بر مغذی دارد، هر یک از آثار و خواص غذاها، معلول خاص متناسب با خود را اقتضا می کند. بدین ترتیب آثار و خواص آنها جسم را در وضعیت خاصی قرار می دهد و زمینه پیدایش تغییر در ساحت روانی و روحی انسان فراهم می شود. البته چنین نیست که همیشه صرف خوردن میوه باعث ایجاد صفت روحی شود؛ بلکه در مواقعی که پیدایش آن صفت نیاز به

۱. ابن سینا پیدایش مالیخولیا و حالت های عصبی، افسردگی و وسواس را عوارض ناشی از گوشت گاو و گوساله می داند (ابن سینا، ۲۰۰۵، ج ۱: ۵۱۴).

تمرین و ممارست دارد، خوردنی‌ها می‌تواند به نحو چشمگیری از جهت زمینه جسمی و مادی مؤثر باشد.

#### ۴. ساز و کار رابطه بین غذا با روح و اندیشه

چگونگی تأثیرگذاری امری مادی مانند تغذیه بر روح و اندیشه انسان که امور مجردی هستند، اگرچه دشوار می‌نماید، اما تبیین فلسفی دارد. انسان دو ساحت دارد؛ ساحت مادی که به بدن و جسمش مربوط است و ساحت معنوی که بُعد روحی و تجردی انسان را در بر می‌گیرد. هر یک از روح و جسم ارتباط متقابل با یکدیگر دارند. آثار و افعالی که در یک ساحت اتفاق می‌افتد بر ساحت دیگر تأثیر می‌گذارد. هم نفس بر جسم تأثیر می‌گذارد و هم جسم بر نفس. بدن انسان در اثر حالاتی نظیر خشم و اضطراب به سرعت دچار تغییر رنگ می‌شود. از طرف دیگر، اعمال و افعال بدنی در پیدایش حالات و صفات روحی تأثیرگذار است. تأثیر متقابل هر یک از نفس و بدن بر یکدیگر بر اساس مبانی فلاسفه اسلامی پذیرفتنی است اما در حکمت متعالیه به دلیل تبیین خاصی که از رابطه نفس و بدن وجود دارد این موضوع تقریر قوی‌تر و مناسب‌تری پیدا می‌کند. بر اساس مبانی حکمت متعالیه، نفس و بدن دو موجود مستقل و منفک از یکدیگر نیستند بلکه هر دو به یک وجود واحد تشکیکی موجودند. بنابراین، در این رویکرد، ثنویت حداکثری که در مکتب سینوی و دکارتی بین نفس و بدن ایجاد شده بود، از بین می‌رود و انسان حقیقتی ذومراتب است. یک مرتبه آن مادی و جسمانی و مرتبه دیگرش مجرد و فرامادی است. بر همین اساس، تأثیر و تأثر آن دو نیز به جهت رابطه اتحادی<sup>۱</sup> و پیوند مستحکمی که با یکدیگر دارند، قوی‌تر است. در فلسفه اسلامی بدن ابزار نفس است. نفس مادامی که به بدن تعلق دارد، به علت ضعف وجودی برای فعالیت‌هایش از بدن استفاده می‌کند. بر این اساس، بدن ابزار به فعلیت رسیدن قوا و استعدادهای نفس انسانی است (صدرالدین الشیرازی، ۱۰۵۰: ۳۷). ملاصدرا پس از ذکر انواع تعلق

۱. ملاصدرا در استدلال رابطه اتحادی بین نفس و بدن می‌گوید: «ولو لم یکن للنفس مع البدن رابطة اتحادیة ... لم یکن سوء مزاج البدن و تفرق اتصاله مؤلما للنفس» (صدرالدین الشیرازی، ۱۹۸۱، ج ۸: ۱۳۴).

نفس به بدن، این تعلق را از نوع تعلق به سبب کسب کمالات می‌داند (همان). اکنون که بدن ابزار کمال و فعلیت‌یافتن نفس است، بدن را برای انجام‌دادن فعالیت‌های خود به کار می‌گیرد. گاه نفس می‌خواهد فعل و عملی را انجام دهد. در این صورت، بر اساس مبادی شکل‌گیری عمل با تصور، شوق و عزم قوای بدنی را برای انجام‌دادن فعل به کار می‌گیرد. از طرف دیگر، بدن دارای اجزا و اعضا و ذرات با کارکردهای مختلفی است که هر یک از آنها نسبت خاصی با روح برقرار می‌کند. روح بیشتر فعالیت‌های عملی و برخی از فعالیت‌های ادراکی‌اش را از طریق بدن انجام می‌دهد. مثلاً برای شنیدن از گوش و دیدن از چشم، بویدن از بینی، چشیدن از زبان و برای ادراک امور حسی از مغز استفاده می‌کند. اخوان‌الصفا درباره نحوه تعلق نفس به اعضای بدنی بیان مناسبی دارند:

فإن قال قائل إن النفس، و إن كانت قد تركت استعمال الحواس و تحريك الجوارح في مثل هذه الحال، فإنها لم تترك استعمال البدن كله، لأن الفكر لا يكون إلا بوسط الدماغ، كما أن النظر لا يكون إلا بالعين، والسمع لا يكون إلا بالأذن، و كذلك سائر الحواس. و لعمرى إن القول كما قال، و لكن إنما نحن أردنا أن نبين بهذا المثل أن النفس جوهرة عاقلة، و هي المستعملة للدماغ والقلب و سائر الحواس والجوارح، و هي آلات لها و أدوات يظهر بها بعض أفعالها (اخوان‌الصفا، ۱۳۶۲، ج ۴: ۸۶).

افعالی نظیر دیدن و اندیشیدن مربوط به روح است که با ابزار و آلات بدنی انجام می‌شود. وقتی انسان غذا می‌خورد و این غذا عضو بدن می‌شود، غذای مذکور با بخش‌های مختلف بدن ارتباط برقرار می‌کند. هر غذایی به نسبت ماهیت و خاصیت و آثارش در قسمت‌های خاصی از بدن تأثیر می‌گذارد. بنابراین، بدن ابزاری است که نفس، فعالیت‌هایش را با آن انجام می‌دهد. تغذیه بر بدن و اجزای مختلفش تأثیر می‌گذارد و هر جز و بخش را مستعد و زمینه‌ساز برای فعالیت خاص نفسانی می‌کند و از این‌رو بر فعالیت‌های روحی تأثیر می‌گذارد. بنابراین، جسم انسان و اجزایش به انحاء مختلف در پیدایش حالات و اندیشه‌های نفسانی نقش دارد. غذا نیز به عنوان عاملی مؤثر در جسم در پیدایش حالات و معارف انسان تأثیرگذار است.

بر اساس مطلبی که در نکته سوم بحث «مبانی فلسفی مرتبط با تغذیه» گفته شد، به نظر می‌رسد چون باطن غذای حرام، کدر و ظلمانی است وقتی این گونه غذا وارد ساختمان بدن می‌شود، همانند برخی از هورمون‌ها که ترشح‌شان موجب پیدایش برخی حالات روانی می‌شود این غذاها نیز به علت ظلمت تکوینی، نفس را مستعد انشاء افکار باطل و اخلاق سیئه می‌کند. اثر

تکوینی غذای حرام تحریک نفس به اندیشه‌ها و اخلاق ناصواب و انحرافی است. بدین ترتیب غذای حرام تعینی باطنی دارد که اثر منفی در انسان می‌گذارد. زمانی که زمینه تغذیه حرام از ناحیه بدن به وجود آمد به علت ارتباط نفس با بدن، این نوع غذاها، نفس را در جهت خاصی و مطابق با ماهیت مأكول حرکت می‌دهد. بر این اساس، می‌توان گفت همان‌گونه که در بیماری زردی، اشیا زردرنگ دیده می‌شود تغذیه حرام، روح انسان را به گونه‌ای جهت می‌دهد که واقعیت را نمی‌پذیرد یا اساساً واقعیت را به‌درستی درک نمی‌کند. همین‌طور غذای طیب و پاک، به دلیل لطافت باطنی‌اش، نفس را مستعد اندیشه‌های زلال و صحیح می‌کند.

با توجه به اینکه در فلسفه اسلامی مباحث مربوط به حدوث نفس و قابلیت بدن را از طریق مزاج تبیین می‌کنند و البته امروزه نیز نظریه مزاج همچنان مؤیدات و طرفدارانی دارد، بحث تأثیر غذا بر روح و اندیشه را از طریق بحث مزاج تقریر می‌کنیم. هر بدنی دارای مزاج است. مزاج حاصل تفاعل و تضارب عناصر مختلف با یکدیگر است. بر اساس تفکر ابن‌سینا و نیز اخلاف فلسفی او، مانند ملاصدرا، حدوث نفس مشروط به حدوث بدن و حدوث بدن مشروط به حدوث مزاج است (ابن‌سینا، ۱۳۷۵: ۳۰۴؛ همو، ۱۳۸۲: ۱۲۳). نفس در ابتدای حدوث، موجودی مجرد است که قبل از بدن موجود نبوده ولی با پیدایش مزاج بدنی مناسب، عقل فعال صورت نفس را به بدن مستعد اعطا می‌کند (همو، ۱۳۶۳: ۹۶). افزای روح به ابدان به کیفیت ترکیب عناصر و مزاج غالب وابسته است. هرچه مزاج جسم و ترکیب عناصر و مواد بدن به اعتدال نزدیک‌تر باشد روح مفاض نیز متعالی‌تر است. بر این اساس است که انسان کامل، معتدل‌ترین مزاج بدنی را در بین ابدان بشری دارد. بعد از اینکه نفس افزای شد مزاج بدنی تابع عوامل مختلف دچار تحولاتی می‌شود و این تحول در مزاج به دلیل ارتباط بدن با نفس، در نفس انسان از جهت خلقیات و هیئات نفسانی، تأثیراتی ایجاد می‌کند. بنابراین، مزاج، هم در اینکه چه نفسی با چه کیفیتی به انسان تعلق بگیرد مؤثر است و هم، بعد از پیدایش نفس، تحول مزاج بدن بر نفس تأثیر می‌گذارد.<sup>۱</sup>

۱. فارابی درباره تأثیر مزاج بر هیئات نفسانی می‌گوید: «و لما كانت هذه الأنفس التي فارقت، أنفسا كانت في هيوليات مختلفة، و كان تبين أن الهيئات النفسانية تتبع مزاجات الأبدان، بعضها أكثر و بعضها أقل، و تكون كل هيئة نفسانية على نحو ما يوجب مزاج

تغذیه یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در مزاج است که از طریق تغییراتی که در مزاج بدن ایجاد می‌کند، در شکل‌گیری برخی از خلقیات نفسانی و حالات روحی و نیز ادراک تأثیر می‌گذارد. این تأثیر، به معنویات اختصاص ندارد بلکه غذا بعضاً در حالات روحی‌روانی نیز چنین تأثیراتی دارد و سبب پیدایش حالات و صفات روانی می‌شود. بدین ترتیب غذا در مزاج، و مزاج در شکل‌گیری اخلاق و ادراک مؤثر است.

اکنون این موضوع را تحلیل می‌کنیم که چگونه مقدار غذایی که انسان می‌خورد بر روحش تأثیر مثبت یا منفی دارد. از آنجا که روح، بدن را تدبیر می‌کند زمانی که بدن مملو از انواع غذاها شود، اشتغال روح به بدن بیشتر می‌شود و از تکامل و تفکر باز می‌ماند و به جای آن به تدبیر امور بدنی اشتغال می‌ورزد. در این صورت، روح از کارکرد اصلی‌اش، که سلوک و مراقبه است، به تدبیر بدن مشغول می‌شود. هنگام پُرخوری، توجه روح به بدن برای جذب، دفع و هضم غذا بیشتر می‌شود. در نتیجه اشتغال روح به امور بدنی بیشتر می‌شود و این اشتغال به ماده، اسباب تنزل روح را فراهم می‌آورد (مانند حکیمی که به رفتگری شهری پردازد، اگرچه این کار برایش ممکن است ولی موجب تضییع وی می‌شود). در کم‌خوری توجه روح به بدن کمتر است. در نتیجه تعلق او کاهش می‌یابد و سبب قوت روح می‌شود و زمینه تفکر و آزادی روح از قید ماده و تقویت قوای روحانی فراهم می‌شود. به طور کلی، به عنوان اصلی ثابت می‌توان گفت هر چه توجه به امور بدنی از قبیل خوردن، خوابیدن، حرف‌زدن، پوشیدن و ... بیشتر باشد روح ضعیف‌تر می‌شود. عکس این مطلب نیز صحیح است. افراط در شکمبارگی، گذشته از سایر مفاسد، روح و فکر را به خود مشغول، و انسان را متوجه پایین می‌کند و او را از توجه به بالا باز می‌دارد (مطهری، بی‌تا، ج ۳: ۳۹۷).

جوادی آملی درباره نقش تغذیه در اندیشه می‌گوید اگر انسان حرام‌خوار بخواهد درست بیندیشد، بسیار سخت است؛ زیرا استعداد تام و نصاب قبول برای فیض‌یابی از شرایط اصلی است. اگر کسی از راه حرام تغذیه کرد و جوارح و جوانحش رشد یافت، صرف موعظه در او اثر ندارد. تغذیه حرام، تنمیه ناصواب را به همراه دارد و افکار و اوصاف پلید آن را تعقیب می‌کنند؛ مانند درخت کج که در زمان نهال‌بودن صلاحیت اصلاح و راست‌ایستادن را داشت، اما اکنون که کج

---

البدن الذی کانت فیه، فهیئتھا لزم فیهما ضرورة أن تكون متغایرة لأجل التغير الذی فیهما کان. و لما کان تغایر الأبدان إلى غیر نهایة محدودة، کانت تغایرات الأنفس أیضا إلى غیر نهایة محدودة» (فارابی، ۱۳۷۴: ۱۳۲).

بار آمده، درمان‌پذیر نیست؛ یعنی اصلاح آن میسر نیست. امام حسین علیه السلام به مهاجمان انسانیت فرمودند سرّ اینکه رهنمودهای من در شما اثر نمی‌کند، این است که شما اولاً باید معارف مرا بفهمید؛ ثانیاً طبق آن فهم تصمیم بگیرید؛ ولی فهم امروز شما همان غذای قبلی است که به صورت فهم امروز درآمده است؛ به همان دلیل که فهمنده امروز، یعنی روح و جان شما، همان نطفه گذشته است. اگر همان نطفه با سیر جوهری بالا آمده و روح مجرد شده، آن غذاها هم به سیر جوهری بالا آمده و اندیشه، اخلاق و اوصاف شده است. هرگز نه به این روح پلشت می‌شود گفت الهی باش؛ و نه به آن اندیشه می‌شود گفت صحیح باش؛ و نه به آن خُلق و خوی می‌شود گفت فاضل باش (جوادی آملی، ۱۳۸۸: ۷۳).

#### ۵. نتایج مترتب بر بحث

یکی از نتایج این موضوع، توجه به تأثیر عوامل غیر معرفتی در معرفت است. معرفت و باورهای انسان گاه حاصل مجاهدت‌های علمی و پیروی از استدلال است، به این صورت که شخص با ترتیب‌دادن براهین و شواهد به سمت نظریه‌ای گرایش پیدا می‌کند، اما گاه معرفت و اندیشه برخاسته از عاملی غیر معرفتی است. عوامل غیر معرفتی متعددند: شخصی، اجتماعی، جغرافیایی و ... . مطابق این پژوهش، یکی از این عوامل غیر معرفتی تغذیه است. بر اساس آنچه گذشت، می‌توان گفت غذا به عنوان عاملی غیر معرفتی سبب پیدایش برخی از اندیشه‌ها و باورهای انسان می‌شود و نقش مهمی در شکل‌گیری برخی از معارف انسان دارد.

۵. ۱. اثبات تأثیر غذا به عنوان عاملی غیر معرفتی بر اندیشه و باور انسان می‌تواند افق تازه‌ای در معرفت‌شناسی، تعلیم و تربیت، و اخلاق بگشاید. این موضوع اگرچه غریب می‌نماید، اما اثبات فلسفی و تأکیدات دینی، بستر طرح این موضوع و توسعه ابعاد معرفتی آن را فراهم می‌آورد. اینکه معرفت (برخی از معارف) حاصل امری غیر معرفتی به نام غذا شود، در مباحث معرفت‌شناسی متروک و مغفول است. از طرف دیگر، تأثیر غذا بر تربیت انسان‌ها و شکل‌گیری خلق و خوی آنها نیز به صورت نظام‌مند و روشمند در ساختار علمی این مباحث وارد نشده است.

۵. ۲. یکی از ابعاد سبک زندگی دینی اصلاح تغذیه است. بحث تأثیر تغذیه بر اندیشه و رفتار، به عنوان واقعیتی علمی قابل طرح است. خاستگاه این نظر معارف قطعی دین است که می‌تواند با مبانی فلسفی نیز اثبات شود، اما تعیین مصداق غذای حرام و حلال با تجربه و عقل امکان‌پذیر نیست. مطابق آموزه‌های دینی، تغذیه ارتباط وثیقی با برخی از ناهنجاری‌های جامعه و مسئله تعلیم و تربیت دارد. لازمه پذیرش این موضوع، توجه به تغذیه به عنوان عاملی مهم در تعلیم و تربیت و اصلاح برخی ناهنجاری اخلاقی از طریق اصلاح تغذیه است.

۵. ۳. هر فکر باطل و رفتار منحرفی زائیده غذای حرام نیست و تشخیص مصداق آن نیز دشوار است. اما لازم است به این پرسش پاسخ داده شود که: در صورت احراز این موضوع از لحاظ تربیتی و نظری راه‌حل مواجهه با آن چیست؟ آیا استدلال و اقامه دلیل است یا شیوه دیگری می‌طلبد؟

۵. ۴. با توجه به ارتباط غذا با افکار و رفتار لازم است با رویکرد اسلامی در روان‌شناسی، این مسئله تحلیل شود. برخی از بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری متأثر از نحوه تغذیه است که در روان‌شناسی مدرن از آن غفلت شده است. علم روان‌شناسی با اینکه موضوعاً با مسئله عوامل مؤثر در شکل‌گیری شخصیت مرتبط است در علم تغذیه جایگاهی ندارد.

۵. ۵. پرداختن به این قبیل موضوعات علاوه بر اینکه سبب کاربردی کردن فلسفه و استدلالی کردن مسائل دینی می‌شود، از لحاظ واقعیت عینی به عنوان مسئله‌ای که مُبتلا به انسان‌ها است و نقش مهمی در مباحث تربیتی دارد، محل بحث قرار می‌گیرد.

### نتیجه

تغذیه یکی از شئون مهم جسمی انسان است. رشد و نمو جسم انسان در گرو تغذیه است. این موضوع همانند بسیاری از موضوعات با اینکه مادی و جسمانی است اما می‌تواند مشمول احکام عقلی و تأملات فلسفی قرار بگیرد. یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که در بحث تغذیه می‌توان مطرح کرد، تأثیر آن در اندیشه و تفکر است. این موضوع یکی از اموری است که در دین مکرراً بر آن تأکید شده است. در این پژوهش به این بحث پرداختیم که: آیا تغذیه می‌تواند بر روح انسان و اندیشه‌اش تأثیر بگذارد؟ بر اساس رابطه میان نفس و بدن می‌توان این موضوع را از لحاظ فلسفی تبیین کرد. تغذیه در بدن تأثیر می‌گذارد، بدن نیز مرتبط با روح است و همین ارتباط، زمینه تأثیر و تأثر بین نفس و بدن را فراهم می‌آورد. روح با بدن نسبتی دارد که با سایر اشیا چنین



نسبتی ندارد. این نسبت خاص سبب می‌شود آنچه در ساحتی اتفاق می‌افتد به ساحت دیگر نیز سرایت کند. هر یک از اجزای بدن، مانند چشم و گوش، زمینه را برای فعالیت خاصی در نفس فراهم می‌آورند و نسبت خاصی با روح دارند. مثلاً فعالیت‌های فکری، مربوط به ساحت روح است اما روح این فعالیت‌ها را به وسیله مغز انجام می‌دهد. اکنون اگر وضعیت مغز نسبت به روح دچار اختلال شود، ادراک و یادگیری نیز به همان میزان کاهش می‌یابد. وضعیت فیزیولوژیک بخش‌های مختلف بدن (مانند گوش، چشم و ...) در ادراک، دیدن و شنیدن که فعل روح است نقش مؤثری دارد. غذا نیز به همین ترتیب در تغییر وضعیت بدن و موقعیت مغز به عنوان ابزارهای ادراکی بدنی نقش مهمی دارد. تغییر این ابزارهای ادراکی سبب تغییر در ادراک می‌شود که مربوط به نفس است. اهمیت این موضوع از آن رو است که بدانیم غذا به عنوان شیئی مادی در شکل‌گیری هویت انسان نقش مؤثری دارد و از این رو لازم است در روان‌شناسی به این عامل توجه، و ابعاد دینی و علمی‌اش بررسی شود.

## منابع

- ابن بابویه قمی، علی بن حسین (۱۴۰۴)، *من لا یحضره الفقیه*، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم، ج ۴.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۷۸)، *عیون أخبار الرضا علیه السلام*، بی‌جا: جهان، ج ۲.
- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۶۳)، *المبدأ والمعاد، النص*، تهران: مؤسسه مطالعات اسلامی، چاپ اول.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۴)، *شرح الاشارات والتنبيهات*، تحقیق: حسن حسن‌زاده آملی، قم: بوستان کتاب، چاپ اول.
- \_\_\_\_\_ (۲۰۰۵)، *القانون فی الطب*، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ج ۱.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۷۵)، *النفس من کتاب الشفاء*، تحقیق: حسن حسن‌زاده آملی، قم: بوستان کتاب، چاپ اول.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۲)، *الاضحویة فی المعاد*، تهران: شمس تبریزی، چاپ اول.
- \_\_\_\_\_ (۱۴۰۴)، *الشفاء؛ الطبیعیات*، قم: کتاب‌خانه آیت‌الله مرعشی نجفی، ج ۲.

- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴)، *تحف العقول عن آل الرسول ﷺ*، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم.
- اخوان الصفا (۱۳۶۲)، *رسائل اخوان الصفا و خلان الوفاء*، قم: نشر مکتب علوم اسلامی.
- الشیرازی، صدرالدین محمد بن ابراهیم (۱۰۵۰)، *الحاشیة علی الهیات الشفاء*، قم: بیدار.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۲)، *الشواهد الربوبیة*، قم: دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم.
- \_\_\_\_\_ (۱۹۸۱)، *الحکمة المتعالیة فی الاسفار العقلیة الاربعة (اسفار)*، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸ الف)، *رازهای نماز*، قم: اسراء، چاپ چهاردهم.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۸ ب)، *شکوفایی عقل در پرتو نهضت حسینی*، قم: اسراء، چاپ پنجم.
- حجازی، سید مهدی (۱۴۱۹)، *درر الأخبار*، قم: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، چاپ اول، ج ۱.
- حسن زاده آملی، حسن (۱۳۶۶)، *اتحاد عاقل به معقول*، تهران: حکمت، چاپ دوم.
- سبزواری، ملاهادی (۱۳۸۳)، *اسرار الحکم*، قم: مطبوعات دینی، چاپ اول.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۵)، *شرح الاسماء و شرح دعاء جوشن الکبیر*، تصحیح: نجفقلی حبیبی، تهران: دانشگاه تهران، چاپ سوم.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۴)، *اصول فلسفه و روش رئالیسم*، پاورقی: مرتضی مطهری، قم: صدرا.
- عسکری، مرتضی (۱۳۸۳)، *طب الرضا و طب الصادق*، ترجمه: کاظمی خلخال، تهران: فؤاد، چاپ دوازدهم.
- فارابی، محمد بن محمد (۱۳۷۴)، *آراء أهل المدينة الفاضلة و مضاداتها*، بیروت: بی نا.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، *الکافی*، تهران: دار الکتب الاسلامیة، چاپ چهارم.
- مجلسی، محمدباقر (بی تا)، *بحار الانوار*، تهران: اسلامیة، ج ۱۱.
- مطهری، مرتضی (بی تا)، *یادداشتها*، تهران: صدرا، ج ۳.