



بررسی تأثیر تغذیه بر ابعاد روانی و معنوی انسان*

علی شریفی** صدیقه سادات مرتضوی فر*** محمدعلی محمدی****

چکیده

سلامتی در اسلام مفهوم وسیع و فراگیری دارد و فقط به سلامتی جسم محدود نیست؛ بلکه ابعاد روانی و معنوی انسان را نیز در بر می‌گیرد. توجه به آداب تغذیه در تأمین سلامت روان انسان بسیار موثر است. در این راستا پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش توصیفی - تحلیلی و ابزار کتابخانه‌ای و با استناد به روایات اهل بیت علیهم‌السلام و انطباق یافته‌ها با دستاوردهای علمی و به برخی آثار تغذیه بر پاره‌ای از ابعاد روانی و معنوی انسان، پرداخته است. نتایج یافته‌ها حاکی از آن است که تغذیه در دو بُعد روانی و معنوی انسان اثرگذار بوده و در بُعد روانی، به تأثیرات تغذیه مناسب در خلق و خوی انسان از جمله زدودن اندوه، کنترل خشم و غضب اشاره شده و در این میان، تأثیرات تغذیه بر ابعاد معنوی انسان همچون تأثیر تغذیه در تعلیم و تربیت، اصلاح نابهنجاری‌های رفتاری و معنوی و کنترل انگیزه‌های شهوانی که مقدمه عمل صالح و در نهایت عبادت و زهدورزی می‌باشد مورد بررسی قرار گرفته است که انکارناپذیر است و این ارتباط دوسویه و متقابل جسم و روح مقتضی آن شده که در میان آموزه‌های اهل بیت علیهم‌السلام توصیه‌های هدایت‌بخشی در این زمینه ارائه شود.

واژگان کلیدی: قرآن، روایات اهل بیت علیهم‌السلام، تغذیه، آثار روانی، آثار معنوی.

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۱۸ و تاریخ تأیید: ۱۳۹۹/۱۰/۲۰.

** استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران؛ (dralisharifi۱۵@gmail.com).

*** دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشکده الهیات دانشگاه علامه طباطبایی، تهران؛ (نویسنده مسئول)؛

(mohammadalimohammadi۲۰۰@gmail.com).

**** دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشکده الهیات دانشگاه علامه طباطبایی، تهران؛

(mam۱۳۴۴p@gmail.com).



مقدمه

خداوند در خلقت موجودات زنده خصوصیات نهادی که برای حفظ و ادامه زندگی آنها لازم است، مثلاً احساس گرسنگی و میل به غذا یا احساس تشنگی و میل به آشامیدن آب، به طور غریزی در تمام حیوانات دیده می‌شود. انسان علاوه بر این غریزه و هدایت درونی (هدایت تکوینی) از لطف دیگری بهره‌مند است و آن هدایت در سایه عقل و راهنمایی فرستادگان خدا (هدایت تشریحی) است و مجموعه این دو نحوه تغذیه ما را مشخص می‌کند. لازم به ذکر است که یکی از دغدغه‌های مهم انسان‌ها در همه دوران تاریخ، حفظ سلامت جسمانی و روانی بوده است. سلامت و بهداشت، در اسلام و علم نوین، مفهوم وسیع و فراگیری دارد و فقط به سلامتی جسم محدود نیست، بلکه به هر دو جنبه (جسم و روان) انسان توجه کامل دارد. بهداشت و تغذیه یکی از اساسی‌ترین نیازهای عموم بشر در طول زندگی به حساب می‌آیند و بحث و تحقیق در این زمینه حساسیت خاص خود را می‌طلبد و نمی‌توان تأثیرات این دو مؤلفه مهم را در زندگی آدمی نادیده گرفت. بر این اساس ضرورت دارد که با بررسی و تفحص بیشتر در منابع دینی به خصوص منابع روایی در موضوع بهداشت تغذیه، نگرشی جامع نسبت به تغذیه و نقش آن در همه ابعاد وجودی انسان علی‌الخصوص ابعاد روانی و معنوی انسان به دست آورد. پژوهش پیش رو که با روش توصیفی - تحلیلی نگاشته شده متکفل بیان این مسئله است که در عصر مدرنیته و تغییر الگوهای تغذیه که حاصل آن بیماری‌های عدیده و ناشناخته است، نقش بی‌بدیل عنصر تغذیه را بر ابعاد روانی و معنوی انسان با توجه به رهنمودهای مکتب اهل بیت علیهم‌السلام که تماماً ملهم از آیات قرآن کریم است؛ تبیین نموده و پاسخگوی این سؤالات باشد که تأثیر تغذیه بر ابعاد روانی انسان چیست؟ همچنین عنصر تغذیه چه تأثیری در ابعاد معنوی انسان می‌تواند داشته باشد؟ و در نهایت الگویی از روش تغذیه اصولی و کارآمد با تکیه بر آموزه‌های وحیانی که از سوی آفرینشگر هستی و رسولان برگزیده‌اش رقم خورده است ارائه داده و مشکلات و مسائل موجود در این زمینه را نیز تا حدودی پاسخگو باشد. در زمینه تغذیه انسان و آداب و احکام کلی این مقوله، نویسندگان فراوانی اعم از مسلمانان و غیره از قرون اولیه تا کنون قلم‌فرسایی نموده و آثار و تألیفات مستقل و یا اشاراتی در باب تغذیه، در کتب خود داشته‌اند که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. «تغذیه از دیدگاه قرآن و حدیث» سال ۱۳۸۷ از محمد بیستونی؛ ۲. «بررسی تأثیر تغذیه بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی از دیدگاه قرآن، روایات اسلامی و علم پزشکی» رساله دکتری

رشته مدرسی معارف اسلامی، سال ۱۳۹۱ از سعید نمازی زادگان. در این پژوهش ابتدا به تبیین کلیات و مفاهیم بنیادین پژوهش پرداخته شده است. سپس دیدگاه‌های مهم درباره ارتباط میان ابعاد جسمانی و روانی انسان و اثرپذیری جسم و روان از یک‌دیگر بررسی شده و چگونگی اثرپذیری روان و رفتار انسان از تغذیه، تبیین علمی شده است؛ ۳. «بررسی نقش تغذیه در تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلام» پایان نامه کارشناسی ارشد، سال ۱۳۸۷ از محرم تقی زاده. نوشته پیش رو به بررسی تغذیه از دیدگاه اسلام، که چه تاثیری بر ابزارهای شناختی، حواس، خیال، عقل و دل دارد، پرداخته و نقش تغذیه در این موارد را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیده است که تغذیه می‌تواند اثرات مثبت و منفی بر ابزارهای شناختی داشته باشد؛ ۴. «بررسی فرهنگ تغذیه در اسلام و تأثیر آن بر اخلاق فردی و اجتماعی» پایان نامه کارشناسی ارشد، سال ۱۳۹۷ از خانم ساناز دانش. نویسنده در این نوشته به بررسی تغذیه در اسلام و آثار آن بر اخلاق فردی و اجتماعی پرداخته و به این نتیجه دست یافته که بر مبنای نگرش اسلام، تغذیه تنها دارای آثار بیولوژیک نیست؛ و ابعاد روانی و جسمانی انسان را نیز هم در بعد از زندگی این جهانی و هم آن جهانی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بی تردید تمام پژوهش‌های یاد شده، شایسته تقدیرند؛ لکن با مطالعه و بررسی صورت گرفته، پژوهش مستقلی که به صورت عملی و کاربردی تاثیرات تغذیه را بر دو بعد روانی و معنوی انسان با توجه به روایات مربوطه و دسته بندی منطقی آن به صورت موضوعی پردازد، انجام نگرفته است و از این نظر بحث پیش رو از مباحث نو و بدیع به شمار می‌رود.

الف. تأثیر تغذیه بر ابعاد روانی

مفهوم روان و سلامت روان در علوم تجربی و علوم دینی ماهیت متفاوتی دارند. بحث سلامت روان یکی از مباحث مهم در آموزه‌های دینی ما است. وقتی صحبت از سلامت روان می‌کنیم به معنای این است که انسان‌ها بتوانند به خوبی نقش آفرینی کنند و توانایی در ایفای نقش‌های روانی و جسمانی خودشان را داشته باشند؛ نزد مذهب تشیع، سلامت روان، حالتی است که در آن انسان احساس رضا و آرامش کند و با حُسن خُلق با خدا و با خود و با مردم تعامل داشته باشد. (کیانی کشتگر، ۱۳۹۵: ۱۹) بنابراین می‌توان گفت سلامت روان یعنی توانایی فرد بر کنترل خود در پیروی کردن از هوس و هوس و خالص کردن بندگی و عبودیت برای خداوند متعال، از طریق محبت و دوستی، اطاعت و پیروی، دعا و نیایش، ترس و امید، توکل به خدا همراه با تزکیه نفس و پرورش آن از طریق عمل به تکالیفی که خداوند



بر بندگان تشریح و مقدر نموده است. همچنین داشتن توانایی تعامل با محیطی که در آن زندگی می‌کند و داشتن رفتار مفید و سازنده، نسبت به خود و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، تا او را قادر سازد، در مواجهه با مشکلات و بحران‌های زندگی، به شیوه‌ای مثبت و بدون ترس یا اضطراب، با پذیرش خود و واقعیت زندگی‌اش تعامل کند و با جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، سازگاری داشته باشد (ویسی، ۱۳۹۲).

تأثیر غذاها بر روحيات اخلاق انسانی از قدیم الايام مورد توجه معصومین و دانشمندان بوده است و حتی این مطلب جزء فرهنگ توده‌های مردم شده است؛ به عنوان نمونه امام صادق علیه السلام می‌فرماید: خوردن خون باعث قساوت قلب و رفتن مهر و عاطفه و موجب تعفن بدن و تغییر رنگ چهره می‌شود. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۶۲/۶۵) در آیات قرآن مجید نیز نشانه‌های روشنی برای این معنا دیده می‌شود. از جمله در آیه ۴۱ سوره مائده درباره گروهی از یهود که مرتکب کارهای خلافی از قبیل جاسوسی بر ضد اسلام و تحریف حقایق کتب آسمانی شده بودند، می‌فرماید: ﴿...أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ﴾ (مائده: ۴۱)؛ «آنها کسانی هستند که خدا نخواسته است دل‌هایشان را پاک کند» و بلافاصله در آیه بعد می‌فرماید: ﴿سَمَاعُونَ لِكُذِبٍ أَكَلُونَ لِلسُّخْتِ...﴾ (مائده: ۴۲)؛ «آنها بسیار به سخنان تو گوش فرا می‌دهند تا آن را تکذیب کنند و مال حرام فراوان می‌خورند». این تعبیر نشان می‌دهد که آلودگی دل‌های آنها بر اثر اعمالی همچون تکذیب آیات الهی، و خوردن مال حرام بطور مداوم بوده است؛ زیرا بسیار از فصاحت و بلاغت دور است که اوصافی را برای آنها بشمرد که هیچ ارتباطی با جمله ﴿لَمْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ﴾ (مائده: ۴۱) نداشته باشد. و از این جا روشن می‌شود که خوردن مال حرام سبب تیرگی آینه دل و نفوذ اخلاق رذیله و فاصله گرفتن با فضائل اخلاقی است. در آیه‌ی دیگر درباره شراب و قمار می‌فرماید: ﴿إِنَّمَا يَرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبُغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ﴾ (مائده: ۹۱)؛ «شیطان می‌خواهد در میان شما به وسیله شراب و قمار، عداوت ایجاد کند». بی شک عداوت و بغض دو حالت درونی و اخلاقی است که در آیه بالا رابطه میان آن و نوشیدن شراب ذکر شده، و این نشان می‌دهد که غذا و نوشیدنی حرامی همچون شراب می‌تواند در شکل‌گیری رذائل اخلاقی همانند پرخاشگری و ستیزه‌جویی و عداوت و دشمنی اثر بگذارد. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷: ۲۰۸/۱) بنابراین اندرزهای خداوند در قرآن کریم به نظر داشتن در تغذیه و تکرار آن در آیات بی‌شمار نشان از آثار مهم به جای مانده از آن خواهد بود از جمله آیه: ﴿...فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ...﴾ (بقره: ۲۵۹)؛ «نگاه کن به غذا و نوشیدنی خود». در متون اسلامی ارتباط بین بعد روانی انسان و واژه‌هایی از قبیل؛ اخلاق، رفتار،

کنترل خشم و غضب و موارد دیگری مواجه می‌شویم که مختصر به بیان هر یک از موارد و اثر تغذیه در آن با محوریت روایات و استمداد از آیات قرآن کریم پرداخته می‌شود.

۱. آثار تغذیه بر اخلاق

انسان با علم به ابعاد نفس و ظرائف و لطائف و اثر متقابل آنها برهم، قادر خواهد بود که در طول زندگانی و حیات دنیوی خود از حداکثر توان و ظرفیت روحی و جسمی خود در جهت پرورش و اعتلای روح الهی به نهایت رشد و کمال بهره‌مند شود و از امانت الهی به طور شایسته پاسداری کرده و شکر نعمت‌های خدا را آن طور که باید به جا آورد. بی تردید لازمه رسیدن به چنین هدفی، بهره‌مندی از سلامت روان است، نوع غذا و روش تغذیه، نقش اساسی در تحقق آن ایفا می‌کند. داشتن باورهای دینی و عمل به احکام آن در صفات اخلاقی به میزان قابل توجهی اهمیت دارد؛ در دین اسلام هم به مسائل اخلاقی و موضوعات دخیل بر آن تأکید شده است، همانگونه که رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «بِعِثْتُ لِأَنْتُمْ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ؛ من برای تکمیل کرامت‌های اخلاقی برانگیخته شده‌ام» (طبرسی، ۱۴۱۲: ۸) مؤلفه‌های اخلاقی از امور مربوط به ارتباط با دیگران یا جامعه هم محسوب می‌شود که از جمله عوامل مؤثر بر آن مسئله تغذیه انسان است که با اصلاح آن به تقویت صفاتی از قبیل خوش‌رویی، تواضع، قناعت و موارد دیگر کمک می‌شود و بر عکس از رذائلی چون خودخواهی، حسد، بخل، بدبینی و دیگر پستی‌ها دور خواهد شد. به طور کلی می‌توان گفت اخلاق، عبارت است از چگونگی زیستن که در دو زمینه؛ چگونگی رفتارکردن و چگونگی بودن، دستورهایی صادر می‌کند. رفتارهای ما ریشه در صفات و ویژگی‌های اخلاقی ما دارند. وجود یک صفت مثبت در فرد موجب بروز رفتار مناسب خواهد شد، از جمله صفات اخلاقی مثبت می‌توان به حُسن خُلق اشاره داشت، حُسن خُلق چکیده سایر فضایل اخلاقی است که مهمترین و بهترین اعمال یک انسان مؤمن است (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۸۷: ۲۰۸ - ۲۱۳).

امروزه دانش تجربی، وابستگی بین تغذیه و خصلت‌های اخلاقی بشر را اثبات نموده است اگر بدن انسان در دریافت انواع و مقدار مواد مغذی لازم خود در حد تعادل قرار گیرد خُلق او نیز متعادل می‌شود و صفات و رفتارهای مثبت اخلاقی در حقیقت نشان‌دهنده سلامت روان فرد است. مبانی نظری این رابطه از آنجا حاصل شده است که ناقلان شیمیایی سیستم عصبی مرکزی که میانجی عصبی نام دارند، از طریق مواد غذایی وارد مغز شده و جنبه‌های رفتاری انسان را تحت کنترل در می‌آورد (امانی و مصطفوی، ۱۳۸۷: ۱۷) به همین دلیل از نظر کارشناسان تغذیه اگر بدن از نظر دریافت



ترکیبات غذایی خود متعادل باشد رفتار هم متعادل می‌شود. کمبود مواد مغذی ضروری، در عملکرد سیستم عصبی مرکزی اشکال ایجاد کرده و اختلالات رفتاری به همراه خواهد داشت همچون؛ بد خلقی، غمگینی، بی‌علاقگی، افسردگی و موارد بی‌شمار دیگر. (میرزابیگی، ۱۳۸۷: ۱۱) تغذیه بر رفتارهای فردی و در تربیت اجتماعی فرد هم تأثیر گذار است. چنانچه انسان با خوردن برخی غذاها دچار هیجان یا افسردگی و یا تشدید شهوت و پیامدهای منفی دیگر و به همان میزان سبب دوری از خالق هستی می‌شود. در متون روایی به وضوح این رابطه میان تغذیه و خلقیات بشری به چشم می‌خورد که به نمونه‌هایی از آن به صورت مختصر اشاره شده است.

۱/۱. نقش تغذیه در کنترل خشم و غضب در روایات

غضب، حالتی در نفس است که باعث می‌شود عقل از حالت تعادل خود بیرون بیاید. وقتی غضب بر انسان غلبه می‌یابد راه درست را نمی‌شناسد و بر فکر و اراده خود تسلط ندارد و در نتیجه، ذهن مختل می‌شود. چون خون هیجان پیدا می‌کند و به سرعت به قلب می‌رود و از آنجا در تمام رگ‌ها منتشر می‌شود و به طرف بالای بدن می‌رود و علائم خشم در ظاهر نمایان می‌شود، صورت سرخ می‌شود و رگ‌های گردن برآمده می‌شود و در سینه هیجان به وجود می‌آید (مستغفری، بی‌تا، ۱۵۶). غضب عواقب زیان‌بار فراوانی دارد و از جمله بیماری‌هایی است که نمی‌توان آن را بی‌اهمیت دانست. غضب یک بیماری روحی خطرناکی است که به صاحب آن آسیب می‌رساند و گاهی ضرر آن به دیگران هم می‌رسد و صاحب آن را به ارتکاب جرائم وادار می‌کند (همان: ۱۵۷).

فرو نشانیدن غضب نیز یک تکلیف انسانی و اخلاقی است در صورت عدم کنترل آن آثار سوء به بار آورده و سبب سستی ایمان می‌شود. یکی از راه‌های کنترل خشم توجه به رژیم غذایی است که اثر به سزایی در تحریک و کنترل آن دارد و در کتب حدیثی در بخش اطعمه و اشربه، به بیان خواص هر یک از ترکیبات غذایی پرداخته شده است که به کار بستن آن می‌تواند کمک شایانی در سلامت روحی و روانی انسان در پی داشته باشد. به عنوان نمونه، چند مورد از مواد غذایی که جهت فروکش غضب توصیه می‌شود به قرار ذیل است:

رسول اکرم ﷺ: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ^(۱) غَيْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ^(۲)؛ کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج بخورد» (برقی، ۱۳۷۱: ۲/۴۷۵؛ کلینی، ۱۴۰۷: ۶/۳۱۲). همچنین امام رضا علیه السلام برای فرو نشانیدن خشم توصیه به مصرف روغن زیتون نموده‌اند: «نِعْمَ الطَّعَامُ الزَّيْتُ... وَ يَذْهَبُ بِالْوَصْبِ

وَ يَطْفِيءُ الْغَضَبَ؛ روغن زیتون خوب طعامی است... بیماری را نابود می‌کند و خشم را فرو می‌نشاند»
(طبرسی، ۱۴۱۲: ۱۹۰؛ شبّر، ۱۴۲۸: ۱۲۲).

۱/۲. نقش تغذیه در زدودن اندوه و افسردگی

اسلام به بهداشت روانی مسلمانان بسیار اهمیت می‌دهد به همین جهت دستورهای دینی و توجه به آنها، همه در راستای حفظ سلامت روان انسان است. یکی از مسائلی که سبب آسیب رسیدن به روان انسان شده و بیماری روحی و روانی به دنبال دارد، غم و و اندوه است که در اسلام نکوهیده و ناپسند است، امروزه افسردگی‌ها، تنش‌های روحی و نابسامانی‌های فکری و معنوی بیش از پیش جوامع بشری را آزار می‌دهد لذا در تعالیم و دستورهای اهل بیت علیهم‌السلام در پی راهکارهایی جهت برطرف شدن آن ارائه شده است، یکی از این راهکارها توجه به نوع مواد غذایی است که می‌تواند در کاهش غم و اندوه درونی انسان مؤثر باشد. که به چند نمونه از آنها اشاره شده است: رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «إِذَا وَجَدَ أَحَدُكُمْ غَمًّا أَوْ كُرْبًا لَا يَدْرِي مَا سَبَبُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ فَإِنَّهُ يَسْكُنُ عَنْهُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ؛ هرگاه یکی از شما در خود غم و نگرانی و افسردگی احساس نمود و از منشأ آن اطلاعی نداشت، برای رفع آن گوشت دراج بخورد؛ چون با این کار به خواست خداوند نگرانی و ناراحتی‌هایش فروکش می‌کند» (طبرسی، ۱۴۱۲: ۱۶۰؛ شبّر، ۱۴۲۸: ۱۲۲).

یکی از مواد غذایی که در انسان نشاط شادی به همراه دارد انگور است که امام صادق علیه‌السلام در این حدیث، این نکته را متذکر شده است: «شَكَا نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ الْعَمَّ فَأَمَرَهُ بِأَكْلِ الْعِنَبِ؛ یکی از پیامبران الهی از اندوه و افسردگی به پیشگاه خداوند شکایت کرد، خداوند به او دستور داد انگور بخورد» (برقی، ۱۳۷۱: ۵۷/۲؛ کلینی، ۱۴۰۷: ۳۵۱/۶)

همچنین به از دسته خوراکی‌های خاص شمرده شده است و خواص فراوان برای آن ذکر شده و از جمله فواید آن، برای از بین رفتن غم و اندوه، بسیار توصیه شده است و امام باقر علیه‌السلام فرمود: «السَّفَرَجَلُ يَذْهَبُ بِهِمُ الْحَزِينَ؛ به، اندوه فرد اندوهگین را از بین می‌برد» (برقی، ۱۳۷۱: ۵۵۰/۲؛ کلینی، ۱۴۰۷: ۳۸۵/۶)

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در بیان فواید روغن زیتون به نقش آن در زدودن غم و افسردگی فرمود: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ لِأَنَّهُ... وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ؛ بر شما لازم است که از روغن زیتون استفاده کنید، زیرا... و اندوه و افسردگی را می‌زداید» (حرعاملی، وسائل الشیعه، ۱۴۰۹: ۲۳/۲۵)



۱/۳. نقش تغذیه بر خلق و خوی

در متون حدیثی به وضوح دیده می‌شود رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیه و خلق بشر وجود دارد و در حقیقت، تغذیه یکی از عوامل زمینه ساز نوع خلق و خوی انسان است و مواد غذایی هر یک آثار خاصی بر خلق و خوی بر جای می‌گذارند که در ذیل به برخی از آن اشاره می‌شود: امام صادق علیه السلام درباره اثر نخوردن گوشت در مدت طولانی و تأثیر بر اخلاق انسان فرمود: «مَنْ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ أَزْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ؛ هر کس چهل روز گوشت نخورد بدخوی می‌شود» (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۱/۲۹۹؛ الوافی، ۱۴۰۶: ۷۰/۶۱۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۰۱/۱۲۲) از این کلام، این نکته استفاده می‌شود که در گوشت، ترکیباتی وجود دارد که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود، در روحیه و اخلاق اثرگذار بوده و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می‌آورد. البته استفاده زیاد از گوشت در برخی روایت‌ها مذموم شمرده شده و پیامدهای منفی دیگر بر خلق و خوی انسان دارد. همچنین مویز هم می‌تواند در ایجاد خلق و خوی نیک به انسان کمک کند و رسول اکرم صلی الله علیه و آله در این مورد فرمود: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْبِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْإِعْيَاءِ وَيَحْسِنُ الْخُلُقَ وَيَطْيِبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ؛ بر شما باد به خوردن مویز (کشمش)، که سودا را بر طرف می‌کند، و بلغم را می‌خورد، و تن را سالم می‌کند، اخلاق را نیکو می‌سازد و اعصاب را قوی می‌کند و ضعف و بیماری را می‌برد» (ابن بابویه، الخصال، ۱۳۶۲: ۲/۳۴۴).

۲. تأثیر تغذیه مادر بر ویژگی‌های رفتاری جنین

تغذیه در دوره‌های مختلف زندگی از دیدگاه اسلام در همه ابعاد وجودی انسان و حتی در دوران جنینی از تغذیه مادر تأثیر می‌پذیرد؛ چون جنین از مادر تغذیه می‌کند و همچنین رشد جنین به طور کامل به تغذیه مادر بستگی دارد تغذیه ناکافی و نادرست بر رشد مغز، اعصاب مرکزی جنین و سیستم دفاعی بدن او تأثیر دارد (سالاری فر و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ۱۳۸۷: ۳۰۹). نوع و کیفیت تغذیه مادر علاوه بر آثار جسمی، بر عقل و ادراک و روحیه فرزند مؤثر است و بسیاری از ویژگی‌های رفتاری فرزند در آینده تحت تأثیر تغذیه مادر است، مانند استفاده از رزق حرام و چیزهای حرام که آثار سوء و مخرب آن بر همگان آشکار است. این مهم مورد توجه اهل بیت علیهم السلام نیز بوده و یکی از بهترین توصیه‌ها و سفارش‌های غذایی در چنین دورانی که همان بهره‌مندی از مواهب الهی است مورد تأکید ایشان هست. (فتاحی معصوم، زروندی، ۱۳۸۷: ۲۳۰)

پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله بسیار توصیه نمودند که، به زن در ماه آخر حاملگی، خرما بخورانید که اثر آن بر

بعد روانی فرزند زیاد است و از جمله آثار آن این است که فرزند بردبار و پاکدامن می شود: «خَيْرُ ثَمُورِكُمُ الْبُرْنَى فَاطْعُمُوهُ نِسَاءَكُمُ فِي نَفْسِهِنَّ تَخْرُجُ أَوْلَادُكُمْ زَكِيًّا حَلِيمًا؛ برنی بهترین خرمای شماست، آن را در دوره نزدیک زایمان، به زنان خویش بدهید تا فرزندان پاک و بردبار شوند» (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۲/۶؛ فیض کاشانی، الوافی، ۱۴۰۶: ۱۳۱۱/۲۳).

همچنین در روایات به زنان باردار توصیه شده که به بخورند که علاوه بر اثر بر ظاهر بر بعد روانی وی هم آثار زیادی دارد، همانگونه رسول اکرم فرمود: «أَطْعَمُوا حَبَالَكُمْ السَّفْوَجَلَ فَإِنَّهُ يَحْسِنُ أَخْلَاقَ أَوْلَادِكُمْ؛ به زنان باردار خود به بخورانید، زیرا خوی فرزندان را نکو می سازد» (قطب الدین راوندی، الدعوات، ۱۴۰۷: ۱۵۱؛ قمی، سفینه البحار، ۱۴۱۴: ۴۶۶/۲). در دستورات دینی به تأثیر تغذیه مادر بر فرزند از چند جنبه توجه شده است؛ مانند اثر غذا بر ظاهر فرزند و همچنین بر اخلاق و رفتار فرزند که به مواردی از آنها اشاره شد.

ب. تأثیر تغذیه بر ابعاد معنوی انسان

در نگاه مادی و امانیستی یک نگاه حداقلی به سلامت معنوی وجود دارد و تنها به عنوان یک ابزار در اختیار درمان جسمی بیماران قرار می گیرد. علاوه بر آن که معنویت در آن نگاه الزاماً منشا قدسی (غیر مادی) ندارد و شامل هر عنصر معنوی است که بتواند در بهبود بیماران موثر باشد ولی در نگاه دینی، علاوه بر آنچه در نگاه غیر دینی مطرح می باشد، سلامت معنوی جایگاه وسیع تر و گسترده تری دارد. چون سلامت در این نگاه شامل فقط جسم انسانی نیست زیرا انسان علاوه بر جسم داراری روح هم می باشد و عقیده دارد همانگونه که جسم مریض می شود روح هم مریض می گردد. (عزیزی، ۱۳۹۳: ۲۴)

پرداختن به مفاهیم سلامت معنوی به عنوان بُعد چهارم سلامت بسیار دشوار است. برای سلامت معنوی^(۳) تعریف واحدی وجود ندارد و عملاً دشوار بوده است که مولفه ها و شاخص های آن مشخص، تبیین، تعریف و اندازه گیری شود. بدون شک معنی کامل سلامت معنوی منحصر به اثر دعاها و حالات معنوی در بهبودی بیماری ها و جانشین شدن آن برای درمان های رایج طبی و یا طب مکمل نیست. می توان باور داشت که بعد معنوی روی آگاهی، باور ها، نگرش ها، ارزش ها و رفتارها تأثیر عمیق دارد و بر روی بیوشیمی و فیزیولوژی بدن تأثیر می گذارد. این تأثیر روی فکر و بدن به نام سلامت معنوی نامیده می شود. (دماری، ۱۳۸۸: ۳۴) بنابراین می توان گفت سلامت معنوی وضعیتی است



دارای مراتب گوناگون، که در آن متناسب با ظرفیت‌ها و قابلیت‌های فرد، بینش، گرایش و توانایی لازم برای تعالی روح که همان تقرب به خدای متعال است فراهم می‌باشد، به گونه‌ای که همه امکانات درونی به طور هماهنگ و متعادل است فراهم می‌باشد، به گونه‌ای که همه امکانات درونی متعادل، می‌توانند در جهت هدف کلی مزبور به کار گرفته شوند و همراه با امکان انتخاب، رفتارهای اختیاری درونی و بیرونی متناسب با آنها نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور می‌یابند. (مصباح یزدی، ۱۳۹۲: ۱۲۷)

یکی از زمینه‌های عمده مشکلات روانی و اجتماعی، احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی است که ناشی از فقدان بعد معنوی در افراد است. ایمان، هدفدار بودن زندگی، پایبندی اخلاقی و توجه بیشتر به مسائل معنوی زندگی باعث کاهش اضطراب و تزلزل روحی و عوارض ناشی از آن می‌شود. سلامت معنوی بُعد مهمی از سلامت افراد محسوب می‌شود. جنبه‌های معنوی زندگی سبب می‌شود تا فرد در زندگی به دنبال اهداف متعالی باشد و در مقابل کمبودها و مشکلات تحمل و بردباری بیشتری داشته باشد و همواره از رضایت خاطر برخوردار است. در دستورات اسلامی نیز به نیازهای معنوی انسان بسیار توجه شده است و یکی از امتیازات اسلام از سایر ادیان و مکاتب، نگاه جامع به انسان و ترسیم ویژه از او در نظام هستی است که همه ابعاد وجودی او و عوامل مؤثر بر آن را مورد توجه قرار داده است بنابراین، انسان، تنها با پیروی از پیشوایان الهی که خدا آنها را مایه نجات و ایمنی بخش جان‌ها قرار داده، از هلاکت در امان می‌ماند و می‌تواند قوای بعد معنوی خود را تقویت کند و برای دستیابی به این مهم ضرورت دارد، ابتدا مسائلی که در شکل‌گیری آن مؤثر است شناسایی شود و سپس عوامل تأثیر گذار بر هر یک را مورد توجه قرار دهد از جمله این موارد مسئله تغذیه و آثار آن بر جوانبی از بعد معنوی است که در ذیل به برخی از آنها به طور مختصر با استناد به حدیث‌های مربوطه پرداخته شده است.

۱. تأثیر تغذیه بر تعلیم و تربیت

تعلیم و تربیت در زمان حاضر اهمیت ویژه‌ای دارد و در اعمال تربیتی لازم است تا به همه جنبه‌های مختلف انسانی و عوامل مؤثر بر آن توجه شود و از جمله این موارد عامل تغذیه است که باید به لحاظ کمی، کیفی و منبع تهیه آن دقت شود. چرا که می‌تواند تأثیرات زیادی در خلق و خوی و شخصیت انسان داشته باشد. اهمیت تغذیه به قدری زیاد است که در همه زمان‌ها در الگو و سیره انبیاء، اولیاء الهی، علما و دانشمندان به غذا به عنوان رکن مهم تربیتی نگاه شده است و همه را به

مراقبت در خوردن و آشامیدن دعوت می‌کردند. در بحث تعلیم و تربیت شناخت انسان و ویژگی‌های او اهمیت خاصی دارد و از آنجا که جسم بستر و زمینه‌ای برای رشد نفس و روان آدمی است لذا در تربیت ضرورت دارد همه ابعاد انسانی در نظر گرفته شود. اثر تغذیه بر تعلیم و تربیت به دلیل اثر آن بر ابزارهای شناختی انسان است. که تغذیه می‌تواند اثرهای مثبت و منفی بر ابزارهای شناختی داشته باشد.

مؤلف کتاب «مسئله شناخت» و کتاب «مبانی شناخت» این ابزارهای شناخت در انسان را شامل؛ حواس، عقل و قلب برشمرده‌اند که در وجود انسان این سه دریچه برای شناخت است که انسان با پرورش هریک به آگاهی‌های ویژه دست می‌یابد (مطهری، بی‌تا، ۳۵؛ محمدی ری شهری، ۱۳۸۸: ۱۶۱). منظور از حواس همان حواس پنجگانه است که اگر هر یک از این حواس از کار بیفتد به همان اندازه شناخت فرد دچار نقصان می‌شود در چنین شرایطی فرد، درک کاملی از دنیای مادی خود نخواهد داشت. در ادامه به نمونه‌هایی از روایت‌های اهل بیت علیهم‌السلام که نشان دهنده اثر مواد غذایی بر ابزارهای شناختی انسان و به تبع آن، بر تعلیم و تربیت، هریک به طور جداگانه مورد بررسی قرار گرفته است.

۱/۸. تأثیر تغذیه بر حواس پنجگانه

کار حس درک چیزهای محسوس است، یعنی ظاهر طبیعت؛ مثل شکل، رنگ، بو، صدا، وزن، اندازه و حجم. حس با درک محسوسات، هیچ کاری با نتایج حاصله ندارد و نمی‌تواند هم داشته باشد. در تمام شئون وجودی، فضائل و کمالات انسانی اعضاء و جوارح بدن دخالت داشته و از طریق نیروی شنوایی که اساس تعلیم و تربیت و رشد هر فرد را تشکیل می‌دهد، همچنین نیروی بینایی که از مناظر طبیعی و علمی و مشاهده آثار علمی و اخلاقی و تربیتی استفاده می‌شود و موارد دیگر که می‌توان ادعا کرد تمام دریافت‌های فرد به کمک اعضاء و جوارح و بدن جسمانی است. حواس پنجگانه بعد از دریافت، مُدرکات حسی را به عقل منتقل می‌کند، تا نتیجه‌گیری حاصل شود.

در توحید مفضّل، امام صادق علیه‌السلام حواس پنج‌گانه در انسان و اسرار آفرینش آن را این گونه شرح داده: «اکنون نظر کن ای مفضّل به سوی این حواس که مخصوص شده است به آنها انسان در خلقت خود و موجب اشرفیت انسان از غیر شده و در توضیح این که چرا دیده‌ها را در سر آدمی و بالا قرار داده و اگر دیده آدمی در جای دیگری از بدن وی بود چه حوادث و کاستی‌هایی پدید می‌آمد و اینکه سر آدمی را صومعه‌ای قرار داده برای درک حواس پنجگانه و چشم را آفرید که رنگ‌ها را دریابد. اگر دیده نمی‌بود



که رنگ‌ها را احساس نماید، خلق رنگ‌ها بی‌فایده بود و سمع را از برای ادراک صداها آفریده. اگر صدا می‌بود و گوش نمی‌بود که بشنود، آفریدن صدا بی‌نفع بود» (مفضل، بی‌تا، ۵۸ و ۵۹).

یکی از تأثیراتی که غذا بر حواس انسان دارد در روایتی از امام صادق علیه السلام بیان شده که آن تأثیر گوشت بر دو حس شنوایی و بینایی می‌باشد که فرموده‌اند: «اللَّحْمُ مِنَ اللَّحْمِ... كُلُّهُ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَ الْبَصَرِ؛ گوشت، گوشت می‌رویند، بخورید آن را که به شنوایی و بینایی شما می‌افزاید (برقی، ۱۳۷۱: ۶۲/۲) یکی دیگر از غذاهایی که بر حواس اثر دارد خرما است که رسول اکرم در مورد اثر خرما بر دو حس شنوایی و بینایی فرموده‌اند: «... فِي تَمْرَتِكُمْ هَذِهِ تَسْعُ خِصَالٍ هَذَا جَبْرَيْلُ يَخْبِرُنِي أَنَّ فِيهَا تِسْعَ خِصَالٍ يَطِيبُ النَّكْهَةَ وَ يَطِيبُ الْمَعْدَةَ وَ يَهْضُمُ الطَّعَامَ وَ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَ الْبَصَرِ وَ...؛ در خرمای شما نه خصلت است که جبرئیل آن را به من گزارش داده است؛ بوی دهان را خوش می‌کند، معده را پاک می‌کند و غذا را هضم و نیروی شنیدن و دیدن را می‌افزاید و...» (ابن بابویه، ۱۳۶۲: ۱۶/۲؛ حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۳۷/۲۵) همچنین رسول اکرم درباره اثر به بر چشم فرمود: «أَكَلُ السَّفْرَجْلِ يَذْهَبُ ظِلْمَةَ الْبَصَرِ؛ خوردن به تیرگی چشم را از بین می‌برد» (نوری، ۱۴۰۸: ۴۰۲/۱۶) در مورد اثر منفی غذا بر چشم امام رضا علیه السلام خوردن ترنج را در شب سبب انحراف در چشم می‌داند و فرمود: «وَ أَكَلُ الْأُتْرُجِ بِاللَّيْلِ يَقْلِبُ الْعَيْنَ وَ يَوْجِبُ الْحَوْلَ؛ خوردن ترنج در شب، چشم را برمی‌گرداند و کثر چشمی به جای می‌گذارد» (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۷۲/۲۵)

۱/۲. تأثیر تغذیه بر عقل

ابزار دیگر در شناخت برای انسان عقل است، پس از اینکه اشیاء به صورت جزئی احساس شد، به آن‌ها تعمیم و کلیت داده می‌شود که این یک عمل عقلی است و کار عقل است نه حس که این قوه، عقل، اندیشه، فکر، فاکره یا هر اسم دیگر می‌تواند داشته باشد (مطهری، بی‌تا، ۳۵ و ۳۹). حافظه پیچیده‌ترین دستگاه بدن و زیر بنای یادگیری انسان است و به تعبیری جایگاه اصلی و مخزن وسیع ذهن و مغز به شمار می‌رود، عوامل متعددی برای تقویت حافظه و بالا بردن آن وجود دارد، حافظه دانسته‌ها، حس شده‌ها و درک کرده‌ها را به یاد می‌آورد (میرزا بیگی، ۱۳۸۶: ۱۱). مغز یکی از اعضای مهم و معجزه الهی است که به انسان عطا شده است برای اینکه بتوان از آن استفاده کافی نمود و تا آخر عمر کارکرد مطلوبی داشته باشد باید از مواد مغذی سالم و مفید استفاده کرد (همان: ۲۴). بسیاری از غذاها هستند که مصرف آنها سبب تقویت قوای مغزی و بر عکس موادی هم وجود دارند که باعث آسیب‌رسانی به مغز می‌شود. از دیدگاه روایت‌ها تغذیه می‌تواند سبب افزایش یا کاهش حافظه شود.

تحقیقاتی که طی ۳۰ سال اخیر انجام شده‌اند نشان دادند که تغییرات کوتاه مدت مواد مغذی قادرند بر مغز و رفتار تأثیر بگذارند که این تغییرات ناشی از اثر رژیم غذایی در فعالیت نرون‌های حاوی میانجی عصبی^(۴) (سروتونین) است که در خلق و خوی تأثیر می‌گذارد. کمبود برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین B در رژیم غذایی سبب اختلالات روانی و اثر در خلق و خو می‌شود (امانی، مصطفوی، ۱۳۸۷: ۲۸ و ۵۴). بنابراین رشد و تکامل مغز متأثر از رژیم غذایی است که مواردی از آن در کلام اهل بیت علیهم‌السلام بیان شده است:

توصیه رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به امام علی علیه‌السلام در مورد خوردن کُندر و خواص آن بر حافظه فرمود: «یا عَلِیُّ ثَلَاثَةٌ یَزِدْنَ فِی الْحِفْظِ وَ یُذْهِبْنَ الْبَلْغَمَ اللَّبَّانُ؛ ای علی سه چیز حافظه را زیاد می‌کند و بلغم را می‌برد، کُندر و...» (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۳۶۵/۴؛ ابنا بسطام، ۱۴۱۱: ۶۶). همچنین رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «عَلَیْكُمْ بِالْأُتْرُجِ فَإِنَّهُ... یَزِیدُ فِی الدِّمَاعِ: بر شما باد خوردن اُتْرُج چرا که... بر توان مغز می‌افزاید» (مستغفری، بی تا: ۲۷؛ نوری، ۱۴۰۸: ۴۰۷/۱۶). روایت دیگری خرفه را یکی از گیاهان والا و سودمند می‌داند که یکی از فواید آن تأثیر مثبت بر قوه عقلانی و تفکر می‌باشد که در کلام رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به آن توصیه شده است: «عَلَیْكُمْ بِالْفَرْخِ فَهِيَ الْمِکِیْسَةُ^(۵) فَإِنَّهُ إِنْ كَانَ شَیْءٌ یَزِیدُ فِی الْعُقْلِ فَهِيَ؛ بر شما باد خرفه، چرا که زیرکی می‌دهد و اگر تنها یک چیز باشد که عقل را افزون می‌کند، همان است» (برقی، ۱۳۷۱: ۵۱۷/۲؛ حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۹۵/۲۵). همانطور که در روایت‌ها ملاحظه شد تغذیه می‌تواند در رشد و تکامل عقل نقش مؤثری داشته باشد. گاهی منظور از تغذیه نوع خوراک است مانند عسل و موارد دیگر، گاهی مقدار خوردن و گاهی هم زمان خوردن با توجه به بیان اهل بیت علیهم‌السلام که ذکر شد این نکته قابل استنباط است که تغذیه صحیح و استفاده مناسب از غذا می‌تواند باعث رشد فرآیند عقلی شود چه به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم.

۱/۳. تأثیر تغذیه بر قلب

یکی دیگر از ابزارهای شناختی از دیدگاه اسلام قلب یا دل است و منظور دل به اصطلاح عرفانی آن که محل فهم است، دل جایگاه وجدان، عاطفه، انگیزه و احساس است. دل منبعی برای شناخت است و تزکیه نفس ابزار این منبع است (مطهری، بی تا، ۵۰). انسان به واسطه تزکیه دل به شهود حق و به معارفی که از حوزه عقل خارج است، دست می‌یابد. تزکیه دل فقط در سایه حلال الهی و پرهیز از حرام حاصل می‌شود. بنابراین تغذیه حلال و طیب یکی از پیش‌نیازهای تزکیه دل و زدودن آلودگی‌ها از وجود آدمی و در نهایت موجب کسب تقوا می‌شود.



در روایات فراوانی به فواید برخی خوردنی‌ها و تأثیرات مثبت آنها از جمله آرامش قلبی انسان، جلای دل، از بین بردن ترس و ایجاد شجاعت در فرد، اشارت رفته است؛ که یک نمونه آن کلام امام صادق علیه السلام که فرمود: «أَكْلُ السَّفْرَجْلِ قُوَّةٌ لِلْقَلْبِ وَ ذِكَاؤُهُ لِلْفؤَادِ؛ خوردن به، مایه توان قلب و بیداری دل است» (برقی، ۱۳۷۱: ۵۵۰/۲؛ کلینی، ۱۴۰۷: ۳۵۷/۶). در روایت دیگری انار از بهترین میوه‌ها معرفی شده و علاوه بر اثر معنوی که بر قلب به جای می‌گذارد، سبب فروکش کردن نیروی نفسانی و دوری از وسوسه‌های شیطانی می‌شود که در کلام نورانی امام صادق علیه السلام به این خصوصیت اشاره شده است: «مَنْ أَكَلَ رُمَانَةً أَتَارَتْ قَلْبُهُ وَ مَنْ أَتَارَتْ قَلْبُهُ فَالْشَّيْطَانُ بَعِيدٌ؛ هر کس انار بخورد قلب او نورانی شده و هر کس قلبش نورانی شود وسوسه‌های شیطان از او دور می‌شود» (برقی، ۱۳۷۱: ۵۴۳/۲؛ کلینی، ۱۴۰۷: ۳۵۴/۶).

۲. نقش تغذیه در عمل صالح

در قرآن از مضمون آیه‌هایی استنباط می‌شود که انجام عمل صالح در گرو مصرف غذای پاک و سالم است و غذا و عمل انسان قرین یکدیگرند همان‌گونه که قرآن در سفارشی به پیامبران الهی می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا﴾ (مؤمنون: ۵۱)؛ «ای پیامبران از طیبات بخورید و کارهای شایسته انجام دهید».

در برداشت اول از این آیه شریفه که به مصرف خوراکی‌های طیب و پاک برای عمل صالح، امر شده است این مطلب آشکار است که هدف از خوردن و آشامیدن، نیرو گرفتن برای عمل صالح است. اما در برداشت دوم با اندکی دقت، این نکته به دست می‌آید که برای انجام عمل صالح نمی‌توان از هر گونه خوراکی استفاده نمود، به بیان دیگر از هر غذا، عمل صالح بر نمی‌خیزد و نتیجه هر خوراکی، عمل صالح به دنبال نخواهد داشت زیرا خوردنی باید پاکیزه و طیب و طاهر باشد تا ثمره‌اش عمل صالح شود. انجام عمل صالح در گرو مصرف غذای پاک و سالم است و غذا و عمل قرین یکدیگرند به ارتباط مستقیم ایمان و غذای انسان اشاره شده است.

شاید بتوان این نکته را از آیه استنباط نمود که از مصرف خوراکی‌های حرام و ممنوع و نجس، عمل صالح بر نمی‌خیزد. مولف کتاب «ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن» برای غذای طیب سه مشخصه بیان نموده است؛ «الطَّعَامُ الطَّيِّبُ»: در شرع، چیزی است که آن خوردنی و طعام پاک، دارای شرایطی باشد: ۱. بصورت مجاز تهیه شده باشد و خوردنش جائز باشد. ۲. به اندازه‌ای که جائز است صرف و

تناول شود یا تهیه شود. ۳. و از جائی که جائز است، بدست می آید و هر گاه چنین باشد آن چیز طیب و پاک است چه دنیائی و چه اخروی و آن چیز ناگوار نیست و گر نه چیزی هر چند که در دنیا پاک باشد و از آن سه مجرا بدست نیاید در آخرت و پایانش هم پاک نیست (یعنی چیز پاکی که به اندازه مجاز بدست نیامده و از جائی هم که مجاز نیست حاصل شده است هر چند چیز پاکی باشد از نظر اسلام و عاقبت آن پاک نمی تواند باشد) (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴: ۵۰۶/۲ - ۵۰۷). در آیه ﴿الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ﴾ (مائده: ۵)؛ «امروز همه چیزهای پاکیزه را بر شما حلال نموده‌ام». خداوند هر آنچه را که پاکیزه باشد برای فرد مسلمان جایز و حلال می داند و این قید را برای غذا به صراحت اشاره نموده است. همچنین در داستان یاران کهف، جهت تهیه غذا به این نکته توجه شده است که به طور حتم غذایشان از نوع غذای پاک و پاکیزه باشد: ﴿فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ﴾ (کهف: ۱۹)؛ «تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه تری دارند، و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد». این جمله مفهوم وسیعی دارد که هر گونه پاکی ظاهری و باطنی را شامل می شود، و این توصیه ای است به همه رهروان راه حق که نه تنها به غذای روحانی بیندیشند، بلکه مراقب پاکی غذای جسمانیشان نیز باشند، پاک از هر گونه آلودگی، حتی در بحرانی ترین لحظات زندگی نیز این اصل را فراموش نکنند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۳۷۵/۱۲) با توجه به این آیات اصل مهم در تغذیه آن است که پاک و پاکیزه باشد تا منجر به عمل صالح شود و این خود از واجبات و اصول دیانت است چرا که آثار غذاهای حرام در روح و روان انسان بسیار آشکار و فراوان است و پیشوایان دینی آن را بزرگترین سدّ و حجاب برای دستیابی به فیوضات الهی می دانند به گونه ای که امام باقر علیه السلام پیامد خوردن حرام را شدیدتر و مؤثرتر از هر گناه و هر چیزی برای بدن معرفی نمودند: «الذُّنُوبُ كُلُّهَا شَدِيدَةٌ وَأَشَدُّهَا مَا نَبَتَ عَلَيْهِ اللَّحْمُ وَالدَّمُ؛ تمام گناهان مؤثر و قوی است و قوی ترین آن چیزی است که (از لقمه حرام) گوشت و خون برویاند» (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۷۰/۲؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق: ۱۰۵۷/۵)

۳. نقش تغذیه در عبادت و زهدورزی

عبودیت اظهار تذلل و فروتنی در برابر خداست و عبادت والاتر از آن است، زیرا عبادت آخرین درجه تواضع است و تنها شایسته کسی است که نهایت اکرام و نعمت را در حق انسان داشته است. عبادت تسلیم محض بودن در برابر خداست و تواضع و خضوع در برابر اوست. ایجاد انگیزه برای عبادت و بندگی علاوه بر نیاز به عوامل درونی، به عوامل بیرونی و محیطی از



جهت زمینه‌سازی، وابسته است. بر اساس روایت یکی از این عوامل بیرونی، اثر تغذیه بر شکل‌گیری نشاط در عبادت است، چرا که جسم بستر و زمینه برای رشد نفس است که با تغذیه صحیح و مناسب می‌توان بستر رشد نفس را فراهم نمود. همانطور که در کلام امام علی علیه السلام به اثر نوع غذا در این امر به صراحت بیان شده است: «عَلَيْكُمْ بِالْهَرِيسَةِ^(۱) فَإِنَّهَا تُنَشِّطُ لِلْعِبَادَةِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَ هِيَ مِنَ الْمَائِدَةِ الَّتِي أَنْزَلْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ؛ بر شما باد هلیم؛ چرا که تا چهل روز، نشاط عبادت می‌دهد و آن خود جزئی از سفره آسمانی است که بر پیامبر خدا فرو فرستاده شد» (برقی، ۱۳۷۱: ۴۰۴/۲؛ کلینی، ۱۴۰۷: ۳۱۹/۶).

اگر انسان‌ها بخواهند به قله‌های کمال علمی و معنوی و ارتقاء نفسانی دست یابند بدون مرکب راهور و سالم و تندرست امکان پذیر نخواهد بود. با بدن بیمار، عبادت و تحصیل معارف و سیر و سلوک معنوی میسر نخواهد بود. عبادت که والاترین و بلندترین مقام انسانی را به همراه می‌آورد. یاد خدا، نوری در دل انسان پدیدار می‌کند و سرشار از معنویت می‌شود، در این حالت است که روح و روان انسان به آرامش دست می‌یابد. آسایشی که تمام سعادت دنیا و آخرت او را تأمین می‌کند.

زهد نیز در آموزه‌های اسلامی به معنی اعراض و صرف نظر کردن از برخی لذت‌های مادی، برای رسیدن به هدف والاتر است. انسان زاهد به دلیل وابسته نبودن به بهره‌های دنیوی، از آسایش و آرامش در زندگی برخوردار است. بیشتر اضطراب و ناراحتی‌های انسان ناشی از تعلق خاطر او به لذت‌های مادی و دل بستن به آنهاست. کسی که از این وابستگی رها شود، زندگی راحت‌تری پیش‌رو دارد. کسی که طالب کمال است حتی از چیزهای مباح که باعث غفلت و بی‌خبری از یاد خدا شود نیز خودداری می‌کند به طور مثال با اینکه سیر خوردن مکروه نیست اما کمتر از حد سیری می‌خورد تا سنگین نشود و در نماز با حالت بهتری وارد شود یا دچار بد خوابی در اثر پر بودن شکم نشود (دستغیب، قلب سلیم، ۱۳۶۸: ۷). اساس و بنیان حفظ سلامت معنوی و روانی، برانگیختن روح ایمان در فرد است و یا به عبارتی آراستن نفوس با صفات نیک و پسندیده و تخلیه و پاک‌سازی آن از صفات بد و ناپسند و حفاظت از نفس در برابر آنها است.

به طور خلاصه معنای واقعی زهد به تعبیر امام علی علیه السلام اینگونه است: «الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا قَصْرُ الْأَمَلِ وَ شُكْرُ كُلِّ نِعْمَةٍ وَ الْوَرَعُ عَنْ كُلِّ مَا حَرَّمَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ؛ زهد در دنیا، یعنی کوتاه کردن آرزوها و شکرگزار بودن برای همه نعمت‌ها و دوری از همه آنچه که خداوند بلند مرتبه حرام کرده است» (کلینی، ۱۴۰۷: ۷۱/۵؛ ابن بابویه، ۱۳۶۲: ۱۴/۱).

در آیاتی از قرآن کریم، مانند آیه ذیل، خداوند در کنار توصیه به استفاده از روزی حلال و پاکیزه، به تقوا نوید داده است که این نشان دهنده ارتباط بین روزی حلال و زهد است: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ﴾ (مائده: ۸۸)؛ «و از نعمتهای حلال و پاکیزه‌ای که خداوند به شما روزی داده است، بخورید! و از (مخالفت) خداوندی که به او ایمان دارید، پرهیزید». منظور از امر به تقوا این است که تحریم مباحت و طیبیات با درجه عالی و کامل تقوا متناسب نیست، تقوا ایجاب می‌کند که انسان از حد اعتدال در هیچ طرف خارج نشود (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۱: ۶۳/۵). ﴿فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (انفال: ۶۹)؛ «از آنچه غنیمت برده‌اید، حلال و پاکیزه بخورید و از خدا پروا دارید که خداوند آمرزنده مهربان است». یکی از نکات مستفاد از آیه این است که غذای خود را از چیزهای حلال و پاکیزه انتخاب کنید و با رعایت تقوا مصرف کنید (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷: ۱۲۸/۸). طبق این آیات، خداوند انسان را متوجه غذاهای پاکیزه می‌کند؛ زیرا غذای پاکیزه، روح و جسم انسان را پاکیزه می‌کند و باعث می‌شود نور خداوند در جان انسان تجلی کند و منور به انوار الهی شود. در این آیه خداوند انسان را به خوردن روزی حلال سفارش و پس از آن تقوا را مطرح کرده است چرا که غذای پاک سبب به وجود آمدن تقوا در انسان با ایمان می‌شود.

۴. نقش تغذیه ناصحیح در ناپهنجاری‌های رفتاری و معنوی

تربیت دینی بر این محور تمرکز یافته است که روان آدمی از هوس‌ها و تمایلات پست فاصله بگیرد و با شهوت‌های کم ارزش دنیا پیکار کند و عوامل زودگذر لذت را طرد و به آنچه که پایدار و جاوید است روی آورد. در این حالت است که روان آدمی احساس رضایت‌مندی نموده و در راه خدا و قرب او همواره گام برمی‌دارد. بر این اساس، یکی از عوامل خطرآفرین برای سلامت روانی سرپیچی از معیارهای دینی و آلوده شدن به گناه است. از آنجا که سلامت روانی و معنوی در گرو، دوری و پرهیز از گناه حاصل می‌شود، بنابراین از هر گونه رفتاری که مخالف با فرمان خدا باشد، باید دوری کرد تا از سلامت روانی برخوردار بود.

خوردن برخی از مواردی که به شدت نکوهیده است و اسلام هم مصرف آنها را نهی کرده است و دلیل آن آسیب‌های روحی، رفتاری و روانی بی‌شماری است که به دنبال دارد. همه علمای حکما، دانشمندان و روان‌پزشکان به اتفاق مسکر را عامل مهمی در فساد اخلاقی و نابودی جامعه بشری



می‌دانند. در حدیثی از امام صادق علیه السلام درباره دلایل ممنوع بودن شراب می‌فرماید: «حَرَّمَ اللَّهُ الْخَمْرَ لِفِعْلِهَا وَفَسَادِهَا، لِأَنَّ مُدْمِنَ الْخَمْرِ ثَوْرُهُ الْإِزْتِعَاشَ، وَتَذَهَبُ بِنُورِهِ، وَتَهْدِمُ مُرْوَتَهُ، وَتَحْمِلُهُ عَلَيَّ أَنْ يَجْتَرِيَ عَلَيَّ ارْتِكَابِ الْمَحَارِمِ، وَسَفْكِ الدَّمَاءِ وَزُكُوبِ الزَّانَا؛ خُدا شراب را به علت تأثیر بد و فسادی که به وجود می‌آورد، حرام کرد؛ زیرا می‌گسار دچار رعشه (اندام) می‌شود؛ نور (معنویت) از میان می‌رود؛ مردانگی و مروّت را از دست می‌دهد در ارتکاب کارهای حرام و خون‌ریزی و زنا، گستاخ و بی‌پروا می‌شود» (ابن بابویه، ۱۳۸۵: ۴۷۶/۲؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۳۳/۷۶) که در آن علت حرمت شراب را علاوه بر زیان‌های جسمی فراوان به آثار سوء رفتاری، اخلاقی و اجتماعی که در پی دارد، اشاره شده است.

همچنین فرمود: «وَأَمَّا الْخَمْرُ فَإِنَّهُ حَرَّمَهَا لِقَطِّهَا وَفَسَادِهَا وَقَالَ مُدْمِنُ الْخَمْرِ يورثُ الْإِزْتِعَاشَ وَيَذْهَبُ بِنُورِهِ وَيَهْدِمُ مُرْوَتَهُ... لَا يَعْقِلُ ذَلِكَ وَالْخَمْرُ لَا تَزِيدُ شَارِبَهَا إِلَّا كَلَّ شَرًّا؛ واما شراب، خداوند آن را به خاطر تأثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود فرد دائم الخمر، بدنش لرزان می‌شود و نور معرفت (معنویت) او را از بین می‌برد و شخصیت او را ویران می‌سازد و تعقل نمی‌کند و جز شر و بدی را برایش نمی‌افزاید» (برقی، ۱۳۷۱: ۳۲۴/۲؛ کلینی، ۱۴۰۷: ۲۴۲/۶). علت تحریم شراب به وضوح در حدیث بیان شده است و از مفاسد آن اثر بر سیستم عصبی انسان و مختل شدن قوه و در نهایت نابودی عقل است و در نتیجه قدرت تدبیر و تفکر از او گرفته خواهد شد. تعقل که از انسان گرفته شود از حالت طبیعی خارج شده و به دنبال آن به حرکات و کارهای خلاف عقل و اخلاق دست می‌زند که باعث آزار و اذیت دیگران می‌شود. بنیاد و اساس جامعه و خانواده را ویران می‌سازد. دیگر آثار معنوی شراب، خاموش شدن نور معرفت و تیرگی دل است؛ چون عبادت از او پذیرفته نیست و سبب دوری از خدا و کدورت دل می‌شود به طور کلی شراب‌خواری انسان را از دین دور می‌کند در نورانیت قلب و سعادت انسان تأثیر دارد و مانع یاد خدا و نماز است و یکی دیگر از آسیب‌های جدی آن در حوزه اخلاق است.

مورد دیگری که خوردن آن نهی شده، خوردن خون است که فلسفه تحریم آن به دلیل تاثیرات روحی و معنوی است که امام صادق علیه السلام این گونه شرح داده است: «أَمَّا الدَّمُ فَإِنَّهُ يورثُ أَكْلَهُ الْمَاءِ الْأَصْفَرَ وَيَنْخِرُ الْفَمَ وَيَسِيءُ الْخُلُقَ وَيورثُ الْكَلْفَ وَالْقَسْوَةَ لِلْقَلْبِ وَقِلَّةَ الرَّأْفَةِ وَالرَّحْمَةَ حَتَّى لَا يُؤْمِنُ أَنْ يَثْقُلَ وِلْدَانَهُ وَالْوَالِدِيَّةَ وَلَا يُؤْمِنُ عَلَى حَمِيمِهِ وَلَا يُؤْمِنُ عَلَى مَنْ يَصْحَبُهُ؛ این که خداوند خوردن خون را حرام کرده، به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رأفت و مهربانی می‌شود، تا آنجا که ممکن است فرزند یا پدر و مادرش را به قتل برساند» (برقی، ۱۳۷۱: ۳۲۴/۲؛ کلینی، ۱۴۰۷: ۲۴۲/۶). همانگونه که در روایت اشاره شد، خوردن خون، بر بعد عاطفی انسان اثر گذاشته و دل را

سخت و کدر می‌کند و سبب قساوت قلب و بی‌رحمی و رفتارهای نابهنجار می‌شود.

۵. نقش تغذیه در انگیزه‌های شهوانی

یکی از آثاری که نوع تغذیه مورد استفاده آدمی در بُعد معنوی ایشان وارد می‌سازد میزان تأثیرگذاری در انگیزه‌های شهوانی است؛ در قرآن کریم خوردن گوشت خوک نکوهیده و حرام است ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِزْيِرِ...﴾ (مانده: ۳) «بر شما حرام شده است: مردار، و خون، و گوشت خوک...»

دانشمندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده‌های اخلاقی به‌خاطر هورمون‌هایی است که غده‌های بدن تراوش می‌کند و تراوش غده‌ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد؛ بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفت‌های آن حیوان است، و از طریق غده‌ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می‌کنند اثر می‌گذارد. به عنوان مثال گوشت درندگان، انسان را درنده‌خو می‌کند یا گوشت خوک، صفت بی‌بند و باری جنسی را که از ویژگی‌های این حیوان است به‌خورنده آن منتقل می‌سازد. این از نظر رابطه طبیعی و مادی است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است، غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می‌کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می‌سازد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷: ۲۱۴) در بیان اثر کمی تغذیه بر این‌غریزه، اثر روزه ذکر شده که سبب کاستن از امیال و غریزه جنسی است، که پیامبر اکرم ﷺ در موقعیت‌های مورد سؤال جهت کنترل این‌غریزه، توصیه به گرفتن روزه نمودند و آن را عاملی جهت کاهش نیروی جنسی معرفی کردند و در این باره فرمودند: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ عَلَيْكُمْ بِالْبَاهِ فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِيعُوهُ فَعَلَيْكُمْ بِالصَّيَامِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاوُهُ؛ ای گروه جوانان ازدواج کنید اگر نتوانستید آن را انجام دهید، پس روزه بگیرید چرا که نیروی جنسی را می‌کاهد» (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۸۰/۴). از مجموع روایت‌های مذکور به خوبی استفاده می‌شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیه و اخلاق و معنویت، وجود دارد. نمی‌توان گفت که غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد یا سایر رفتارها و اعمال است، بلکه با استناد به روایت‌ها یکی از عوامل زمینه‌ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است. بنابراین معرفت آداب دینی و رعایت بایدها و نبایدهای تغذیه یکی ضرورت علمی و دینی است که باید نهایت توجه و مراقبت در امر تغذیه و پیامدهای مثبت و منفی روانی و معنوی را لحاظ کرد. بنابراین به طور حتم می‌توان گفت در اسلام علاوه بر بحث‌های مختلف پیرامون بهداشت تغذیه و عوامل جسمی و فیزیکی به عواملی فراتر از جسم و فیزیک در امر تغذیه توجه



ویژه شده است.

نتیجه

بر اساس بررسی صورت گرفته در روایت‌های اهل بیت علیهم‌السلام طی این پژوهش، نتایج یافته‌ها بر این قرار است که افزون بر مسائل جسمی، بسیاری از مسائل اخلاقی نظیر خوش خلقی یا تندخویی، مهربان و عاطفی بودن یا خشن و سنگدلی و سایر حالت‌های انسانی نیز به نوع و چگونگی تغذیه مربوط است. پیرامون کیفیت و خواص و آثار روانی برخی خوراکی‌ها با استناد به روایت‌های اهل بیت علیهم‌السلام این نتایج اثبات و به چند مورد از غذاهایی که این گونه آثاری بر بعد روانی دارند، در روایت اشاره شده است.

در بعد معنوی و اثر تغذیه بر آن، بحث گسترده‌ای مطرح است که چندین مورد از آن که در بطن روایات مورد تحلیل قرار گرفته است، از جمله اثر تغذیه بر تعلیم و تربیت است، از آنجا که تغذیه بر ابزارهای شناختی انسان (حواس پنجگانه، عقل و قلب) اثر دارد؛ بنابراین بر تعلیم و تربیت اثر گذار است. آثار دیگری از تغذیه بر بعد معنوی، مانند؛ انجام عمل صالح که در گرو مصرف غذای پاک و سالم است، به بیان دیگر از هر غذا، عمل صالح بر نمی‌خیزد و نتیجه هر خوراکی، عمل صالح به دنبال نخواهد داشت. و یا ایجاد انگیزه برای عبادت و بندگی و زهدورزی علاوه بر نیاز به عوامل درونی، به عوامل بیرونی و محیطی از جهت زمینه‌سازی، وابسته است که از جمله این عوامل تغذیه می‌باشد. در بیان تأثیرات دیگری که تغذیه بر ابعاد معنوی انسان وارد می‌نماید می‌توان به نقش تغذیه در انگیزه‌های شهوانی و همچنین با مصرف تغذیه ناصحیح مانند مسکر که عامل مهمی در فساد اخلاقی و نابودی جامعه بشری است و همچنین خوردن خون، بر بعد عاطفی انسان اثر گذاشته و دل را سخت و کدر می‌کند و سبب قساوت قلب و بی‌رحمی و رفتارهای نابهنجار می‌شود.

منابع:

۱. قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر، قم: سلیمان زاده، ۱۳۸۵ش.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ش.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، علل الشرایع، قم: کتاب فروشی داوری، ۱۳۸۵ش.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی، من لایحضر الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۴۱۳ق.
۵. ابنا بسطام، عبدالله و حسین، طب الائمه علیهم السلام، قم: دارالشریف الرضی، ۱۴۱۱ق.
۶. امانی، رضا، مصطفوی، سید علی، تغذیه و رفتار، تهران: تیمور زاده، ۱۳۸۷ش.
۷. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، تهران: دارالکتب السلامیه، ۱۳۷۱ق.
۸. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم: آل بیت علیهم السلام، ۱۴۰۹ق.
۹. دستغیب، عبدالحسین، قلب سلیم، قم: دارالکتاب، ۱۳۶۸ش.
۱۰. دماری، بهزاد، سلامت معنوی، تهران: انتشارات طب و جامعه، ۱۳۸۸ش.
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، تهران: مرتضوی، چاپ دوم. ۱۳۷۴ش.
۱۲. رضایی اصفهانی، محمدعلی، تفسیر قرآن مهر، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۷ش.
۱۳. سالاری فر، محمد رضا، شجاعی، محمد صادق، موسوی اصل، سید مهدی، دولتخواه، محمد، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ سوم. ۱۳۹۳ش.
۱. ۱۳. شبر، عبدالله، طب الائمه علیهم السلام، بیروت: دارالارشاد، ۱۴۲۸ق.
۱۴. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ق.
۱۵. فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، الوافی، اصفهان: کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام، ۱۴۰۶ق.
۱۶. فتاحی معصوم، سید حسین و زروندی مهدی، تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی، مشهد: به نشر، ۱۳۸۷ش.
۱۷. قمی، عباس، سفینه البحار، قم: اسوه، ۱۴۱۴ق.



۱۸. قطب الدین راوندی، سعید بن هبة الله، الدعوات: سلوة الحزین، قم: انتشارات مدرسه امام مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف)، ۱۴۰۷ق.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب السلامیة، ۱۴۰۷ق.
۲۰. کیانی کشتگر، راضیه، سلامت روان از منظر آموزه‌های تشیع، بی‌جا، بی‌نا، ۱۳۹۵ش.
۲۱. عزیزی، فریدون، و همکاران، سلامت معنوی، چیستی، چرایی و چگونگی، تهران: انتشارات حقوقی، ۱۳۹۳ش.
۲۲. مفضل بن عمر، توحید مفضل، داوری، قم: بی‌تا.
۲۳. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحارالانوار، مصحح: جمعی از محققان، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۲۴. محمد ری شهری، محمد، مبانی شناخت، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۸ش.
۲۵. محمد ری شهری، محمد، ماه خدا (پژوهشی جامع درباره ماه مبارک رمضان از نگاه قرآن و حدیث)، ترجمه جواد محدثی، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۳ش.
۲۶. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم: مدرسه علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۸۷ش.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر، مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الإسلامیة، چاپ دهم، ۱۳۷۱ش.
۲۸. مطهری، مرتضی، مسئله شناخت، تهران: صدرا، بی‌تا.
۲۹. مستغفری، جعفر روش تندرستی در اسلام، ترجمه طب النبوی ﷺ و طب الصادق ﷺ مترجمان: یعقوب مراغی و محمد خلیلی، قم: مؤمنین، بی‌تا.
۳۰. میرزا بیگی، حسن علی، نقش تغذیه در حافظه و یادگیری، قم: فراگفت، ۱۳۸۶ش.
۳۱. مصباح یزدی، مجتبی و همکاران، مبانی و تعریف سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، قم: موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۲ش.
۳۲. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: موسسه آل بیت علیهم السلام، ۱۴۰۸ق.
۳۳. ویسی، مختار، سلامت روان از دیدگاه اسلام، بی‌جا، بی‌نا، ۱۳۹۲ش.