



مدیریت حوزه علمیه خواهران

معاونت پژوهش_ مدیریت سازماندهی امور پژوهشی عمومی

تأثیر تغذیه بر اخلاق بر طبق آیات و روایات

محققان: پونه برخوردار، الناز عابدینی، معصومه اکبرپورفشتمی، سپیده کریمی

استاد راهنما: زینب یوسفی

مدرسه علمیه ریحانه الرسول، قشم، استان هرمزگان

فهرست مطالب

چکیده.....	
مقدمه.....	
تعریف علم اخلاق.....	
نیاز انسان به اخلاق.....	
اهمیت علم اخلاق.....	
مراحل تدبیر غذای انسان.....	
رابطه تغذیه و اخلاق در روایات اسلامی.....	
تاثیر غذا و تغذیه بر اخلاق و رفتار انسان.....	
شهوت شکم و پرهیز غذایی و تقوای الهی.....	
اثرات غذای حلال و طیب در انسان.....	
تاثیری که روایات از آن سخن می گویند.....	
بررسی ارتباط مزاج افراد با ویژگی های اخلاقی آنان.....	
نتیجه گیری.....	
منابع.....	

چکیده

انسان زمانی می تواند به حیات و بقای خویش ادامه دهد که غذایی برای خوردن و سد جوع داشته باشد، در غیر اینصورت زندگی برای هیچ موجودی خصوصا انسان میسر نمی باشد. بر اساس آیات قرآن، نشانه های روشنی از تاثیر تغذیه در روحیه، اخلاق و ملکات نفسانی وجود دارد، زیرا رابطه بسیار نزدیک و تنگاتنگی بین جسم و روح آدمی وجود دارد. از این رو خداوند در توصیف یهودیانی که حقایق کتب آسمانی را تحریف می کردند، می فرماید: «آنها به سخنان تو گوش فرا می دهند تا آن را تکذیب کنند و بسیار مال حرام می خورند». هم چنین می فرماید: «شیطان می خواهد بوسیله شراب و قمار، عداوت ایجاد کنند». بر این اساس غذا و نوشیدنی حرام می تواند در شکل گیری رذایل اخلاقی همانند پرخاشگری و عداوت موثر باشد؛ در این مقاله سعی بر آن شده است که با استفاده از روش توصیفی با مراجعه به کتب مختلف، تأثیرات تغذیه بر اخلاق همچون استجابات دعا، قبولی طاعات از جمله نماز، نورانیت دل و... را مورد بررسی قرار دهد.

کلیدواژه: غذا، تغذیه، روح، جسم، اخلاق.

غذا و تغذیه در آموزه های دینی همچون سایر موضوعات مورد توجه قرار گرفته است. مبدأ پیدایش غذا از جانب خداوند است که به جهت تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است.

نیاز انسان به غذا مهمترین و حیاتی ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ، وی را همراهی می کند و حتی انبیاء و اولیای الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خو و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولیدمثل و... همه نوعی وامدار تغذیه سالم هستند. از این رو قریب به 250 آیه قرآنی و ده ها روایت از معصومین در مورد تغذیه و غذا وارد شده است. همچنین نامگذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خدا رزاق بودن، سوگند خدا به غذا (تین و زیتون)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی هرکدام تأییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می باشند. در این مقاله محقق بر آن است با استفاده از روش کتابخانه ای تأثیر تغذیه بر اخلاق را مورد بررسی قرار دهد تا ان شاء الله دیگران بتوانند با رعایت آداب تغذیه به تعالی روح و جسم دست یابند و از زندگی نهایت لذت را ببرند و شاکر نعمت های بیکران خداوند باشند و طعم آرامش و خوشبختی را بچشند.

تعریف علم اخلاق

اخلاق مجموعه صفات روحی و باطنی انسان است. به گفته برخی از دانشمندان، گاه به بعضی از اعمال و رفتاری که از خلیات درونی انسان ناشی می شود نیز اخلاق گفته می شود (مکارم شیرازی، 1377، ص 38).

نیاز انسان به اخلاق

بدون تردید، خوب زیستن و رسیدن به سعادت آرزوی هر انسانی است. آدمی همیشه در پی دستورات و فرامینی بوده است که بتواند با عمل به آنها، مناسبات خود را با دیگران شکل ببخشد تا از این طریق، عمر خود را بگذراند و بقای حیات خویش را تضمین کند. از این رو، آدمی نیازمند نظام ارزش ها بوده است؛ نظامی که خوب و بد را برای او معین کند و در پیچ و خم زندگی راهنمای او باشد. اخلاق وسیله ای مؤثر برای بهتر زیستن است پس فراگیری آن لازمه حیات بشری است.

قانون و نظام اعمال و رفتار آدمی همان علم اخلاق است که قادر است ما را از خطر سقوط نجات دهد. در میان همه علوم، علم اخلاق ضروری ترین علم برای انسان است. چرا که در تمام اوراق کتاب زندگی دخالت و نظر دارد و بدون آن، زندگی اجتماعی و فردی در ورطه سقوط است. طبیعت انسان میل به نفع طلبی دارد و این خود عاملی برای جلوگیری از برپایی جامعه آرمانی است. بسیاری از کشمکش های اجتماعی از این طبیعت انسان ناشی می شود. از این رو، علاوه بر قانون، به یک نیروی درونی به نام اخلاق نیاز است تا انسان ها را کنترل کند.

با بیان انواع تأثیرات متوجه می شویم که لقمه حلال یا حرام بر جان ما چه تأثیری می گذارد و همان طور که عدس قلب را رقیق می کند و خون، دل را قسی، لقمه اگر حلال باشد دل را نورانی و اگر حرام باشد دل را به ظلمتکده برای شیاطین تبدیل می کند.

بررسی ارتباط مزاج افراد با ویژگی های اخلاقی آنان

در طب سنتی ایران مزاج شناسی جایگاه ویژه ای دارد و توضیحات جالبی در مورد مزاج وجود دارد. به طور کلی 4 نوع مزاج وجود دارد که عبارتند از مزاج گرم و مرطوب، گرم و خشک، سرد و مرطوب و سرد و خشک.

مزاج شناسی مهمترین بخش در فهم طب سنتی ایران و همچنین طب اسلامی است و تا مزاج بیمار مشخص نشود، بیماری او قابل درمان نخواهد بود. در حالی که در پزشکی امروز متأسفانه این اصل به کلی فراموش شده است و به عنوان مثال، برای درمان دیابت به فردی که مزاج گرم یا سرد دارد یک مدل دارو داده می شود. در حالی که در پزشکی سنتی، تشخیص مزاج در ابتدای کار انجام و سپس به حوزه درمان پرداخته می شود.

متخصصان طب سنتی بر این باورند که رژیم غذایی شامل فست فودها و غذای آماده باعث افزایش سودا می شود و شاید یکی از دلایل کم تحملی و پرخاشگری و ناهنجاری های رفتاری به دلیل افزایش سودای ناشی از تغذیه ناسالم امروزی باشد.

سید جواد علوی اظهار داشت: طبع بهار گرم و تر، تابستان گرم و خشک، پاییز سرد و خشک، زمستان سرد و تر است. از دیدگاه طب سنتی هر فرد در فصل خاصی راحت تر و بدنش سر حال تر است. یعنی هر فردی مزاج خاصی دارد.

به گفته وی افرادی که دارای مزاج سرد و خشک هستند در فصل بهار احساس راحتی و آرامش بیشتری دارند چرا که طبع فصل بهار گرم و تر است و مزاج سودا سرد و خشک این تضاد به این افراد حال بهتری می بخشد و بهار موافق سوداوی مزاجان است.

این کارشناس طب سنتی افزود: ولی به دلیل اعتدال مزاج فصل بهار این اعتدال به بدن کمک می کند که بدن با بیماری ها مبارزه کنند و بروز بیماری های بلغمی یا صفراوی یا سوداوی نیز در بهار بیشتر است.

افرادی که مزاج گرم و تر دارند افرادی هستند با روابط عمومی بالا طوری که خیلی زود با اطرافیان ارتباط برقرار می کنند و در جمع به شوخی و بذله گویی می پردازند

علوی ادامه داد: در فصل تابستان صفرا بیشتر است و مانند سردردها، حالت تهوع و گرمازدگی و تابستان مناسب بلغمی هاست یا افرادی که دارای مزاج سرد و تر هستند.

افرادی که مزاج گرم و خشک دارند رفتارهای تند و تیزی دارند و در تمام اعمال و رفتار سرعت عمل بالایی نشان می دهند. این افراد زود تصمیم می گیرند و خیلی زود تصمیم خود را به اجرا در می آورند.

وی بیان داشت: بیماری های سرد و خشک در پاییز بیشتر است. انواع آگزماها و حساسیت های پوستی و دعواهای زن و شوهرها خود نشانه افزایش سودا در خون است.

افرادی که مزاج سرد و خشک دارند دقیق و حساسند و به جزئیات بسیار توجه می کنند که این موضوع برای انجام کارهایی که نیاز به دقت و توجه زیاد دارد، مناسب است. اما اگر غلبه سودا زیاد شود باعث بدبینی و وسواس می شود

این کارشناس طب سنتی اضافه کرد: افرادی که سودای زیاد دارند و خشکی در بدنشان غلبه دارد، حساس، زودرنج و شکاک می شوند. جزءنگری خود نشانه افزایش سودا در خون است.

افرادی که مزاج سرد و تر دارند بسیار آرام، صبور و حرکاتشان کند است. این افراد به طور معمول بسیار دیر برای انجام کارها تصمیم می گیرند به طوری که حوصله اطرافیان را سر می آورند.

علوی افزود: وقتی افراد عصبانی هستند و صفرا در بدن فوران می کند، این افراد باید جای خود را تغییر دهند مثلاً از حیاط بروند داخل خانه یا اینکه اگر ایستاده اند باید بنشینند و کاری کنند که صفرا فرونشیند که خود موجب آرامش می شود.

وی خاطرنشان کرد: زنان برای مردان عصبانی خود یک نوشیدنی خنک مانند سکنجبین آماده کنند و در بدو ورود آنها به خانه به همسرشان بدهند، خود موجب کاهش شدت عصبانیت آنها می

شود (<https://namnak.com>).

نتیجه گیری

انسان برای حیات خود نیاز به خوردن و آشامیدن دارد. اما این خوردن و آشامیدن فواید و مضراتی برای انسان دارد و بر اخلاق و رفتار او تأثیر می گذارد. قرآن کریم و روایاتی که از معصومین رسیده بر این امر تأکید می کنند. به عنوان مثال، خوردن گوشت به صورت پیوسته انسان را سنگدل می کند و نخوردن آن باعث بدخو شدن افراد می شود. یا مثلاً خوردن خرما موجب صبر و بردباری در انسان می شود. انسان باید بنگرد که چه چیزی تناول می کند و همواره مراقب خورد و خوراک خود باشد تا بتواند به تعالی روح و جسم دست یابد.

منابع

- 1- پیشگر امید، چپونگی تأثیر خوراکی ها بر روح آدمی، بی جا، 1390.
- 2- خدادادی جمشید، غذای حلال زندگی پاک، بی جا، 1387.
- 3- مرادیان نیری مریم، 20 حدیث از رسول اکرم درباره 20 خوراکی، بی جا، 1392.
- 4- مهدی امین، غذا و تغذیه انسان، تهران، مفتاح دانش بیان جوان، 1388.
- 5- -، مجله، نگاهی به غذا و تغذیه از منظر اسلامی، حصون، شماره 15، بهار 97.
- 6- مکارم شیرازی ناصر، اخلاق در قرآن، قم، مدرسه امام علی بن ابی طالب، 1377.
- 7- یوسفی مهدی، اهمیت و جایگاه طعام از منظر قرآن کریم، دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت، 1393.
- 8- www.shabestan.ir
- 9- www.namnak.com
- 10- www.hawzeh.net