



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه حضرت زینب(س) شهرستان آران و بیدگل

تحقیق پایانی سطح دو(کارشناسی)

عنوان:

تأثیر تغذیه بر اخلاق و روان

استاد راهنما:

سرکار خانم آسیه خموشی

پژوهشگر:

فاطمه لقب دوست

زمستان ۱۳۹۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به

می‌وه دل رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم)

همسرگرامی امی‌المومنین علی مرتضی (صلوات الله علیه) مادر بزرگوار ائمه اطهار

(صلوات الله علیهم اجمعین) حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها)

قدردانی

تشکروسپاسگذاری می‌کنم از استاد راهنما سرکار خانم خموشی و مسئول پژوهش سرکار خانم سعی‌دی و تشکروی‌ژه از همسر عزیزم که در این پژوهش مرای‌اری نمودند سلامتی و موفقیت روز افزون ایشان و خانواده محترمشان را از درگاه حضرت حق خواستارم.

چکیده

نقش تغذیه بر اخلاق و روان یعنی تاثیراتی که تغذیه می تواند بر اخلاق و روان بگذارد، تا دچار مشکلاتی نظیر تندخویی، غمگینی، جنون و دیوانگی و غیره نشویم. از آنجا که لازمه داشتن اخلاق مناسب و روان راحت، شناخت انواع تغذیه می باشد. می توان اصلاح اخلاق را زیربنای تغذیه ای سالم دانست. در این تحقیق پایانی این احتمال داده می شود که جامعه ای که اخلاق و رفتارهای آن بر اساس اهداف و احکام دینی سامان می گیرد، در سایه سار تغذیه ای مناسب است. زیرامیان تغذیه با اخلاق و روان ارتباط قوی برقرار می باشد. نقش تغذیه بر فضایل اخلاق و روان را شامل می شود. و بی توجهی به اخلاق موجب دوری از ایمان و فساد و تباهی و رفتارهای غیر انسانی می شود، که نقش تغذیه بر رذایل اخلاق و روان را شامل می گردد.

کلیدواژه: تغذیه، اخلاق، روان، فضایل، رذایل

فهرست منابع و مآخذ

xقرآن کریم، ترجمه حسینی الهی قمشه ای

کتاب عربی

- ۱- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، مترجم سیدجواد مصطفوی، چاپ اول، تهران: کتاب مدرسه علمیه اسلامی، ۱۳۶۹.
- ۲- لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، مصحح حسین حسینی بیرجندی، قم: دارالحديث، ۱۳۷۶ش.
- ۳- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، مصحح علی اکبر غفاری، قم: انتشارات اسلامی، ۱۴۰۴ق.
- ۴- خلیلی، محمد، طب الامام الصادق، مترجم: نصیرالدین امیرصادقی، انتشارات مطبوعاتی عطائی، تهران: ۱۳۷۲.
- ۵- تمیمی عامری، عبدالواحد، غررالحکم و درر الکلم، ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی، تهران: بنیاد پژوهش های اسلامی ۱۳۷۸.
- ۶- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق، داودی، صفوان عدنان، دمشق، بیروت، دارالقلم، الدار الشامیة، چاپ اول، ۱۴۱۲ق .
- ۷- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، مقدمه، بلاغی، محمد جواد، تهران، ناصر خسرو، چاپ سوم، ۱۳۷۲ش.
- ۸- مسکویه، یعقوب، تهذیب الاخلاق و تطهیرالعراق، اصفهان، مهدوی، بی تا، ترجمه حسین الهی قمشه ای
- ۹- علامه مجلسی، محمدباقر، حلیه المتقین، چاپ پاسداراسلام، چاپ چهارم، بی جا، ۱۳۸۸. - محمد، دشتی، فرهنگ سخنان امام حسین (ع)، حدیث ۱۹۰، بی تا، بی جا.

- ۱۰- حر عاملی، محمدحسن، وسایل الشیعه الی تحصیل مسایل الشریعه، قم.
- ۱۱- صدوق، محمد ابن علی، عیون اخبار الرضا، مصحح مهدی لاجوردی، تهران: ۱۳۷۸ش،
- ۱۲- طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ق.
- ۱۳- الفضل الطبرسی، خلیل رضی الدین ابی نصرالحسن، مکارم الاخلاق، بقلم ابراهیم، میرباقری، انتشارات فراهانی، بی جا، بی تا.
- ۱۴- قریشی، علی اکبر، قاموس قرآن، دارالکتب، بی نا، بی تا.
- ۱۵- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار الجامعه لدرراخبار الائمه الاطهار، تهران: دارالکتب اسلامی، بی تا.
- ۱۶- نراقی، احمد، معراج السعاده، ویرایش: کاظم عابدینی، چاپ اول، ناشر جمال، تهران: ۱۳۸۸.
- ۱۷- نراقی، مهدی، جامع السعادات، قم، انتشارات اسماعیلیان، ۱۳۸۳ش، چاپ چهارم.

کتاب فارسی

- ۱- ارشدی، علی یار، شرح حقوق مدنی ایران، چاپ اول، تهران: نشر سایه روشن، ۱۳۸۴.
- ۲- اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ اخلاق، قم، انتشارات جمکران، ۱۳۸۵ش.
- ۳- بهادری نژاد، مهدی، شادی و زندگی، بی تا، بی جا.
- ۴- جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ترجمه سید یحیی محمدی، بی تا، بی جا، ص ۳۶۷.
- ۵- خدائی، زبیده، خدایا چه بخورم؟ باتفریظ آیت الله محمدآل اسحاق، چاپ یازدهم، بی جا، ۱۳۹۰.
- ۶- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، ج نهم، بی جا، دانشگاه تهران: بهار ۷۳.

۷- روح الله، خمینی(ره)، توضیح المسائل، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی،

تهران: مسئله ۲۴۸۸

۸- سجادی، جعفر، فرهنگ معارف اسلامی، کومش، تهران: ۱۳۷۱

۹- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، بی نا، تهران: ۱۳۶۰.

۱۰- مصباح یزدی، محمد تقی، فلسفه اخلاق، بی جا، بیتا؛ و فلسفه اخلاق، مجتبی

مصباح.

۱۱- معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، موسسه انتشارات امیر کبیر، بی نا، تهران:

۱۳۶۲.

۱۲- مکارم شیرازی و همکاران، ناصر، تفسیر نمونه، چاپ یازدهم، تهران: دارالکتب

اسلامیه، ۱۳۶۵.

۱۳- میخبر، سیما، ریحانه بهشتی، قم، نورالزهر(س)، بی نا، ۱۳۸۲.

سایت ها و مجلات

۱- اسلام-شناسی-روح-و-روان-و-نفس-و-جان-در-فلسفه-و-روانشناسی

<http://sokhanha.ir/wp-content/uploads/۲۰۱۴/۰۶>

۲- نرم افزار پاسخ مرکز مطالعات حوزه. <http://farsi.al-shia.org>

۳-مجید، سلطانی، پیدا و پنهان اسکیزوفرنی، ؛ ۱۳۸۸/۶/۲ ۱۷ نوامبر ۲۰۱۷ ساعت ۱۰:۲۰ ویرایش

شده است. ت. <https://fa.wikipedia.org/wiki/%D۸>

۴-۱ مرداد ۱۳۹۶ - ۰۸:۳۲ ج ۷۴ ص ۱۸۲ <https://article.tebyan.net/۱۹۳۱۵۰> عواملی -

که-انسان-را-بی-غیرت-می

۵- <http://aftabnews.ir/fa/news/> ۲۵۳۷۲۷/ایران-دومین-کشور-غمگین-جهان

۶- عاشوری لنگرودی، حسن، بررسی نقش تغذیه در اخلاق، مجله: فرهنگ کوثر، شماره ۸۳،

۱۳۸۹.

۷- نصرتی، لیلا، تحقیق پایانی سطح ۲، نقش تغذیه در جسم و روان،

۸- حبیب الله ، یوسفی، عضو هیات علمی و مدیر گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی

کاشان، تغذیه با گوشتها از دیدگاه قرآن و روایات