



امام باقر عليه السلام وَ اعْلَمُ أَنَّهُ لَا عِلْمَ كَطَلَبِ السَّلَامَةِ وَلَا سَلَامَةَ كَسَلَامَةِ الْقَلْبِ؛

بدان که نه هیچ دانشی چون جستجوی {دانش} سلامت است، و نه هیچ

سلامتی چون سلامتِ دل.^۱

۱. تَحْفُ الْعُقُول، ص ۲۸۶.

تأثیر تغذیه بر اخلاق

گردآوری: رحمت پوریزدی

سرشناسه : پوریزدی، رحمت، ۱۳۶۵-
 عنوان و نام پدیدآور : تاثیر تغذیه بر اخلاق/گردآوری رحمت پوریزدی.
 مشخصات نشر : قم: قدس، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۸ ص.: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
 شابک : ۳۰۰۰۰۰ ریال ۲-087-379-600-978
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۱۱-۱۱۸؛ همچنین به صورت زیرنویس.
 موضوع : تغذیه -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع : Nutrition -- Religious aspects -- Islam
 موضوع : اخلاق اسلامی
 موضوع : Islamic ethics
 موضوع : تغذیه -- احادیث
 موضوع : Nutrition -- Hadiths
 رده بندی کنگره : BP۲۵۲
 رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۷۷۳۹۶
 وضعیت رکورد : فیپا



انتشارات قدس

تأثیر تغذیه بر اخلاق

مولف / رحمت پوریزدی

صفحه آرا/ سید رضا حسینی

طرح جلد/ نجف نجفی

قطع / رقعی/ ۱۱۸ صفحه

نوبت چاپ/اول- بهار ۱۴۰۰

چاپ/ کمال الملک

شمارگان/ ۱۰۰۰ نسخه

ناشر / انتشارات قدس

قم / خیابان شهدا/ کوچه ممتاز/ شماره ۶۹/تلفکس ۰۲۵-۳۷۷۴۴۰۵۳

کلیه حقوق محفوظ می باشد

شابک: ۲-۰۸۷-۳۷۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹.....	دیباچه.....
۱۳.....	مفاهیم و کلیات.....
۱۳.....	طَبِّب.....
۱۵.....	حلال.....
۱۶.....	حَبِیْث.....
۱۷.....	طعام.....
۱۹.....	تغذیه.....
۲۵.....	اخلاق.....
۲۷.....	فوائد تغذیه و اخلاق.....
۲۹.....	فوائد تغذیه.....
۲۹.....	اهمیت تغذیه و اخلاق.....
۳۱.....	رابطه اخلاق و طب.....
۳۴.....	مبانی و اصول.....
۳۴.....	۱. ترکیب انسان از روح و بدن.....
۳۵.....	۲. اصالت روح.....
۳۶.....	۳. تأثیرگذاری روح و بدن بر یکدیگر.....
۴۰.....	۴. اعتدال (میانه‌روی).....
۴۸.....	۵. تغییرپذیری اخلاق.....
۵۶.....	۶. تأثیر و تأثر (اثرگذاری و اثرپذیری).....
۵۸.....	جدول اثر طعام در بدن.....
۶۰.....	غذای دوائی:.....
۶۰.....	دوای غذایی:.....
۶۷.....	آثار زمینه‌ساز تغذیه بر اخلاق.....

- مستقیم و غیرمستقیم..... ۷۱
۱. فرزند و نسل..... ۷۴
۲. تأثیر غذای زن باردار در جنین..... ۷۷
۳. تأثیر غذای زائو در نوزاد..... ۷۹
۴. تأثیر تغذیه در شیر کودک..... ۸۰
۵. میوه «به»، شجاعت و اندوه..... ۸۱
۶. سرکه و روشنی دل..... ۸۳
۷. انگور و اندوه..... ۸۳
۸. گوشت و بداخلاقی..... ۸۴
۹. گوشت درآج و خشم..... ۸۵
۱۰. کُندر و شجاعت..... ۸۶
۱۱. گلابی جلا دهنده قلب..... ۸۶
۱۲. کرفس و ترسو..... ۸۷
۱۳. کدو و شادی..... ۸۷
۱۴. عسل جلا دهند قلب و شادی آور..... ۸۸
۱۵. سِدر، اندوه و وسوسه شیطان..... ۸۹
۱۶. عدس و رقت قلب..... ۹۰
۱۷. مویز و اندوه..... ۹۱
۱۸. انار و دوری شیطان و وسوسه..... ۹۲
۱۹. تَلبینه و غم..... ۹۳
۲۰. تُرنج و دل نورانی..... ۹۳
۲۱. میوه اول فصل و اندوه..... ۹۴
۲۲. روغن زیتون و اخلاق نیکو..... ۹۴
۲۳. خون و سنگدلی..... ۹۵
۲۴. پُرخوری، قساوت قلب و خوابیدن فکر..... ۹۵
۲۵. خوراک کم و اندیشه پاک..... ۹۷
۲۶. غذای حرام و عدم درک حقایق..... ۹۷

۲۷. غذای پاک و دعای مستجاب..... ۹۸
۲۸. کسب روزی..... ۹۹
۲۹. درد بی‌درمان..... ۹۹
- تأثیر صفات اخلاقی بر بدن..... ۱۰۰
۱. حسد..... ۱۰۱
۲. بخل..... ۱۰۲
۳. کینه..... ۱۰۳
۴. عجله..... ۱۰۳
۵. خشم..... ۱۰۴
۶. غم و اندوم..... ۱۰۵
- جدول تأثیر تغذیه بر اخلاق..... ۱۰۶
- کتابنامه..... ۱۱۱

دیباچه

تحصیل معارف الهی و اکتساب فضایل اخلاقی و عبادت‌های بدنی به نیرومندی تن بستگی دارد؛ پس کوتاهی در رساندن غذا به بدن موجب فروماندن از فواید مترتب بر آن است و این محرومیت در نهایت خسران و زیان است.^۱

انسان دارای دو بُعد روحی و جسمی است که بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و رشد و تعالی هرکدام به دیگری وابسته است. پس حفظ سلامت بخش مادی به عنوان وسیله‌ای ارزشمند در جهت کمال او بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

تغذیه به عنوان مهم‌ترین عامل سلامتی، تأثیر بسزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد، لذا حفظ نوع و کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات فقهی ارزشمندی در قرآن و روایات به این موضوع اختصاص یافته‌اند. هدف اسلام صرفاً پرورش جسم آدمی نیست لذا در کنار توصیه‌های مرتبط در باب خوردن و آشامیدن، علاوه بر توجه دقیق به نکاتی که بسیار مُثمر ثمر در پیدایش قوای جسمانی و سلامت بدن است، به آنچه سبب تعالی و ترقی روح آدمی می‌شود نیز نگاه قابل اعتنایی داشته است. در حقیقت هدف اسلام تربیت انسان هاست.

دستورات مربوط به نحوه خوردن و آشامیدن و تلاشی که در راه تحصیل آن‌ها به ثمر می‌رسد؛ یکی از ابزارهای مهم تربیتی سفارش شده توسط خالق هستی

۱. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، با اندکی تصرف.

می‌باشد که یقیناً اهتمام انسان به دقت نظر در اجرای هرچه صحیح‌تر این دستورات سعادت مادی را با تندرستی و سعادت معنوی را با عاقبت‌به‌خیری در دنیا و آخرت رقم خواهد زد.

توصیه قرآن به استفاده از غذای طیب و حلال تأثیرات مفیدی در بهداشت جسم و روان انسان دارد و این جامع‌نگری، از خدمات بزرگ قرآن و اسلام به جامعه بشری است. بسیار مبرهن است که یک جامعه برای رشد و تعالی خود نیاز به انسان‌هایی سالم از بُعد جسمی و روحی دارد که نقش تغذیه در تحقق بخشی این امر مهم، بسیار حیاتی و زیر بنایی است. چرا که بین سلامتی و سعادت بشریت در حوزه فردی و اجتماعی، با شیوه‌ی بهره‌وری از نعمت‌ها و کم و کیف تغذیه‌ای آن‌ها ارتباط مستقیم و متقابلی وجود دارد.^۱

ارتباط اخلاق با ساختمان روح و جسم انسان قابل انکار نیست، ولی این ارتباط به اصطلاح در حد «مقتضی» است نه «علت تامّه»، یعنی می‌تواند زمینه‌ساز باشد نه این که الزاماً و اجباراً تأثیر قطعی بگذارد.^۲

در این نوشتار به مرور تأثیر تغذیه بر اخلاق و نیز در ضمن آن تأثیر اخلاق بر تغذیه پرداخته‌ایم. و سعی بر آن داشتیم تا مبانی، واژه‌ها و موارد تأثیر را بیان کنیم. به امید آنکه سرنخ‌هایی برای تحقیق و پژوهش قرار گیرد و نیز مورد استفاده

۱. نقش غذای حلال در سلامت روح، سید علی‌اکبر، ربیع نتاج، عادل، عدالتی، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی، با محوریت غذای سالم، اصفهان، ۱۳۹۵.
 ۲. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۳۲.

عموم دانشوران و دانش دوستان باشد. و از تمامی کسانی که صمیمانه مرا یاری و یاورى دادند تشکر مى نمایم به ویژه از راهنمایی های دوست گرامی جناب دکتر حسن نجفی.

هزاران درود و هزاران سلام *** ز ما بر محمد علیه السلام

قم / ولادت باسعادت إمام عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ

ryazdi1395@gmail.com

مفاهیم و کلیات

شایسته است قبل از ورود به بحث با مفاهیم و اصطلاحات آن آشنا شویم.

طیب^۱

راغب اصفهانی در «المفردات» می‌نویسد:

«اصل طیب چیزی است که برای حواس لذت‌آور است و نفس و جان آدمی

از آن لذت می‌برد و ضد طیب خبیث است»^۲.

طریحی چنین می‌گوید:

«به معنای چیزی است که لذت‌بخش باشد و شارع مقدس آن را حلال

بشمارد»^۳.

قطب راوندی می‌نویسد:

«طیب بر سه گونه است، ۱. لذیذ و خوشمزه ۲. جایز ۳. پاکیزه، هر سه معنی

در اصل یکی بوده و همه به معنی لذیذ بازگشت دارند»^۴.

سید علی خان کبیر در شرح صحیفه سجاده می‌نویسد:

۱. این واژه از دقیق‌ترین واژه‌های قرآن است؛ که در ترجمه و معادل آن نیاز به دقت و تأمل

فراوان دارد. شاید معنای «خوش و گوارا» بهتر باشد.

۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن.

۳. طریحی، فخرالدین، مَجْمَعُ الْبَحْرَيْنِ وَمَطْلَعُ النِّيرَيْنِ.

۴. راوندی، سعید بن هبه الله، فقه القرآن.

«وطاب الشیء یطیب زمانی گفته می شود که برای قوه حاسه و دل لذتی ایجاد شود. پس اصل معنای طیب عبارت است از آنچه که مایه لذت برای حواس و نفوس است.»^۱

علامه مصطفوی چنین می نویسد:

فَالطَّيِّبُ فِي الصَّعِيدِ هُوَ التَّنَزُّهُ عَنِ الْقَذَارَةِ. وَفِي الرِّزْقِ هُوَ الْحَلِيَّةُ وَالمَطْلُوبِيَّةُ وَ اللَّذَّةُ. وَفِي الشَّجَرِ هُوَ الْإِثْمَارُ وَ السَّلَامَةُ وَ الْإِنْبِسَاطُ. وَفِي الْكَلَامِ هُوَ التَّمَامِيَّةُ وَ الصِّدْقُ وَ الْإِفَادَةُ. وَفِي الْإِنْسَانِ كَوْنُهُ عَلَى صِرَاطِ الْحَقِّ وَ بَرْنَامِجِ الْمَطْلُوبِ إِلَهِيِّ وَ مَرْغُوبِ الْبِيهِ. وَفِي الْحَيَاةِ عَلَى عَيْشٍ مَعْتَدِلٍ. وَفِي صِرَاطِ مُسْتَقِيمٍ. فَالطَّيِّبُ فِي كُلِّ مَوْجِدٍ بِمَا يَنَاسِبُهُ.^۲

در خاک «فَتَيَمَّمُوا صَعِيداً طَيِّباً»^۳ در رزق: «فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالاً طَيِّباً»^۴.

در درخت: «كَشَجَرِهِ طَيِّبِهِ»^۵. در کلام: «وَهُدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ»^۶

-
۱. دشتگی شیرازی، سید صدرالدین، (سید علی خان مدنی) شرح صحیفه سید الساجدین (ریاض السالکین)، ج ۲، ص ۲۹۸.
 ۲. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم.
 ۳. نساء/۴۳.
 ۴. نحل/۱۱۴.
 ۵. ابراهیم/۲۴.
 ۶. حج/۲۴. «كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا طَيِّبَةً» ابراهیم/۲۴. «إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ» فاطر/۱۰.

در انسان: «وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ»^۱ در زندگی: «وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ»^۲.

آیت الله مکارم چنین می نویسد:

«طَيِّب» به چیزهایی گفته می شود که با طبع آدمی موافق باشد و در قرآن به بسیاری از موضوعات، اطلاق شده است، (الْبَلَدُ الطَّيِّبُ - مساکن طيبة - ریح طیب - حیاة طيبة و...) و هر چیز پاکیزه را نیز «طیب» می گویند؛ زیرا طبع آدمی ذاتاً از اشیاء ناپاک متنفر است.^۳

حلال

راغب اصفهانی در بیان معنای «حلال» می نویسد:

«اصل آن از حلّ به معنای باز کردن و گشودن گره است».^۴

قطب راوندی می گوید:

«حلال به معنی کار جایز می باشد به این معنی که آن کار رها بوده و منعی

متوجه آن نیست».^۵

قرشی در «قاموس القرآن» می نویسد:

۱. نور/۲۶. «ما طابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ». نساء/۳.

۲. نحل/۹۷.

۳. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۳۲۷.

۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن.

۵. قطب الدین راوندی، فقه القرآن.

«حَلَّ به کسره حاء، به معنای حلال، استعاره از باز کردن گره و گشایش چیزی است. حلال آن چیزی است که از ممنوعیت باز شده است».^۱

بین کلمات «طیب» و «حلال» عموم و خصوص مطلق است، یعنی هر حلالی طیب است، اما ممکن است که برخی از خوردنی‌ها طیب، حلال نباشند. ممکن است یک خوراکی از لحاظ طعم، لذیذ و به عبارتی طیب و پاکیزه باشد اما به لحاظ زیانی که برای بدن دارد، خبیث باشد.^۲

امام رضا علیه السلام در حدیثی چنین می‌فرماید:

«اسلام، هر آنچه را که برای سلامتی جسم و روان، خطرناک و زیان‌بار است، حرام دانسته و هر آنچه را که برای انسان لازم و مفید است، حلال برشمرده است».^۳

خَبِيث

راغب می‌گوید:

-
۱. قرشی، سید علی‌اکبر، قاموس القرآن.
 ۲. معیارهای ضروری غذای حلال با نگاه به واژه خبیث، مرتضی، رحیمی، فصلنامه مطالعات قرآنی، سال دهم، شماره ۳۸، تابستان ۱۳۹۸.
 ۳. «اعْلَمُ بِرَحْمَتِكَ اللَّهُ أَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يُبَيْعْ أَكْلاً وَلَا شَرْباً إِلَّا مَا فِيهِ مِنَ الْمُنْفَعَةِ وَالصَّلَاحِ وَلَمْ يَحْرَمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرُّ وَالتَّلْفُ وَالْفَسَادُ» مُسْتَدْرَكِ الْوَسَائِلِ، ج ۱۶، ص ۱۶۵.

«خبیث هر چیزی است که به خاطر زشتی و ناپسندی و مکروه بودنش چنین نامیده شده، خواه کراهت حسی و ظاهری داشته باشد یا کراهت معنوی و عقلی».^۱

طریحی می‌نویسد:

«خبیث، ضد طیب بوده و به معنی چیزی است که پلید، ناپاک و تنفرآور باشد».^۲

قریشی می‌گوید:

«خبیث آن است که ناپاک، پلید و تنفر آور باشد اعم از انسان و کلام و قانون و طعام و غیره و ضد آن طیب است که به معنی پاک و دل‌چسب است».^۳

طعام

آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی چنین می‌نویسد:

واژه «طعام» هم معنی مصدري و هم معنی اسم مصدري دارد، یعنی هم به غذا خوردن گفته می‌شود و هم به خود غذا؛ و گاه این واژه بر خصوص گندم اطلاق شده، چنانکه در حدیثی آمده است که پیغمبر ﷺ دستور داد زکات فطره را يك

۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن.

۲. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرين و مطلع النیرین.

۳. قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن.

صاع (يك مَنْ) از «طعام» یا يك صاع از شعیر (جو) بدهند که در اینجا طعام به معنی گندم در مقابل جو استعمال شده است.

در «لسان العرب» تصریح شده که طعام اسم جامعی است برای تمام خوردنی‌ها، ولی هم او و هم «راغب» در «مفردات» تصریح کرده‌اند که این واژه گاهی در نوشیدنی‌ها نیز به کار می‌رود، مانند: «فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي»؛

آن‌ها که از آن بنوشند، از من نیستند؛ و آن‌ها که بیشتر از یک پیمانه با دست خود، از آن نخورند، از من هستند».^۱

«خلیل بن احمد» در کتاب «العین» نیز می‌گوید: در کلام عرب طعام غالباً به خصوص گندم گفته می‌شود. ولی ظاهراً این به خاطر آن است که غالباً غذای اصلی نان است و آن را نیز از گندم درست می‌کنند و گرنه بسیاری از ارباب لغت تصریح کرده‌اند که مفهوم طعام عام است. بعضی نیز گفته‌اند طعام به معنی خرما است. این سخن نیز ظاهراً به خاطر همان است که در آن عصر و محیط خرما يك غذای اصلی بوده است.^۲

۱. بقره/۲۴۹.

۲. مکارم شیرازی، ناصر، پیام قرآن، ج ۲، ص ۳۳۶.

تغذیه

لفظ «غذا» از ماده «غذوه» است به معنی آغاز روز گرفته شده^۱ که در زمان‌های گذشته تنها به غذایی گفته می‌شد که در آغاز روز خورده شود، در حالی که در عربی امروز غذا و تغدی به معنی ناهار خوردن است؛ اما برخی لغویان واژه «غذا» را نه مخصوص به صبح، بلکه مصدری می‌نامند که بر هر غذایی که موجب تحول در حالت ضعف و گرسنگی شود اطلاق می‌گردد که با معنی آیه نیز هماهنگ است.^۲

غذاها از دیدگاه حکما علاوه بر اینکه «بدل ما يتحلل» می‌گردند و انرژی لازم برای حرکت و سوخت‌وساز و ترمیم بافت‌ها را تأمین می‌نمایند، بر کل بدن آثار مثبت یا منفی گذاشته و جسم و روان فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. طب سنتی ایران حفظ سلامتی (بهداشت و پیشگیری) و درمان بیماری‌ها را به طور عمده در یک عبارت خلاصه نموده است «تنظیم روش زندگی مطابق با مزاج و خصوصیات ذاتی هر فرد»^۳.

۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن.

۲. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن. اشاره به این آیه کهف/ ۶۱ «فَلَمَّا جَاؤَا قَالِ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا؛ هنگامی که از آنجا گذشتند، (موسی) به یار هم‌سفرش گفت: «غذای ما را بیاور که سخت از این سفر خسته شده‌ایم!»

۳. مکتب طب سنتی ایران منبعی ارزشمند جهت معرفی و ارائه غذاهای کارآمد دارویی، محمد مهدی اصفهانی، بهزاد ذوالفقاری، حدیث کریمی، علی رضا قنادی، مجله‌ی طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره‌ی اول، بهار ۱۳۹۱.

حکیم گیلانی در «سته ضروریه» می‌نویسد:

بباید دانست که بدن آدمی به واسطه حرکت و حرارت خارج و داخل، همیشه در تحلیل و کاهش است، پس اگر بدل آنچه که از بدن دایم می‌کاهد از خارج بر بدن نیفزاید، هرآینه به اندک فرصتی از ترکیب آدمی چیزی نماند، پس آدمی محتاج است به طعام.^۱

تغذیه مجموعه‌های از مراحل متعدد و گوناگون است که در طی آن موجود زنده مواد لازم و ضروری جهت ادامه حیات، رشد و تجدید سازنده‌های بدن را از محیط خود دریافت کرده و به هدف می‌رساند.^۲

در قرآن کریم واژه تغذیه و غذا یا مشتقاتی از این دو واژه عیناً نیامده است ولی الفاظ و کلماتی که به نحوی می‌تواند با مسائل تغذیه در ارتباط باشد همچون اَکَلٌ، شَرَبٌ و طعام از ماده اَکَلٌ، شَرَبٌ و طَعْمٌ فراوان به چشم می‌خورد، به طوری که از ماده‌ی (اکل) که به معنای خوردن است 109 مورد با 30 مورد اشتقاق آمده است.^۳

مطالعه در آیات بیانگر این است که قرآن کتاب سلامت روان است. چنانچه خداوند می‌فرماید:

۱. سته ضروریه، گیلانی، ولی.

۲. نصرتی، لیلا، تحقیق پایانی سطح 2، نقش تغذیه در جسم و روان.

۳. تغذیه سالم از منظر قرآن و آموزه‌های اسلامی، کیوان البرزبان مقدم، منیژه محمدی، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی با محوریت غذای سالم، اصفهان، اسفندماه ۱۳۹۵.

«يا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ؛

ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است؛ و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست؛ (درمانی برای دل‌های شما)؛ و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان!».^۱

یکی از رهنمودهای قرآنی در تحقق سلامت روان، تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح از نگاه آموزه وحیانی، پیامدهایی از قبیل آرامش روان، ارضای حس خضوع، اخلاق‌مداری را به دنبال دارد. طعام از ضروری‌ترین لوازم بقای انسان است. شاید شناخت خوراک جسم و تن کار چندان دشواری نباشد و حتی بسیاری از حیوانات و جانوران حسب فطرت به دنبال غذای متناسب با جسم خود بروند، اما آنچه در مورد انسان (که در این آیه مخاطب پروردگار متعال قرار گرفته است) اهمیت دارد، خوراک روح و جان و روان اوست. برخی از مفسرین با تکیه بر بعضی از روایات، منظور اصلی از طعام را غذای روح دانسته‌اند به گونه‌ای که در روایتی چنین آمده است: شخصی به نام زید الشحام از امام باقر علیه السلام درباره این آیه «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد!».^۲

۱. یونس/۵۷.

۲. عبس/۲۴.

سؤال کرد که منظور طعام چیست؟ و ایشان فرمودند: علمی است که آن را با خود بر می‌گیرد، از چه کسی آن را می‌آموزد.^۱ و^۲

خوردن و تغذیه مؤمن با انسان کافر متفاوت است زیرا از نگاه قرآن انسان کافر خوردنش چون چهارپایان است^۳؛ زیرا معنای زندگی و هدف از خوردن را چیزی جز سیری نمی‌داند در حالی که انسان مؤمن خوردن و تغذیه را زمینه تأمین سلامت روح و روان خود می‌داند و به سه شاخص طیب^۴، حلال بودن^۵ و استفاده به حد و اندازه توجه دارد.^۶

۱. «فِي قَوْلِ اللَّهِ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ قَالَ قُلْتُ مَا طَعَامُهُ قَالَ عَلِمُهُ الَّذِي يَأْخُذُهُ مِمَّنْ يَأْخُذُهُ». المحاسن، ج ۱، ص ۲۲۰. بیان علامه مجلسی «... کما أن البدن محتاج إلى الطعام والشراب لبقائه وقوامه واستمرار حياته كذلك الروح يحتاج في حياته المعنوي بالإيمان إلى العلم والمعارف والأعمال الصالحة ليحيي حياة طيبة...». مرآة العقول، ج ۱، ص ۱۶۷.

۲. تغذیه سالم از منظر قرآن و آموزه‌های اسلامی، کیوان البرزبان مقدم، منیژه محمدی، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی با محوریت غذای سالم، اصفهان، اسفندماه ۱۳۹۵.

۳. «وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ؛ درحالی که کافران از متاع زودگذر دنیا بهره می‌گیرند و همچون چهارپایان می‌خورند، و سرانجام آتش دوزخ جایگاه آن‌هاست!». محمد/۱۲.

۴. «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ؛ ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید، و عمل صالح انجام دهید، که من به آنچه انجام می‌دهید آگاهم». مؤمنون/۵۱.

۵. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالاً طَيِّباً وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ؛ ای مردم! از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید! و از گام‌های شیطان، پیروی نکنید! چه اینکه او، دشمن آشکار شماست!». بقره/۱۶۸.

۶. «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ؛ و (از نعمت‌های الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد!». اعراف/۳۱.

امام خمینی (ره) می‌نویسد:

هرچه مواد لطیف‌تر و طاهرتر باشد طینت آدمی پاک‌تر است و آمادگی فیض‌گیری بیشتر خواهد بود. از طرف دیگر هرچه مواد ناپاک‌تر باشد طینت آدمی را شیطنت‌آمیز می‌گرداند؛ و همان‌طوری که مواد غذایی در لطافت و کثافت {سنگینی} روح مؤثر است در شدت و ضعف استعدادها نیز مؤثر است ممکن است نطفه‌ای از غذایی حاصل شود که به مقتضای حرکت جوهری‌اش در قابلیت قوی‌تر از دیگری باشد. بنابراین مواد تغذیه با توجه به نوعیت و حلیت و پاکی آن در قبول فیض با هم متفاوت‌اند مضافاً بر اینکه اختلاف انواع و اوصاف مواد خوردنی و نوشیدنی در تکون {شکل‌گیری} جسم و روح مؤثر است.^۱

غزالی می‌نویسد:

بدان که راه عبادت هم از جمله عبادات است و زاد راه هم از جمله راه است. پس هرچه راه دین را بدان حاجت بود، هم از جمله دین بود؛ و راه دین را به طعام خوردن حاجت است؛ که مقصود همه سالکان دیدار حق تعالی است و تخم آن علم و عمل است و مواظبت بر علم و عمل بی سلامت تن ممکن نیست و سلامت تن بی طعام و شراب ممکن نیست؛ بلکه طعام خوردن ضرورت راه دین است، پس از جمله دین باشد؛ و برای این گفت حق تعالی «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ اَعْمَلُوا

۱. به نقل از جمیع ملکات و اخلاق نفسانیه قابل‌تغییر است، ابراهیمی، ابراهیم، نشریه حضور، ۱۳۷۹، شماره ۱۳.

صالحاً»^۱ میان خوردن و عمل صالح جمع کرد. پس هرکه طعام برای آن خورد تا وی را قوت علم و مؤمن را بر همه چیز وی عمل باشد و قدرت رفتن راه آخرت، طعام خوردن وی عبادت بود؛ چنانکه رسول اکرم ﷺ گفت که ثواب بُود تا دو لقمه‌ای که در دهان خود نهد یا در دهان اهل خود^۲؛ و این برای آن گفت که مقصود مؤمن از این همه راه آخرت بُود؛ و نشان آنکه طعام خوردن از راه دین بُود آن باشد که به شَرَه {حرص} طعام نخورد و از حلال خورد و به قدر حاجت خورد و آداب خوردن نگاه دارد.^۳

ابن سینا می‌نویسد:

به حکمت صانع بنگر، پس اصول را خلق کرد و از آن مزاج‌های مختلف را ظاهر نمود و هر مزاجی را به یک نوع از انواع مخصوص گردانید و هر مزاج دورتر از اعتدال را سبب آن دورتر از کمال قرار داد و نزدیک‌ترین نوع به اعتدال را مزاج بشر قرار داد تا آنکه صلاحیت قبول نفس را داشته باشد.^۴

۱. مؤمنون/۵۱.

۲. «إِنَّ الرَّجُلَ لَيُؤَجَّرُ فِي رَفْعِ اللَّقْمَةِ إِلَى فِي امْرَأَتِهِ؛ مرد در برابر لقمه‌ای که در دهان زنش می‌گذارد پاداش می‌برد». مُجَهَّه البیضاء، ج ۳، ص ۷۰.

۳. غزالی، محمد، کیمیای سعادت.

۴. ابوعلی سینا، حسین، الاشارات و التنبيهات، ص ۷۹.

اخلاق

«اخلاق» جمع «خُلُق» (بر وزن قُفْل) و «خُلُق» (بر وزن افق) است؛ که در اصل به یک ریشه بازمی‌گردند. «خُلُق» به معنی هیئت و شکل و صورتی است که انسان با چشم می‌بیند و خُلُق به معنی قوا و سجایا و صفات درونی است؛ که با چشم دل دیده می‌شود.^۱

علامه مجلسی، در تعریف اخلاق می‌گوید:

«خُلُق ملکه‌ای نفسانی است که کار از او به آسانی صادر می‌شود. پاره‌ای از آن‌ها ذاتی و فطری است و پاره‌ای از آن‌ها اکتسابی است که نیاز به تفکر، مجاهدت و ممارست و تمرین نفس دارد تا به صورت خُوی و عادت درآید».^۲

فیض کاشانی می‌نویسد:

«اگر هیئت راسخ در نفس، مبدأ صدور أفعالی پسندیده از نظر عقل و شرع باشد، آن را خُلُق نیک گویند و اگر باعث صدور افعال ناپسند شود آن را خُلُق بد گویند».^۳

ابن مسکویه می‌گوید:

۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن.

۲. «الخُلُق بالضم ملکه للنفس یصدر عنها الفعل بسهولة و منها ما تكون خلقية و منها ما تكون كسبية بالتفکر و المجاهدة و الممارسة و تمرین النفس علیها فلا ینافی وقوع التکلیف بها كما أن البخیل يعطي أولاً بمشقة و مجادلة للنفس ثم یكرر ذلك حتی یصیر خلقاً و عادة له». بحار الانوار، ج ۶۷، باب ۵۹، ص ۳۷۲، ذیل حدیث ۱۸.

۳. فیض کاشانی، محمد محسن، الحقائق فی محاسن الاخلاق، ص ۵۴.

خُلُق همان حالت نفسانی است که انسان را به انجام کارهایی دعوت می‌کند بی‌آنکه نیاز به تفکر و اندیشه داشته باشد.^۱

برخی در تعریف اخلاق چنین گویند:

«بر نفس انسان کیفیاتی عارض می‌شود که پس از مدتی زایل می‌گردد که آن را «حال» گویند».^۲ چنانچه این کیفیت نفسانی بر اثر عادت و یا عوامل ماندگار شده، به‌کندی زایل شود آن را «ملکه» گویند.^۳ آنگاه اگر این کیفیت نفسانی بدون فکر و بدون تکلف در رفتار انسان منعکس شود،^۴ به آن «سجیه» یا «خُلُق» می‌گویند. پس اخلاق انسان مجموعه‌ای از خُلُقیات، یا به عبارت بهتر، مجموعه ملکات هر فرد است که معمولاً در رفتارش نمود می‌یابد؛^۵ از این‌رو در کُتُب لغت «خُلُق» را به طبع، سجایا و عادات نیز معنا کرده‌اند.^۶

فیض کاشانی در کتابی دیگر چنین می‌نویسد:

خُلُق که از آن در زبان پارسی «خوی» تعبیر می‌کنند، عبارت از هیئت خاصی است که در ما ظهور و رسوخ می‌نماید و به کمک آن، افعال را به آسانی انجام می‌دهیم و نیازمند اندیشه و فکر نمی‌شویم و هرگاه هیئت مزبور به طوری ظهور

۱. رازی، ابوعلی، (ابن مسکویه) تهذیب الاخلاق و تطهیر الأعراق، ص ۵۱.

۲. طوسی، ابوجعفر، (خواجه نصیر) اخلاق ناصری، ص ۶۴.

۳. نراقی، محمدمهدی، جامع السعادات.

۴. النهایه، ابن اثیر،

۵. سبحانی‌نیا، محمدتقی، رفتار اخلاقی انسان با خود، ص ۲۶.

۶. مَجْمَع البَحْرین، لسان العرب.

پیدا کند که افعال پسندیده از آن ناشی شود- چنان که مورد رضایت عقل و شرع باشد- آن را «خوی نیک» نامند و اگر بر خلاف انتظار از آن کارهای نکوهید سر بزند آن را «خوی زشت» می‌گویند.^۱

جوادی آملی می‌نویسد:

حُسْنُ خُلُقٍ به معنای گشاده‌رویی و خنده‌رو بودن و ... نیست، گرچه آن‌ها نیز به‌موقع خود سودمند است. حُسْنُ خُلُقٍ، گاهی دندان بر جگر گذاشتن و مشکل را تحمل کردن است. اگر باطلی به انسان پیشنهاد شود، باید دندان بر جگر نهاده حق را رها نکند و باطل را ترک کند؛ در سخنان علی عَلَيْهِ السَّلَامُ آمده است «نِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ فِي الْحَقِّ؛ بهترین خُلُقِ صابر و بردبار بودن بر پایگاه حق است».^۲

فوائد تغذیه و اخلاق

فایده علم اخلاق، پاک ساختن نفس است از صفات رذیله، و آراستن آن به ملکات جمیله، که از آن به «تهذیب اخلاق» تعبیر می‌شود. و ثمره تهذیب اخلاق، رسیدن به خیر و سعادت ابدیه است. و باید دانست که سعادت مطلق حاصل

۱. فیض کاشانی، محمد محسن، اخلاق حَسَنَه، ص ۹.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱. مبادی اخلاق در قرآن، ج ۱۰، جوادی آملی، عبدالله.

نمی‌شود، مگر اینکه صفحه نفس در جمیع اوقات از همه اخلاق ذمیمه «مُعَرَّاً»^۱ و به تمام اوصاف حَسَنه «مُحَلِّی»^۲ باشد.^۳

برخی از فوائد اخلاق

۱. اخلاق تعدیل‌کننده خواسته انسان است؛
۲. اخلاق تقویت‌کننده و پرورش دهنده بُعد معنوی انسان است؛
۳. اخلاق ضامن اجرای قوانین و مقررات است؛
۴. اخلاق حافظ ایمان است؛
۵. اخلاق افراد بشر را از هرگونه عیب و نقص منزه و مبرا ساخته و آنان را به اوج مکارم اخلاق می‌رساند؛
۶. علم اخلاق نیروهای سرکش نفس را مهار و رام نموده و آن‌ها را در مسیر حکمت، عدالت و عفت تقویت می‌کند تا به پایه مکارم اخلاق برسند؛
۷. علم اخلاق برای آن است که ما قادر شویم اعمال نیک را به سهولت و آسانی انجام دهیم.^۴

۱. خالی، سالم.

۲. آراسته، مُرَبَّن.

۳. نراقی، احمد، معراج السعاده، ص ۳۴.

۴. فائزی، علی، تربیت و روش‌ها و اخلاق اسلامی، ص ۱۶۱.

فوائد تغذیه

تغذیه سالم و صحیح باعث تندرستی و طول عمر می‌شود و با تأثیر بر سیستم جسمی و روحی بدن، منجر به رشد جسمی و فکری می‌گردد؛ و آدمی را از مبتلا شدن به برخی بیماری‌ها ایمن می‌کند. تغذیه سالم، در روح و روان نیز تأثیرگذار است و سلامت روحی را پوشش می‌دهد. به قول معروف «عقل سالم در بدن سالم است».

اهمیت تغذیه و اخلاق

مردی از روبروی پیامبر خدا ﷺ، خدمت آن حضرت آمد و پرسید: ای رسول خدا! دین چیست؟ فرمود: خوش خویی. سپس از طرف راست آمد و پرسید: دین چیست؟ فرمود: خوش خویی. آنگاه از طرف چپ آن حضرت آمد و پرسید: دین چیست؟ فرمود: خوش خویی. سپس از پشت سر ایشان آمد و پرسید: دین چیست؟ حضرت به طرف او برگشت و فرمود: آیا دین را متوجه نشدی؟ دین، آن است که خشم نگیری.^۱

۱. «جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الدِّينُ فَقَالَ حُسْنُ الْخُلُقِ ثُمَّ أَنَاهُ عَنْ يَمِينِهِ فَقَالَ مَا الدِّينُ فَقَالَ حُسْنُ الْخُلُقِ ثُمَّ أَنَاهُ مِنْ قِبَلِ شِمَالِهِ فَقَالَ مَا الدِّينُ فَقَالَ حُسْنُ الْخُلُقِ ثُمَّ أَنَاهُ مِنْ وَرَائِهِ فَقَالَ مَا الدِّينُ فَالْتَمَّتْ إِلَيْهِ وَ قَالَ أَمَا تَفْقَهُ الدِّينَ هُوَ أَنْ لَا تَغْضَبَ». مجموعه ورام، ج ۱، ص ۸۹.

امام علی علیه السلام لَوْ كُنَّا لَا نَزْجُو جَنَّةً وَلَا نَحْشَى نَارًا وَلَا نَوَابًا وَلَا عِقَابًا لَكَانَ يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَطْلُبَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ فَإِنَّهَا مِمَّا تَدُلُّ عَلَى سَبِيلِ النَّجَاحِ؛

اگر ما امید و ایمانی به بهشت و ترس و وحشتی از دوزخ و انتظار ثواب و عقابی نداشتیم، شایسته بود به سراغ فضائل اخلاقی برویم، چرا که آن‌ها راهنمای نجات و پیروزی و موفقیت هستند.^۱

امام صادق علیه السلام إِنْ أُجِلَّتْ فِي عُمْرِكَ يَوْمَيْنِ فَاجْعَلْ أَحَدَهُمَا لِأَدَبِكَ لِتَسْتَعِينَ بِهِ عَلَى يَوْمِ مَوْتِكَ فَقِيلَ لَهُ وَمَا تِلْكَ الْإِسْتِعَانَةُ قَالَ تُحْسِنُ تَدْبِيرَ مَا تُخَلِّفُ وَ تُحْكِمُهُ؛ اگر از عمرت تنها به میزان دو روز مهلت داده شدی، یک روزش را برای ادب خود اختصاص بده تا برای روز مرگ از آن کمک بگیری. بدان حضرت عرض شد: این کمک گرفتن (از ادب به هنگام مرگ) چگونه است؟ فرمود: تا به خوبی در مورد آنچه بجای می‌گذاری بیندیشی و محکم و پابرجایش سازی.^۲

امام رضا علیه السلام ... فَإِنَّ صَلَاحَ الْبَدَنِ وَ قِوَامَهُ يَكُونُ بِالطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ وَ فَسَادَهُ يَكُونُ بِهِمَا فَإِنْ أَصْلَحْتَهُمَا صَلَحَ الْبَدَنُ وَ إِنْ أَفْسَدْتَهُمَا فَسَدَ الْبَدَنُ؛

۱. مُسْتَدْرَكُ الْوَسَائِلِ، ج ۱۱، ص ۱۹۲، ح ۱۲۷۲۱.

۲. کافی، ج ۸، ص ۱۵۰. بیان علامه مجلسی «لعل المراد لعلمك على ما مر تفسيره أي تتعلم في أحد اليومين آداب الوصية، و تستعملها في اليوم الآخر، و يحتمل أن يكون المراد استعمال الآداب الحسنة في الوصية في اليوم الأول، و الاشتغال بمقدمات الموت في اليوم الثاني». مِرْآة الْعُقُولِ، ج ۲۵، ص ۳۶۹.

پس به درستی که صلاح بدن و پایداری آن به خوردنی و نوشیدنی است و فسادش نیز به آن‌ها است. پس اگر آن دو را نیکو تغذیه کنی بدن سالم می‌شود و اگر بد تغذیه کنی بدن بیمار می‌شود.^۱

امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «پس بنگر که از این سفره چه غذایی در دهان می‌نهی، پس آنچه را که طیب بودنش از هر جهت برای تو آشکار نیست بیرون افکن و آنچه را حلال و طیب و به پاکی بودنش یقین داری بخور».^۲

رابطه اخلاق و طب

ملا احمد نراقی صاحب کتاب معراج السعاده چنین می‌نویسد:

و بدان که: همچنان که کسی فاقد صفات کمالی است، سعی در تحصیل آن و ازاله ضدش بر او لازم است، همچنین صفت کمالی که از برای آدمی حاصل است، جهد در محافظت و ابقاء آن واجب است، مانند صحت بدن، چون اگر کسی را مرضی باشد سعی در دفع آن و تحصیل صحت باید کند و اگر صحیح و سالم باشد مراعات حفظ صحت را می‌باید نماید. و از این جهت است که فن طب را منقسم به دو قسم کرده‌اند: یک قسم، در حفظ صحت و دیگری در دفع مرض؛ و چون علم اخلاق نیز شبیه به علم طلب است، بلکه طب حقیقی آن است، پس علم

۱. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۶.

۲. «فَانْظُرْ إِلَى مَا تَقْضُمُهُ مِنْ هَذَا الْمَقْضَمِ فَمَا اسْتَبَهَ عَلَيْكَ عِلْمُهُ فَالْفِطْرَةَ وَمَا أَيَقُنْتَ بِطِبِّهِ وَجُوهِهِ فَنَلَّ مِنْهُ». نهج البلاغه، نامه ۴۵.

اخلاق نیز منقسم به دو قسمت می‌شود: یکی در کسب فضایل و دیگری در دفع رذایل؛ و به جهت مشابهت این دو علم، این علم را «طب روحانی» گویند، همچنان که طب متعارف را «طب جسمانی» نامند.^۱

روش معالجه امراض نفسانی و رذایل اخلاقی با روش معالجه‌ی امراض بدنی است.

خواجه نصیر طوسی در «اخلاق ناصری» می‌گوید:

«هم چنان که در علم طب ابدان ایزاله‌ی امراض به ضد کنند در طب نفوس ایزاله‌ی رذایل هم به اضداد آن رذایل باید کرد».^۲

ابن سینا نیز روش معالجه‌ی امراض نفس را چنین بیان می‌کند:

«همان طور که طبیب وقتی با بدنی مواجه شود که متمایل به گرمی است آن را با مقابل گرمی یعنی سردی زایل می‌کند و وقتی آن را متمایل به سردی یابد آن را با گرما برطرف می‌کند، هم‌چنین وقتی ما نفس خود را متمایل به خُلُق‌ی بیابیم که در جهت زیادی و افراط است، باید آن را با چیزی که در جهت نقصان و تفریط

۱. معراج السعاده، نراقی، احمد، ج ۱، ص ۶۵.

۲. اخلاق ناصری، خواجه نصیر طوسی، به نقل از تأثیر طب سنتی بر اخلاقی اسلامی، اترک، حسین، اترک، شهلا، ملاحظشی، مریم، مجله اخلاق و تاریخ پزشکی، دوره‌ی سوم، شماره ۳، تابستان، ۸۹.

است زایل کنیم و وقتی نفس را متمایل به چیزی که در جهت نقصان است بیابیم باید آن را به جهت زیادی جلب کنیم تا این که به حد وسط برسیم»^۱.
جوادی آملی می‌نویسد:

طیب برتر کسی است که «انسان» را درمان کند، نه آنکه کار او تنها درمان بیماری‌های مشترک انسان و حیوان باشد. گاهی دست یا پای انسان می‌شکند و آسیب می‌بیند و پزشک معالج آن‌ها را ترمیم می‌کند ولی دست‌وپا، حقیقت انسان نیست، حقیقت انسان روح اوست نه بدن او، پس طیب انسان کسی است که مشکلات اخلاقی و روحی او را درمان کند؛ نه بیماری‌های بدنی او را. ممکن است پای طبیبی مصدوم یا دست وی شکسته باشد ولی درعین حال بتواند پا یا دست مصدوم دیگری را درمان کند؛ اما طیب روح چنین نیست.^۲

۱. ابن سینا، رساله فی البر والایثم، المذهب التروی عند ابن سینا، به نقل از به نقل از تأثیر طب سنتی بر اخلاقی اسلامی، اترک، حسین، اترک، شهلا، ملاحظشی، مریم، مجله اخلاق و تاریخ پزشکی، دوره‌ی سوم، شماره ۳، تابستان، ۸۹.

۲. جوادی آملی، عبدالله، مبادی اخلاق در قرآن، تفسیر موضوعی قرآن، ج ۱۰.

مبانی و اصول

نیکو است قبل از ورد به بحث از مبانی و اصول آن آگاه باشیم. به برخی از آن ها اشاره می‌کنیم.

۱. ترکیب انسان از روح و بدن

استعدادها و توانایی‌های انسان بسیار گسترده‌تر و متنوع‌تر از توانایی‌ها و استعدادهای جسم است. موجودی که می‌اندیشد، می‌فهمد، محبت و نفرت می‌ورزد، حسادت و خیرخواهی می‌کند، خشم و بردباری دارد، دل می‌بندد و امیدوار است و... جسم انسان نیست، چرا که ما جسم را می‌بینیم که در پی حادثه‌ای به جمادی تبدیل می‌شود که هیچ از او بر نمی‌آید و جز اشغال فضایی به حجم خود، هیچ اثری ندارد، بنابراین وجود انسان علاوه بر این جسم دارای بُعد دیگر است که تمامی این آثار و توانایی‌ها از آن اوست. این بُعد نادیدنی وجود انسان در فرهنگ اسلامی، روح انسان نامیده می‌شود.^۱

قرآن کریم می‌فرماید:

«وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا * ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»

۱. نهرانی، مجتبی، اخلاق الهی، تدوین و تحریر، محمدرضا جباران، ج ۱، ص ۷۰.

ما انسان را از عصاره‌ای از گِل آفریدیم؛ سپس او را نطفه‌ای در قرارگاه مطمئن {رحم} قرار دادیم؛ سپس نطفه را به صورت عَلَقه {خون بسته}، و علقه را به صورت مُضْغَة {چیزی شبیه گوشت جویده شده}، و مضغه را به صورت استخوان‌هایی در آوردیم؛ و بر استخوان‌ها گوشت پوشاندیم؛ سپس آن را آفرینش تازه‌ای دادیم؛ پس بزرگ است خدایی که بهترین آفرینندگان است!»،^۱

این آیه کریمه که از همه مراحل آفرینش انسان با واژه خلقت تعبیر می‌کند جز آخرین مرحله {ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ} که آن را «انشا» می‌نامد. این تعبیر جدید برای این است که نشان دهد امر جدیدی حادث شده که ماده قابلیت آن را ندارد این مرحله با تمام مراحل آفرینش انسان تفاوتی آشکار دارد. مراحل پیشین هر چند در بعضی اوصاف ظاهری مثل رنگ، بو، شکل و حجم تفاوت دارند، در این اصل مشترک‌اند که وصفی برتر از اوصاف ماده ندارند و هم از این اوصاف آن‌ها در اصل مادی بودن مشترک است، ولی آخرین مرحله دارای حیات، علم و قدرت است، اوصافی که پیش از آن نبود.^۲

۲. اصالت روح

از نظر قرآن کریم، حضرت آدم عَلَيْهِ السَّلَام هنگامی سزاوار سجده فرشتگان می‌گردد که روح الهی در او دمیده شده

۱. مؤمنون / ۱۲-۱۴.

۲. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان، ۱۵، ص ۱۲.

«فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ؛

هنگامی که آن را نظام بخشیدم و از روح خود در آن دمیدم، برای او به سجده

افتید!»^۱

همچنین زمانی که مأموران الهی جان کسی را می‌گیرند، او را نابود
نساخته‌اند، بلکه حقیقت او را از عرصه‌ای به عرصه دیگر انتقال داده‌اند؛

«وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَ يُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ
تَوَفَّيْتُهُ رُسُلْنَا وَ هُمْ لَا يُعْرَفُونَ؛

او بر بندگان خود تسلط کامل دارد؛ و مراقبانی بر شما می‌گمارد؛ تا زمانی که
یکی از شما را مرگ فرا رسد؛ (در این موقع)، فرستادگان ما جان او را می‌گیرند؛ و
آن‌ها (در نگاهداری حساب عمر و اعمال بندگان)، کوتاهی نمی‌کنند».^۲

۳. تأثیر گذاری روح و بدن بر یکدیگر

بی‌تردید روح و بدن بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند؛ چنان‌که بیماری‌های
جسمانی روان انسان را نیز آزرده می‌سازند و فشارهای روانی در بدن انسان نیز
بازتاب می‌یابند. این ارتباط به‌گونه‌ای است که امروزه بخش عمده‌ای از تحقیقات
و روان‌پزشکی به بیماری‌های موسوم به «روان‌تنی» اختصاص یافته است.^۳

۱. حجر/۲۹.

۲. انعام/۶۱.

۳. فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، مصباح یزدی، محمد تقی، ص ۱۷۱.

روح و جسم آدمی چنان در هم ممزوج شده‌اند که تا مادامی که انسان در این نشئه خاکی زیست می‌کند، هیچ‌یک را از دیگری راه‌گریزی نیست. بیماری‌ها و آسیب‌های جسمی یقیناً تألمات روحی در پی خواهد داشت و آشفتگی‌ها و پریشانی‌های روح و روان، اثرات قابل‌اعتنایی بر جسم خواهد گذاشت.

این رابطه دوسویه همواره سرانجام فعل‌وانفعالات آدمی را در گستره هستی به سوی پیش خواهد برد که نقش اراده و خواست انسان در آن بسیار حائز اهمیت است. جسم در این عالم، ابزار روح است که باید بتواند به وسیله آن درجات تعالی خود را متعالی‌تر کند. لذا برای رسیدن به این هدف مهم ناگزیر به اسبابی نیازمند است که راهگشای روح در این طی طریق باشد.

یکی از این ابزارهای مهم که در هدایت انسان و مهیا کردن بستر وجودی او برای کسب توفیقات و عبور از گذرگاه‌های دنیا بسیار نقش‌آفرین می‌باشد، تلاش برای کسب روزی حلال و اهتمام ویژه به خوردن غذای حلال است. همان‌طور که اگر غذایی با جسم انسان و طبیعت وجودی او سازگار باشد می‌تواند در روح انسان ایجاد شادی و نشاط کند بالطبع غذاهای ناسازگار هم جسم و روح را آزرده و غمگین می‌کنند و ممکن است سبب بیماری گردند.

از روایات رسیده از حضرات معصومین علیهم‌السلام به این نتیجه می‌رسیم که غذاها حتی در ایجاد خُلق و خُوی خوب و یا بد بسیار مؤثرند. بعضی از غذاها به انسان انرژی می‌دهند و بعضی دیگر صبر آدمی را زیاد کرده و گروهی از آنها باعث اخلاق نیکو می‌شوند و بالعکس بعض غذاها سبب ترس و اضطراب شده و انسان

را سست می‌کنند و باعث قسی‌القلب شدن انسان می‌گردند. غذاهای حلال و حرام نیز همین‌گونه اند و هرکدام اثرات خود را به‌گونه‌ای بر جسم و روح خواهند گذاشت.^۱

امام سجاد علیه السلام در رساله حقوق، برای هر عضوی حقوقی برشمرده و رعایت آن حقوق را لازم دانسته است. این بدان جهت است که رفتار انسان در ارتباط با جسم خویش، فقط در بیماری یا سلامت بدن او تأثیر ندارد، بلکه آثار روانی یا معنوی دنبال دارد و نوع رفتار با جسم، هم در سلامت جسم و هم در سلامت روح و جان او مؤثر است. از این‌رو برای محافظ از سلامت روحی و روانی و نیز تلاش در جهت کمال بخشی به فضایل انسانی و الهی خویش لازم است با کنترل اعضا و جوارح خود، راه کمال تا نیل به سعادت بیشتر خویش را هموارتر سازد.^۲

تغذیه یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در مزاج است که از طریق تغییراتی که در مزاج بدن ایجاد می‌کند، در شکل‌گیری برخی از خلیقات نفسانی و حالت روحی و نیز ادراک تأثیر می‌گذارد. این تأثیر، به معنویات اختصاص ندارد بلکه غذا بعضاً در حالت روحی و روانی نیز چنین تأثیراتی دارد و سبب پیدایش حالت و

۱. نقش غذای حلال در سلامت روح، سید علی اکبر ربیع نتاج، عادلۀ عدالتی، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی، با محوریت غذای سالم، اصفهان، ۱۳۹۵.
 ۲. رفتار اخلاقی انسان با خود، محمدتقی سبحانی نیا، ص ۳۶۴،

صفات روانی می‌شود. بدین ترتیب غذا در مزاج و مزاج در شکل‌گیری اخلاق و ادراک مؤثر است.^۱

جوادی آملی درباره نقش تغذیه در اندیشه می‌گوید:

اگر انسان حرام‌خوار بخوهد درست بیندیشد، بسیار سخت است؛ زیرا استعداد تام و نصاب قبول برای فیض یابی، 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 {رشد} ناصواب را به همراه دارد و افکار و اوصاف پلید آن را تعقیب می‌کنند؛ مانند درخت کج که در زمان نهال بودن صالحیت صالح و راست ایستادن را داشت، اما اکنون که کج بار آمده، درمان‌پذیر نیست؛ یعنی صالح آن میسور نیست. امام حسین علیه السلام به مهاجمان انسانیت فرمودند سر 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

۱. تبیین فلسفی رابطه غذا با روح و اندیشه با نگاهی به متون دینی، احمد شه گلی، دو فصلنامه علمی انسان پژوهی دینی سال شانزدهم، شماره ۴۱، بهار و تابستان ۱۳۹۸.

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.^۱

۴. اعتدال (میان‌روی)

«كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»؛

بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید، که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد.^۲
خوردن یکی از نیازهای بدن انسان است که افراط و تفریط در آن برای جسم و روح انسان مشکل‌ساز می‌شود. آنچه اسلام توصیه می‌کند اعتدال است و سیره پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام نیز بر همین منوال بوده است.

امام کاظم علیهم السلام لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الطَّعَامِ لَأَسْتَقَامَتْ أَبْدَانُهُمْ؛

اگر مردم در خوراک، میان‌روی و اعتدال داشته باشند، بدن‌هایشان استوار و سلامت می‌شود.^۳

۱. جوادی آملی، عبدالله، شکوفایی عقل در پرتو نهضت حسینی، ص ۷۳.

۲. اعراف/۳۱.

۳. المحاسن، ج ۲، ص ۴۳۹.

امام علی علیه السلام هر کس در دل خود، درخت علاقه به انواع غذاها را بکارد، میوه گونه‌های نا تندرستی را می‌چیند^۱. { بیماری‌های گوناگون از آن برداشت می‌کند }

اسلام علاوه بر متناسب غذا خوردن، بر خوب غذا خوردن نیز تأکید می‌کند. حلال چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و «طیب» به معنی هر چیز پاک و پاکیزه است و در مقابل «خبیث» ناپاک است. پیامبران هم مانند بقیه مردم به غذا نیازمندند، با این تفاوت که آن‌ها از غذا به عنوان وسیله برای تکامل استفاده می‌کنند و برای { برخی } مردم خوردن هدف است و به دنبال هوی و هوس هستند.^۲

در حدیثی منسوب به امام علی علیه السلام چنین می‌خوانیم:

امام علی علیه السلام لَا تَطْلُبِ الْحَيَاةَ لِتَأْكُلَ، بَلِ اطْلُبِ الْأَكْلَ لِتَحْيَا؛

زندگی را برای خوردن مخواه؛ بلکه خوردن را برای زندگی بخواه^۳.

سید عبدالله شبر چنین می‌نویسد:

۱. «مَنْ غَرَسَ فِي نَفْسِهِ مَحَبَّةَ أَنْوَاعِ الطَّعَامِ اجْتَنَى ثَمَارَ فُتُونِ الْأَسْقَامِ». تصنیف غُرُ الحِکْمِ وَ دُرُزِ الکَلِمِ، ح ۱۱۱۹۱.

۲. بررسی اعجاز علمی قرآن در تغذیه بر سلامت انسان، زهره کدخدایی، نگار ملاقاسمی، حسین حاجیان فر، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی با محوریت غذای سالم، اصفهان، ۱۳۹۵.

۳. شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ح ۸۲۴.

طبع انسان همیشه خواهان سیری کامل است، از این رو شرع مقدس در مدح گرسنگی و کم خوری بسیار مبالغه کرده است تا میل پر خوری طبع انسان و منع شرعی با هم تلافی کرده و از برخورد آن‌ها اعتدال حاصل شود، زیرا در تمام حالات و اخلاقیات انسان‌ها حد وسط مطلوب است بنابراین نسبت به طبع معتدل بهتر است انسان به مقداری غذا بخورد که سنگینی معده را احساس نکند و از گرسنگی هم ناراحت نباشد، زیرا مقصود خوردن ادامه زندگی و توان پرستش و عبادت است و سنگینی معده و گرسنگی قلب را به خود مشغول کرده و مانع عبادت می‌شوند، پس مقصود از این‌که در دین پر خوری مذمت شده است این است که انسان در حد اعتدال بخورد تا اینکه اثر خوردن در وجودش ظاهر نشود تا به فرشتگان شبیه شود، زیرا آن‌ها منزله از آنند که گرفتار سنگینی معده یا دچار رنج گرسنگی شوند و لذا قرآن عزیز می‌فرماید: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ؛ بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد».^۱

در باب تغذیه این است که انسان تا به چیزی – چه خوردنی و چه نوشیدنی – میل و اشتها نکند آن را مصرف نکند و هنگامی که به چیزی اشتها پیدا کرد یعنی گرسنه یا تشنه شد از خوردن و نوشیدن خودداری نکند.^۲

شهید مطهری درباره زیاده‌روی (افراط) در پرخوری چنین می‌گوید:

۱. اعراف/۳۱.

۲. شبر، سید عبدالله، کتاب الاخلاق، ص ۲۱۶.

موضوع داستان آدم که به واسطه خوردن از بهشت رانده شد، رمز بزرگی است از طمع در مظهر شهوت بطن {شکم}.

قرآن کریم می‌فرماید: «فَأَكَلَا مِنْهَا فَبَدَتَ لَهُمَا سَوَاتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصَفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ»؛

سرانجام هر دو از آن خوردند، (و لباس بهشتیشان فرو ریخت) و عورتشان آشکار گشت و برای پوشاندن خود، از برگ‌های (درختان) بهشتی جامه دوختند!.

افراط در شکم‌خوارگی و توجه به صبحانه و شام و نهار عالی و لذیذ و مرتب، گذشته از سایر مفاسد، روح و فکر را به خود متوجه می‌کند و انسان را متوجه پایین می‌کند و او را از توجه به بالا منصرف می‌کند، به خلاف کسانی که غذای آن‌ها فقط عنوان سد جوع {رفع گرسنگی} دارد، فکرشان می‌شود متوجه مسائل بالا بشود.

از جمله آفات شکم‌خوارگی اثری است که روی عزم در جهت سست کردن می‌گذارد. یک شکم پر لذیذ قادر است که یک تصمیم بزرگ را مُنفسخ کند. علی علیه السلام در آخرین خطبه نهج البلاغه که در مقام حث {برانگیختن} بر جهاد است می‌فرماید:

«لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَوَلِيمَةٌ مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعَزَائِمِ الْيَوْمِ وَ أَمْحَى الظُّلْمَ لِتَدَاكِيرِ
الْهَمَمِ؛

عزم و تصمیم [برای رسیدن به کمالات و مقامات عالی] با سُور چرانی (راحت
طلبی) سازگار نیست. چه بسیار خواب‌های شبانگاهی که تصمیمات روز را بر هم
زده و چه بسیار تاریکی‌هایی که یاد همت‌های بلند را از خاطره‌ها زدوده است!«
در حقیقت می‌خواهد بفرماید مردمی که به خوش‌گذرانی عادت کرده‌اند
نمی‌توانند تصمیم جهاد بگیرند.

درست است که «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ؛
بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های
پاکیزه را حرام کرده است؟!»^۱.

اما این نکته مسلم است که پلو مرغ بهشتی هم که باشد و مرتب صرف شود،
از صفای عقل و از صلابت اراده می‌کاهد.

شهوة بطن اثر می‌گذارد روی شهوت فرج و محرک آن شهوت است. هر دوی
این‌ها آدمی را وادار می‌کند به تهیه وسایل زیاد و حرص و جمع وسائل. این‌ها
تدریجاً آدمی را به تفاخر و تکاثر می‌کشاند و تدریجاً به وادی حسد و بغی و حقد و
بغضاء می‌برد.

رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

دل‌ها را با خوردن و آشامیدن زیاد نمیرانید؛ زیرا همان‌گونه که زراعت بر اثر آب زیاد از بین می‌رود، دل‌ها نیز بر اثر پر خوری می‌میرند.^۱

امام صادق علیه السلام به ابوبصیر چنین فرمود:

ای ابا محمد! شکم در اثر خوراک فراوان به طغیان و سرکشی برمی‌خیزد. نزدیک‌ترین لحظاتی که انسان به خداوند تقرب حاصل می‌کند هنگامی است که شکم او سبک باشد و دورترین لحظات او از خداوند هنگامی است که شکم او سنگین باشد.^۲

نیز امام صادق علیه السلام در سفارش‌های خود به عنوان بصری - می‌فرماید:
و اما آن‌ها که موجب ریاضت (پرورش) نفس است: از خوردن چیزی که بدان اشتها نداری بپرهیز، که این کار حماقت می‌آورد و تا گرسنه نشده‌ای غذا نخور، خوراک حلال بخور و در موقع خوردن، نام خدا را بگویی.^۳
در این حدیث سه دستور راجع به خوردن می‌دهد: یکی اینکه هنوز که اشتهای صادق و واقعی پیدا نکرده‌ای نخور.

۱. «لَا تُمِثُّوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ وَ إِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالرِّزْقِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ».
روضه الواعظین و بصیره المتعظین، ج ۲، ص ۴۵۷؛ مکارم الاخلاق، ص ۱۵۰.
۲. «قَالَ لِي يَا بَا مُحَمَّدٍ إِنَّ الْبَطْنَ لَيَطْعَى مِنْ أَكْلِهِ وَ أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنَ اللَّهِ إِذَا مَا جَافَ بَطْنُهُ وَ أَبْغَضَ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ إِذَا امْتَلَأَ بَطْنُهُ».
کافی، ج ۶، ص ۲۶۹.
۳. «فَإِنَّكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْجِمَاقَةَ وَ الْبَلْبَةَ وَ لَا تَأْكُلْ إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ وَ إِذَا أَكَلْتَ فَكُلْ حَلَالًا وَ سَمَّ اللَّهُ».
مشکاه الانوار، ص ۳۲۷.

معدۀ ظرفیت معین دارد مثل اتومبیل، با این اختلاف که ظرفیت ماشین را رویش نوشته‌اند ولی معدۀ خودش احتیاج و ظرفیت خود را اعلام می‌کند، احتیاج خود را به غذا و همچنین بی‌نیازی خود را اعلام می‌کند. غذا اگر زیادتر شد منشأ اتساع معدۀ می‌شود. غذا اگر قبل از هضم طعام گذشته باشد جذب نمی‌شود، سلامت و نشاط نمی‌آورد. انواع غذاهای ویتامین‌دار را اغنیا و مترفین می‌خورند ولی به اندازه نان جو و دوغ آن دهاتی

زحمتکش نه لذت می‌برند و نه جذب بدنشان می‌شود و نه تولید سلامت می‌کند و نه تولید نشاط بعد از غذا می‌کند، غذاها هضم نشده و جذب نشده دفع می‌شود، اعصاب هاضمه خسته می‌شود، برای روح تولید ملالت می‌کند، هم ضرر مالی و هم نقص لذت خوردن و هم ضرر بدنی و هم ملالت دائم.^۱

از آنجاکه روح، بدن را تدبیر می‌کند زمانی که بدن مملو از انواع غذاها شود، اشتغال روح به بدن بیشتر می‌شود و از تکامل و تفکر بازمی‌ماند 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 پُر خوری، 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

۱. مطهری، مرتضی، یادداشت‌های استاد، ج ۳، ص ۳۹۴.

مانند حکیمی که به رفتگری شهری بپردازد، اگرچه این کار برایش ممکن است ولی موجب تضییع وی می‌شود.^۱

سعدی می‌گوید:

سخن آنکه گُند حکیم آغاز ** یا سرانگشت سوی لقمه دراز

که ز نا گفتنش خلل زاید ** یا ز نا خوردنش به جان آید

لاجرم حکمتش بود گفتار ** خوردنش تندرستی آرد بار^۲

در جایی دیگر چنین حکایت می‌کند:

درویشی را شنیدم که به غاری در نشسته بود و در به روی از جهانیان بسته و

ملوک و اغنیا را در چشم همت او شوکت و هیبت نماند.

هر که بر خود در سؤال گشاد *** تا بمیرد نیازمند بود

آز بگذار و پادشاهی کن *** گردن بی طمع بلند بود

یکی از ملوک آن طرف اشارت کرد که توقع به کرم اخلاق مردان چنین است

که به نمک با ما موافقت کنند. شیخ رضا داد، به حکم آن که اجابت دعوت سنت

است. دیگر روز ملک به عذر قدومش رفت. عابد از جای برجست و در کنارش

گرفت و تلافی کرد و ثنا گفت. چو غایب شد، یکی از اصحاب پرسید شیخ را که

۱. تبیین فلسفی رابطه غذا با روح و اندیشه با نگاهی به متون دینی، احمد شه گلی، دو

فصلنامه علمی انسان پژوهی دینی سال شانزدهم، شماره 41، بهار و تابستان ۱۳۹۸.

۲. سعدی، گلستان، باب سوم، قناعت.

چندین ملاحظت امروز با پادشه که تو کردی خلاف عادت بود و دیگر ندیدیم، گفت نشنیده‌ای که گفته‌اند:

هر که را بر سماط ^۱ بنشستی	***	واجب آمد به خدمتش برخواست
گوش تواند که همه عمر وی	***	نشنود آواز دف و چنگ و نی
دیده شکبید ز تماشای باغ	***	بی گل و نسرين به سر آرد دماغ
ور نبود بالش آکنده پَر	***	خواب توان کرد خَرْف ^۲ زیر سر
ور نبود دلبر همخوابه پیش	***	دست توان کرد در آغوش خویش
وین شکم بی هنر پیچ پیچ	***	صبر ندارد که بسازد به هیچ ^۳

۵. تغییر پذیری اخلاق

ابن سینا می‌نویسد:

در علوم طبیعی ثابت است که اخلاق و عادات، تابع مزاج بدن است به طوری که اگر در بدن کسی بلغم مسلط شود، اهل وقار و آرامش و بردباری می‌شود و اگر صفرا مسلط شود، پیوسته خشمگین و غضب‌آلود خواهد بود کسی که گرفتار سودا باشد بد اخلاق می‌شود.^۴

۱. سفره.

۲. سفال.

۳. سعدی، گلستان، باب سوم، قناعت.

۴. حسن‌زاده آملی، حسن، شرح العیون فی شرح العیون، ص ۳۵۰، به نقل از اربع رسائل نفیسه، ص ۱۹۷.

در این زمینه آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی چنین می‌نویسد:

ارتباط اخلاق با ساختمان روح و جسم انسان قابل انکار نیست، ولی این ارتباط به اصطلاح در حدّ «مقتضی» است نه «علّت تامّه»، یعنی می‌تواند زمینه‌ساز باشد نه این که الزاماً و اجباراً تأثیر قطعی بگذارد، همان‌گونه که بسیاری از افرادی که از پدران و مادران مبتلا به پاره ای از بیماری‌ها متولد می‌شوند زمینه آلودگی به آن بیماری‌ها را دارند، ولی با این حال می‌توان با پیشگیری‌های مخصوص جلو تأثیر عامل وراثت را گرفت. {دلایل تغییر پذیری اخلاق}

۱. افراد ضعیف البنیة از نظر جسمانی با استفاده از بهداشت و ورزش، افراد نیرومندی می‌شوند و به عکس، افراد قوی البنیة بر اثر ترک این دو، ضعیف و ناتوان خواهند شد. افزون بر این، روح و جسم انسان نیز قابل تغییر است تا چه رسد به اخلاق زاییده از آن!

۲. می‌دانیم تمام «حیوانات اهلی امروز» یک روز در زمره حیوانات وحشی بودند، انسان آن‌ها را گرفت و رام کرد و به صورت حیوانات اهلی در آورد؛ بسیاری از گیاهان و درختان میوه نیز چنین بوده‌اند. جایی که با تربیت بتوان خُلق و خُوی یک حیوان و ویژگی‌های یک گیاه یا درخت را تغییر داد چگونه نمی‌توان اخلاق انسان را به فرض که اخلاق ذاتی باشد تغییر داد؟

۳. تاریخ، انسان‌های بسیاری را نشان می‌دهد که بر اثر تربیت بکلی خلق و خوی خود را تغییر دادند و به اصطلاح یک‌صد و هشتاد درجه چرخش کردند،

افرادی که یک روز مثلاً در صف دزدان قهّار جای داشتند به زاهدان و عابدان مشهوری مبدّل گشتند.

۴. نفس مسئله بعثت انبیا و ارسال رسل و انزال {فرستادن} کتب آسمانی و به‌طور کلی مأموریتی که آن‌ها برای هدایت و تربیت همه انسان‌ها داشتند، محکم‌ترین دلیل بر امکان تربیت و پرورش فضائل اخلاقی در تمام افراد بشر است.

۵. آیاتی مانند «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَ يُزَكِّيهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ إِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ؛ «۱ و آیات مشابه آن بخوبی نشان می‌دهد که هدف از مأموریت پیامبر اسلام ﷺ هدایت و تربیت و تعلیم و تزکیه همه کسانی بود که در «ضلال مُبِين» و گمراهی آشکار بودند.

۶. تمام آیاتی که خطاب به همه انسان‌ها به عنوان «یا بَنِي آدَمَ» و «یا أَيُّهَا النَّاسُ» و «یا عِبَادِي» می‌باشد و مشتمل بر اوامر و نواهی و مسائل مربوط به تهذیب نفوس و کسب فضائل اخلاقی است، بهترین دلیل بر امکان تغییر «اخلاق رذیله» و اصلاح صفات ناپسند است، در غیر این صورت، عمومیت این خطاب‌ها لغو و بیهوده خواهد بود.

ممکن است گفته شود: این آیات غالباً مشتمل بر احکام است و احکام مربوط به جنبه‌های عملی است، در حالی که اخلاق ناظر به صفات درونی است.

ولی نباید فراموش کرد که «اخلاق» و «عمل» لازم و ملزوم یکدیگر و به‌منزله علّت و معلول اند و در یکدیگر تأثیر متقابل دارند؛ هر اخلاق خوبی سرچشمه اعمال خوب است، همان‌گونه که اخلاق رذیله، اعمال زشت را به دنبال دارد؛ و در مقابل، اعمال نیک و بد نیز اگر تکرار شود تدریجاً تبدیل به خلق و خوی خوب و بد می‌شود.

۷. آیاتی که با صراحت تشویق به تهذیب اخلاق می‌کند و از رذایل اخلاقی بر حذر می‌دارد نیز دلیل محکمی است بر امکان تغییر صفات اخلاقی، مانند «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّيْهَا؛

هر کس نفس خود را تزکیه کند رستگار شده و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده سازد نومید و محروم گشته است».^۱

تعبیر به «دسّیها» از ماده «دسّ» و «دسیسه» در اصل به معنی آمیختن شیء ناپسندی با چیز دیگر است؛ مثل اینکه گفته می‌شود «دسّ الحنطة بالتراب؛ گندم را با خاک مخلوط کرده»، این تعبیر نشان می‌دهد که طبیعت انسان بر پاکی و تقوا است و آلودگی‌ها و رذائل اخلاقی از خارج بر انسان نفوذ می‌کند و هر دو قابل تغییر و تبدیل است.

در آیه ۳۴ سوره فصلت می‌خوانیم: «إِذْفَعِ بِأَلْتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ؛

بدی را با نیکی دفع کن ناگهان (خواهی دید) همان کسی که میان تو و او دشمن است گویی دوست گرم و صمیمی (و قدیمی تو) است!»،
این آیه به خوبی نشان می‌دهد که عداوت و دشمنی‌های عمیق که در خلق و خوی انسان ریشه دوانده باشد، با محبت و رفتار شایسته ممکن است تبدیل به دوستی‌های داغ و ریشه‌دار شود؛ اگر اخلاق، قابل تغییر نبود، این امر امکان نداشت.

۸. در روایات اسلامی نیز تعبیرات روشنی در این زمینه دیده می‌شود مانند

احادیث زیر:

حدیث معروف {رسول خدا ﷺ} { إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ؛

به‌راستی که من مبعوث شدم تا شرافت‌های اخلاقی را کامل و تمام کنم } و به

مردم پیاموزم }^۱. دلیل واضحی بر امکان تغییر صفات اخلاقی است.

روایات فراوانی که تشویق به حُسن خلق می‌کند، مانند حدیث نبوی «لَوْ يَعْلَمُ

الْعَبْدُ مَا فِي حُسْنِ الْخُلُقِ لَعَلِمَ أَنَّهُ مُحْتَاجٌ أَنْ يَكُونَ لَهُ خُلُقٌ حَسَنٌ؛

اگر بندگان می‌دانستند که حُسن خلق چه منافعی دارد، یقین پیدا می‌کردند

که محتاج به اخلاق نیک‌اند»^۲.

۱. بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۳۸۲. در برخی نُسخ چنین است «بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَحَاسِنَ الْأَخْلَاقِ».

مجموعه ورام، ج ۱، ص ۸۹.

۲. بحارالانوار، ج ۱۰، ص ۳۶۹.

در حدیث دیگری از همان حضرت می‌خوانیم: «الْخُلُقُ الْحَسَنُ نِصْفُ الدِّينِ؛ اخلاق خوب، نیمی از دین است».^۱

و در حدیثی از امیر مؤمنان علی عليه السلام می‌خوانیم: «الْخُلُقُ الْمَحْمُودُ مِنْ ثَمَارِ الْعُقُلِ^۲، الْخُلُقُ الْمَدْمُومُ مِنْ ثَمَارِ الْجَهْلِ^۳؛

اخلاق خوب از میوه‌های عقل و آگاهی است و اخلاق بد از ثمرات جهل و نادانی است».

و از آنجاکه «علم» و «جهل» قابل تغییر است، اخلاق هم به تبع آن قابل تغییر می‌باشد.

در حدیث دیگری از پیامبر اکرم ﷺ آمده است: بنده خدا به وسیله حسن اخلاق به درجات عالی آخرت و بهترین مقامات می‌رسد، در حالی که ممکن است از نظر عبادت ضعیف باشد.^۴

در این حدیث اولاً: «مقایسه حُسن اخلاق به عبادت، و ثانیاً ذکر درجات بالای اخروی که حتماً مربوط به اعمال اختیاری است، و ثالثاً تشویق به تحصیل حُسن خلق، همگی نشان می‌دهد که اخلاق یک امر اکتسابی است، نه اجباری و الزامی و خارج از اختیار. دقت کنید! این‌گونه روایات و تعبیرات گویا و پرمعنی در کلمات

۱. همان، ج ۶۸، ص ۳۸۵.

۲. تصنیف عُرُوْا الْحِکْمَ وَ دُرُرَ الْکَلِمَ، ح ۵۳۴۳.

۳. همان، ح ۵۶۹۵.

۴. «إِنَّ الْعَبْدَ لَيَبْلُغُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ عَظِيمَ دَرَجَاتِ الْآخِرَةِ وَشَرَفِ الْمَنَازِلِ وَإِنَّهُ لَضَعِيفُ الْعِبَادَةِ». میزان الحکمه، ج ۳، باب اخلاق.

معصومین علیهم السلام زیاد دیده می‌شود و همه آنها نشان می‌دهد که صفات اخلاقی قابل تغییر است و گرنه این تعبیرات و تشویق‌ها لغو و بیهوده بود.

در حدیث دیگری از رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌خوانیم که به یکی از یارانش به نام «جریر بن عبدالله» فرمود: **إِنَّكَ أَمْرٌ قَدْ أَحْسَنَ اللَّهُ خُلُقَكَ فَأَحْسِنْ خُلُقَكَ؛**^۱

خداوند به تو چهره زیبا داده، اخلاق خود را نیز زیبا کن!^۲

سید عبدالله شبر صاحب «کتاب الاخلاق» می‌نویسد:

به‌طور کلی موجودات جهان بر دو گونه‌اند:

اول آن‌هایی که به صورت متکامل خلق شده‌اند و انسان همان‌طور که در آفرینش آنها دخالتی نداشته، در تغییر و تبدیل آنها دخالتی ندارد مثل آسمان و ستارگان و اعضای بدن انسان و غیره.

دوم آن‌های که وجود ناقصی یافته و در کنار همین وجود ناقص استعداد کمال را دارا می‌باشند و انسان می‌تواند با کوشش آنها را کامل کند مثل دانه، مثلاً هسته خرما و دانه سیب با سعی انسان تبدیل به درخت خرما و درخت سیب می‌شوند.

و خُلق و خُوی انسان از همین قسم موجودات است «که اگر کسی به اصلاح آن همت گمارد اصلاح‌پذیر و قابل کمال است».

۱. مجموعه ورام، ج ۱، ص ۹۰.

۲. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۱. با اندکی تصرف.

انسان مکلف به ریشه کن ساختن غضب و شهوت نیست، زیرا اگر قوه شهوت خوردن یا شهوت جنسی نباشد انسان از بین رفته و نسلش منقطع می‌شود، اگر قوه غضب از بین برود انسان هیچ گونه ضرری را از خود دفع نمی‌کند و در نتیجه هلاک می‌شود آنچه از بشر خواسته شده این است که این قوا را در حد اعتدال نگه دارد و آن‌ها را در محدوده عقل و شرع اعمال کند، به دلیل اینکه حتی پیامبران خدا که پیشگامان جهاد با نفس هستند از غضب و شهوت خالی نبوده‌اند.

در قرآن مجید خداوند تعالی درباره گروهی که می‌خواهد آن‌ها راستایش کند می‌فرماید: «والکاظمین الغیظ؛ و خشم خود را فرو می‌برند»^۱ یعنی یکی از صفات آنان این است که غیظ و غضب خود را کنترل می‌کنند، در حالی که اگر ریشه کن کردن غرائز مطلوب بود باید می‌فرمود «والفاقدین الغیظ» یعنی آن‌هایی که اصلاً غضب ندارند و تعدیل این غرائز امری است ممکن، چنان‌که می‌بینیم گروهی موفق شده‌اند تا به قله رفیع تهذیب نفس نائل آیند.^۲

جوادی آملی چنین می‌نویسد:

انسان می‌تواند سه گونه تغییر داشته باشد:

۱. زوال پذیری و این همان مسئله «مرگ» است، مثل سایر موجودات که فاسد

می‌شوند «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ»؛

۱. آل عمران/ ۱۳۴.

۲. شبّر، سید عبدالله، کتاب الاخلاق، ص ۳۵.

هر انسانی مرگ را می‌چشد، سپس شما را به سوی ما بازمی‌گردانند».^۱

۲. تغییر پذیری در جهت تنزل که «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ وَ لَنْ تَجِدَ لَهُمْ نَصِيرًا؛

منافقان در پایین‌ترین درجات دوزخ قرار دارند؛ و هرگز یابری برای آن‌ها نخواهی یافت!»^۲ که این‌ها به جای «تدرج»، «تدرک» دارند! یعنی به جای این که درجاتی را طی کنند درکاتی را می‌پیمایند.

۳. تغییر پذیری در مسیر کمال که انسان‌ها در این‌گونه تغییر، «درجات» دارند؛ به این معنا که در اوایل امر با استناد به آیه «لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ؛ برای آنان درجاتی (مهم) نزد پروردگارشان است؛»^۳ دارای درجه هستند ولی در اواخر بر اساس آیه «هُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ اللَّهِ؛ هر یک از آنان، درجه و مقامی در پیشگاه خدا دارند»^۴، خودشان عین ملکات نفسانی و متن «درجه» کمال می‌شوند.^۵

۶. تأثیر و تأثر (اثرگذاری و اثرپذیری)

جوادی آملی چنین می‌نویسد:

تأثیر و تأثر را به چهار قسم تقسیم کرده‌اند:

۱. آل عمران/۱۸۵.

۲. نساء/۱۴۵.

۳. انفال/۴.

۴. آل عمران/۱۶۳.

۵. جوادی آملی، عبدالله، اخلاق در قرآن، ص ۸۷.

۱. تأثیر و تأثر مادی؛ مثل اینکه، جسمی در جسم دیگر اثر-جذب یا دفع- می‌گذارد؛ مانند آهنربایی که آهن را جذب یا چیزی که چیز دیگر را طرد و دفع می‌کند که در

این محور، مؤثر و متأثر هر دو جسمانی و مادی‌اند.

۲. تأثیر و تأثر دو امر مجرد: به این معنی که موجودی مجرد در موجود مجرد دیگری اثر می‌گذارد؛ مانند تأثیر روح معلم در روح متعلم، هر دو امر غیرمادی و غیر جسمانی است. و نیز روح واعظ که در زمینه وعظ و اخلاق در روح متعظ اثر نیک می‌گذارد و شنونده را مؤدب به آداب الهی می‌کند.

۳. تأثیر موجود مادی در موجود مجرد: مانند آهنگ‌های که انسان می‌شنود. این آهنگ‌ها یا انسان را مسرور و خوشحال می‌کند یا غمگین و نالان می‌سازد. به هر حال آهنگ مادی در روح مجرد شنونده اثر می‌گذارد. گوش، کار فیزیکی خود را انجام می‌دهد که از آن تعبیر به «اُذُن» می‌کنند و «اُذُن» غیر از «سامعه» است. سامعه، مرتبه‌ای از نفس است که به وسیله گوش کار می‌کند و امری متافیزیکی است. چون به نفس می‌گردد. وقتی به مرحله نفس رسید، مراحل بالاتر نفس از آن متأثر می‌شود. گاه، انسان غزل، قصیده یا نوحه و مرثیه‌ای می‌سراید و شنونده با شنیدن آن، خوشحال یا غمگین می‌شود که داخل در قسم دوم است، چون غزل، مرثیه، نوحه و مانند آن، امری معنوی را که مفهوم باشد به همراه دارد و در حقیقت ادراک سراینده است که به وسیله سروده‌اش در شنونده اثر می‌گذارد و ادراک شنونده است که متأثر می‌شود. این دو، کار فیزیکی، مجرد

و داخل در بحث تعلیم و تعلم است، زیرا تعلیم و تعلم گاهی به صورت نظم و گاهی به صورت نثر است؛ اما آنجا که آهنگ در کسی اثر می‌گذارد- او را می‌گیراند یا می‌خنداند- امر جسمانی و مادی در روح که امری مجرد است، اثر می‌گذارد.

۴. تأثیر امری مجرد در امری مادی: مانند مسئله چشم، سحر و مانند آن است.

برخی شور چشم یا بد چشم‌اند، اگر نگاهی به کسی یا چیزی کنند، آسیبی به آن می‌رسد. نیز سحر و طلسم شعبده، اوراد و اذکار خاصی است که با ادوات مادی، هماهنگ است و در روحیه یا بدن کسی اثر می‌گذارد. البته اگر در روح کسی اثر گذاشت، این تأثیر، تأثیر امر معنوی در امری معنوی دیگر است و از قسم دوم است؛ ولی اگر در جسم کسی اثر گذاشت، مثلاً کسی را بیمار کرد، در حقیقت، امری مجرد است که در امری مادی - البته بدون تلقین - اثر می‌گذارد. چون اگر از راه تلقین باشد، این تأثیر، تأثیر روح در روح است که به قسم دوم برمی‌گردد.^۱

هر طعامی که بر بدن آدمی وارد شود، بعد از آنکه متأثر شود از حرارت بدنی، تأثیری در بدن می‌نماید.

جدول اثر طعام در بدن^۲

غذا	اگر تأثیر در بدن تنها به ماده باشد.
-----	-------------------------------------

۱. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعی قرآن کریم، مبادی اخلاق در قرآن، ج ۱۰، ص

۱۰۸.

۲. سته ضروریه، گیلانی، ولی.

دوا	اگر تأثیر در بدن تنها به مزاج باشد.
ذوالخاصیه	اگر تأثیر در بدن تنها به صورت باشد.
زهر	اگر تأثیر آن در بدن موافق طبیعت نباشد، بلکه مخالف باشد بر وجهی که طبیعت را از کار بیندازد و حیات را زایل گرداند. زهر گویند. اقسام زیادی دارد، صناعی، حیوانی، نباتی، معدنی...
پادزهر	اگر تأثیر موافق بدن باشد و طبیعت را به مرتبه‌ای قوی گرداند که زهر قاتل مقاومت تواند کرد؛ و مضرت آن دفع تواند نمود. برخی اطبا گویند: اگر این خاصیت داشت و مفرد بود پادزهر و اگر مرکب بود تریاق فاروق گویند.
دوای غذایی	اگر تأثیر آن در بدن به ماده و مزاج تنها باشد؛ مانند عسل که به حسب ماده جزو بدن می‌گردد و به حسب مزاج احداث حرارت می‌نماید.
دوای ذوالخاصیه	اگر تأثیر آن در بدن به مزاج و صورت باشد. لیکن تأثیر صورت او می‌باید مخالف تأثیر مزاج او باشد، مثل سقمونیا که به حسب صورت، اسهال می‌آورد و به حسب مزاج حرارت می‌افزاید.

<p>اگر تأثیر در بدن به ماده و صورت تنها باشد؛ مانند سیب که به حسب ماده جزو بدن می‌گردد و به حسب صورت، تفریح دل می‌نماید.</p>	<p>غذای ذوالخاصیه</p>
<p>اگر تأثیر در بدن به ماده و صورت و مزاج باشد.</p>	<p>دوای غذایی ذوالخاصیه</p>

صاحب قرابادین کبیر^۱ چنین می‌نویسد:

غذای دوایی:

آن است که تأثیر آن در بدن به ماده و کیفیت هر دو باشد به همان نحو با غلبه‌ی ماده که بعد تأثیر و تأثر از آن خلطی حاصل گردد که جزو بدن تواند شد و با اندک کیفیت و مزاجی باشد غالب بر کیفیت و مزاج اصلی بدن و تغییر مائی در بدن نماید به کیفیت خود از کیفیات اربعه ماند؛ مانند خَس (کاهو) و ماء الشعیر و خیار و کدو و هندوانه و انگور، خرفه، بابونه، چغندر، شلغم، ماش، نخود، لوبیا.

دوای غذایی:

آن است که تأثیر آن در بدن به کیفیت و ماده هر دو باشد یا غلبه کیفیت و بدن را متغیر سازد به تغییر مائی و ثانیاً بدن در آن تصرف نماید و از آن خلط بسیار کمی

۱. عقیلی، محمد حسین، ۱۱۹۸ هجری قمری.

حاصل گردد که قابلیت غذائیت و جوهر بدن شدن داشته باشد با کیفیتی غالب بر بدن مانند نعنا، برگ کاسنی، سیر، پیاز، آلو و اکثر میوه‌ها و بذور مانند بذر خیار، خربزه.^۱

عملکرد اولیه غذای دوائی به ماده است. پس غذا است و ثانیاً به کیفیت عمل می‌کند و دوا می‌شود ولی نقش مادی آن بیشتر از نقش کیفیتی آن است. اکثر غذاهایی که مصرف می‌شوند، غذای دوائی هستند و علاوه بر نقش غذایی به عنوان دارو هم عمل می‌نمایند که بستگی به کیفیت آن یعنی سردی، گرمی، تری و خشکی دارد.

نحوه‌ی تأثیر مواد غذایی و دارویی در بدن به سه صورت می‌باشد.

۱. عمل به کیفیت (در بیشتر موارد) { اثر سردی و گرمی و تری و خشکی که یک غذا در بدن می‌گذارد}
 ۲. عمل به ماده
 ۳. عمل به صورت نوعیه^۲ یا خاصیت (داروهای ذوالخاصیه) { اثر ماورائی و مربوط به حقیقت اشیاء مادی در عالم علوی است}
- ذوالخاصیه با صورت نوعیه خود عمل می‌نماید و به عبارت دیگر اثرش ربطی به مزاج دارو و یا مزاج فرد ندارد و در تمامی افراد یک خاصیت را بروز می‌دهد.

۱. قرابادین کبیر. واژه «قرابادین به معنی داروسازی است».

۲. همان شکل ظاهری و اجزای آن.

عالم ماده از چهار عنصر بسیط که به غیر از خود تجزیه نمی‌شوند، تشکیل شده است و کل عالم ماده با ترکیب‌های گوناگونی از این عناصر به وجود آمده‌اند. در طب سنتی ایران اعتقاد بر این است که این عناصر به صورت مفرد در طبیعت موجود نیستند، بلکه به صورت ترکیب، قابلیت وجود پیدا می‌کنند. به‌عنوان مثال، خاک ظاهری، خود دارای ترکیبات مختلف بوده و به مواد گوناگونی مثل آهن، روی، مس و غیره تجزیه می‌شود؛ بنابراین از همین اصل می‌توان دریافت که نیرویی همواره این چهار عنصر را در جهت ترکیب با یکدیگر، در کنار هم و به شکلی آمیخته و ممزوج قرار می‌دهد، به شکلی که هیچ‌گاه به صورت مجزا در طبیعت یافت نمی‌گردند و آن‌ها را عناصر اربعه نیز می‌نامند.^۱

یکی از روش‌های دسته‌بندی در جهان آفرینش، توجه به کیفیت موجودات است. کیفیات به دو دسته مشترک و غیرمشترک تقسیم می‌شوند. کیفیت غیر مشترک آن است که در اجسام گوناگون مختلف می‌باشد و قابل مقایسه نیستند مثل رنگ و بو؛ اما کیفیت مشترک در همه اجسام وجود دارد و قابل مقایسه با هم است مثل سنگینی و سبکی. اگر به صورت فرضی ارکان در ستونی کنار هم قرار گیرند، به ترتیب سبکی و سنگینی از یکدیگر مجزا خواهند شد، به طوری که آتش

۱. مقایسه نظریه ارکان طب سنتی ایران و نظریه پنج عنصر طب سنتی چین، الهام بهمنش مرتضی مجاهدی، روشنگر ثاقبی، محمد حسین آیتی، حمید رضا بهرامی طاقانکی، زینب محمودپور، حسام الدین علامه، حسین سلمان نژاد، سید علی مظفر پور، فصلنامه پژوهش در تاریخ پزشکی، سال، چهارم، شماره ۲. (۲۰۱۵).

در بالا، سپس هوا، سپس آب و در پایین خاک خواهد ایستاد. به بیان دیگر آتش: سبک مطلق، هوا: سبک نسبی، آب: سنگین نسبی، خاک: سنگین مطلق. از دیدگاه طب سنتی ایران، هرکدام از این ارکان کیفیت خاصی دارند.^۱

طبق نظر ابن سینا کیفیت‌ها به دو نوع فاعله و منفعله تقسیم می‌شوند. کیفیت فاعله خاصیت تأثیرگذاری بر سایر کیفیات را دارد و شامل حرارت و برودت (گرمی و سردی) است و کیفیات منفعله از کیفیات فاعله تأثیرپذیری دارد و شامل رطوبت و بیبوست (تری و خشکی) است. به عنوان مثال، حرارت باعث ایجاد خشکی می‌شود و بر اثر سردی، رطوبت پدید می‌آید. در هر کدام از ارکان یک کیفیت به نهایت خود می‌رسد. آتش نماد شدت گرمی، هوا نماد حداکثر تری، آب نماد شدت سردی و خاک نماد نهایت خشکی است. علاوه بر این هرکدام از عناصر، یک کیفیت مغلوب و پنهان نیز دارند.

لذا کیفیات آتش گرمی و خشکی، آب سردی و تری، هوا گرمی و تری و خاک سردی و خشکی می‌باشد.

عقیلی خراسانی در کتاب «خلاصه الحکمه» می‌نویسد: «مراد از منفعله آن است که: منفعله از فاعله گردد و در فاعله فعل چندان نکند نه آنکه در مثل خود

فعل نکند؛ یعنی در منفعل دیگر؛ مثلاً رطوبت در بیوست فعل می‌کند و بیوست در رطوبت و با هم فعل و انفعال می‌نمایند و مؤثر و متأثر می‌گردند»^۱.

حکما برای هریک از ارکان وظیفه‌ای در عالم برشمرده‌اند. مثال کار خاک عنصری ایجاد پایداری، شکل دهی و حفظ اشکال است. وظیفه آب عنصری، شکل پذیر کردن و ایجاد قابلیت انعطاف در اجسام است. پس هر چه میزان آن بیشتر باشد، سیالیت جسم بیشتر است. هوای عنصری باعث ایجاد تخلخل و افزایش لطافت و سبکی اجسام است. وظیفه آتش عنصری، ایجاد لطافت، سبکی و کاهش سردی است و به این ترتیب موجودی که آتش عنصری بیشتری دارد حرکت بیشتر دارد. به عنوان مثال چدن خاک عنصری بیشتری دارد، پس کیفیت خشکی. آن بیشتر و در نتیجه محکم‌تر، اما شکننده‌تر است. ولی در فولاد هوای عنصری زیاده‌تر است، پس خاصیت انعطاف بیشتری از چدن دارد.^۲

در طب ایرانی عموماً ارکان از دیدگاه کیفیات خود بر هم اثر می‌گذارند. مثال گرمی آتش می‌تواند سردی آب را بشکند و خشکی آن موجب خشک نمودن رطوبات اشیا مرطوب شود. سردی آب موجب تسکین حرارت آتش و زوال آن و غلظت و انجماد می‌شود؛ اما تری آن باعث آسانی قبول و ترك اشکال خشک و

۱. عقیلی، محمدحسین، خلاصه الحکمه.

۲. مقایسه نظریه ارکان طب سنتی ایران و نظریه پنج عنصر طب سنتی چین، الهام بهمنش مرتضی مجاهدی، روشنگر ثاقبی، محمد حسین آیتی، حمید رضا بهرامی طاقانکی، زینب محمودپور، حسام الدین علامه، حسین سلمان نژاد، سید علی مظفر پور، فصلنامه پژوهش در تاریخ پزشکی، سال، چهارم، شماره ۲. (۲۰۱۵).

منجمد می‌گردد. گرمی، هوا لطافت و خفت ایجاد کرده، تری آن چون آب موجب سهولت در قبول و ترک اشکال می‌گردد. سردی خاك انجماد و صلابت در اشیا گرم و روان را موجب شده و خشکی آن قبول و ترك اشکال را دشوار می‌کند.

با این حال حکما معتقد بودند که ارکان در عالم، دائماً در حال تغییر و استحاله به هم می‌باشند مفهوم دیگری که در باب تأثیرپذیری ارکان بر هم وجود دارد، بحث مزاج است. در تعریف مزاج، آمده است که هرگاه ارکان بر هم اثر کنند تا (اجسام حاوی کیفیات) به یک نقطه تعادل برسند، مفهوم مزاج شکل می‌گیرد؛ به عبارت دیگر، مزاج کیفیتی یکسان است که از در هم آمیختن ارکان با یکدیگر و فعل‌وانفعال آن‌ها در یک جسم مرکب به وجود می‌آید. به این معنی که ارکان می‌توانند با نسبت‌های مختلف با هم ترکیب شده و جسم مرکب ایجاد کنند.^۱

از دیدگاه طب سنتی ایران، اعضا از بخش متین (غلیظ) اخلاط به وجود می‌آیند. با این توضیح که اخلاط به عنوان اجسامی که از هضم دوم (کبدی) غذا حاصل می‌شوند، چهار نوع هستند که هرکدام کیفیات مشابه یکی از ارکان را دارند. به عنوان مثال، خلط دم را گرم و تر می‌دانند که کیفیتی مشابه کیفیت عنصر هوا دارد. صفرا گرم و خشک بوده و دارای کیفیتی مشابه عنصر آتش می‌باشد. خلط بلغم، سرد و تر و کیفیت آن مثل کیفیت آب عنصری و در نهایت،

۱. همان.

کیفیت خلط سودا سرد و خشک و همانند عنصر خاک است. اعضای بدن انسان در ایجاد و بقا، به این اخلاط نیازمندند.

هرکدام از این اخلاط، عمدتاً مسئول تغذیه اعضای از بدن انسان هستند که کیفیت مشابه به آن را دارند. اعضا به میزان نیاز، وظیفه و تناسب مزاجی خود، از اخلاط برداشت می‌کنند. مثال وظیفه غذا دهی به ریه به علت کیفیت گرمی و خشکی آن عمدتاً بر عهده خلط صفرا است که کیفیاتی شبیه به آتش دارد؛ که کیفیتی سرد و خشک دارد، بیشتر از سودا استفاده می‌کند تا ثبات و استحکام بیشتری داشته باشد، بلغم غذای بعضی اعضاء با کیفیت سردی و تری، مانند دماغ و نخاع و اعصاب است. خون نیز که افضل و اشرف همه اخلاط است، تغذیه و تنمیه (نمو و رشد) بدن را به عهده دارد.^۱

در این مکتب طبی، خشم و هیجان گرمی و خشکی ایجاد می‌کند و شاید بتوان به آتش عنصری منتسب کرد. لذت و شادی و نیز نگرانی، ایجاد گرمی می‌کند که می‌تواند نماد هوا و آتش عنصری باشد. ترس با کیفیت سردی ارتباط دارد. افسردگی و غم نیز با سردی و خشکی مرتبط است که نماد خاک می‌باشد. از این کیفیت‌ها در تدابیر حفظ سلامتی و یا درمانی استفاده می‌شود. مثال شخصی که مزاج گرم و خشک دارد، بهتر است کمتر در معرض هیجان و خشم باشد.^۲

۱. همان.

۲. همان.

آثار زمینه‌ساز تغذیه بر اخلاق

لقمه‌ای کان نور افزود و کمال ** آن بود آورده از کسب حلال

علم و حکمت زاید از لقمه حلال ** عشق و رقت آید از لقمه حلال

چون ز لقمه تو حسد بینی و دام ** جهل و غفلت زاید آن را دان حرام^۱

هرگز غذایی علت تامه برای اخلاق نیست بلکه باید گفت یکی از عوامل زمینه ساز اخلاقِ انسان، تغذیه است. تغذیه از منظر قرآن و روایات با توجه به رویکردهای معنوی و انسان ساز آن وسیله‌ای است تا انسان را در جهت رشد و کمال سوق دهد نه آنکه خودش هدف باشد؛ بنابراین می‌توان گفت همین غذایی که می‌خوریم در یک فرایند پیچیده تبدیل به انرژی، حیات و حتی اخلاق و اندیشه می‌شود و می‌توان چنین برداشت کرد که برخی ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری و در مقابل آن سلامتی و حسن رفتار و اخلاق انسان از عادات غذایی نشئت می‌گیرد.^۲

آیت‌الله مکارم شیرازی در کتاب «اخلاق در قرآن»^۳ چنین می‌نویسد:

بسیار می‌شود که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف و پژمرده و ناتوان می‌سازد، موهای انسان را سفید، چشم را کم

۱. مثنوی معنوی، دفتر اول، ص ۷۳.

۲. تأثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام و زمستان ۹۴.

۳. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۰۷.

نور، قوت و توان را از دست و پا می‌گیرد؛ عکس این مسئله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می‌گذارد، روح را شاداب و فکر را قوت می‌بخشد.

از قدیم الایام تأثیر غذاها بر روحیات اخلاق انسانی مورد توجه دانشمندان بوده است و حتی این مطلب جزء فرهنگ توده‌های مردم شده است؛ مثلاً، خون خواری را مایه قساوت و سنگدلی می‌شمردند و معتقد بودند که عقل سالم در بدن سالم است.

در آیات قرآن مجید و روایات اسلامی نیز نشانه‌های روشنی برای این معنی 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 يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ؛

آن‌ها کسانی هستند که خدا نخواسته دل‌هایشان را پاک کند؛ در دنیا رسوایی و در آخرت مجازات بزرگی نصیبشان خواهد شد».^۱

و بلافاصله در آیه بعد می‌فرماید

۱. مائده/۴۱.

«سَمَاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكْأَلُونَ لِلسُّخْتِ؛ آن‌ها بسیار به سخنان تو گوش می‌دهند تا آن را تکذیب کنند؛ مال حرام فراوان می‌خورند»^۱.

این تعبیر نشان می‌دهد که آلودگی دل‌های آن‌ها بر اثر اعمالی همچون تکذیب آیات الهی و خوردن مال حرام به‌طور مداوم بوده است؛ زیرا بسیار از فصاحت و بلاغت دور است که اوصافی را برای آن‌ها بشمرد که هیچ ارتباطی با جمله «لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ» نداشته باشد؛ و از این جا روشن می‌شود که خوردن مال حرام سبب تیرگی آئینه دل و نفوذ اخلاق رذیله و فاصله گرفتن با فضائل اخلاقی است.

در آیه ۹۱ سوره مائده درباره شراب و قمار می‌فرماید: «إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَ الْبُغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ وَ يَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَ عَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ؛

شیطان می‌خواهد به وسیله شراب و قمار، در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا و از نماز بازدارد. آیا (با این همه زیان و فساد و با این نهی اکید)، خودداری خواهید کرد؟»^۲.

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

۱. مائده/۴۲.

۲. مائده/۹۱.

همچون شراب می‌تواند در شکل‌گیری رذائل اخلاقی همانند پرخاشگری و ستیزه‌جویی و عداوت و دشمنی اثر بگذارد.

در آیه ۵۱ سوره مؤمنون می‌خوانیم: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ»؛

ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید، و عمل صالح انجام دهید، که من به آنچه انجام می‌دهید آگاهم».^۱

بعضی از مفسران معتقدند ذکر این دو (خوردن غذاهای پاک و انجام عمل صالح) پشت سر یکدیگر دلیل بر وجود یک نوع ارتباطی بین این دو است و اشاره به این است غذاهای مختلف آثار اخلاقی متفاوتی دارد، غذای حلال و پاک، روح را پاک می‌کند و سرچشمه عمل صالح می‌شود و غذاهای حرام و ناپاک روح و جان را تیره و سبب اعمال ناصالح می‌گردد.^۲

آیت‌الله دستغیب می‌گوید:

خوراکی که انسان می‌خورد، به منزله‌ی بذری است که در زمین ریخته می‌شود، پس اگر آن خوراک حرام و پلید باشد، اثرش بر قلب را که به منزله‌ی سلطان بدن است کدر و تیره می‌نماید و در اثر قساوت و ظلمت امید چیزی به او نخواهد بود.^۳

۱. مؤمنون/۵۱.

۲. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱۴، ذیل آیه ۵۱ مؤمنون.

۳. دستغیب، عبدالحسین، گناهان کبیره، ج ۱، ص ۳۹۰.

نحوه تأثیرگذاری تغذیه بر اخلاق و رفتار و روان انسان، به دو صورت است:

مستقیم و غیر مستقیم.

مواقعی پیش می‌آید که انسان به دلیل سوءتغذیه، دچار ضعف جسمانی می‌شود و در نتیجه به افسردگی، ضعف اعصاب، بد خلقی و بی حوصلگی گرفتار می‌گردد. گاهی نیز طبیعت خود غذا از نظر حلال، پاکیزه، حرام، یا افراط و تفریط در تغذیه اثر خود را می‌گذارد.^۱

اگر بعد از خوردن غذا برای شخص غم و اندوه عارض گردد، هضم او مختل می‌گردد؛ زیرا حرارت غریزی را پنهان می‌سازد و تنفس به طور کامل انجام نمی‌شود و خواب از چشم غم‌زده می‌رود. ترس و خشم، هم همین اثر را دارند با این اختلاف که حرارت غریزی را به حرارت غیرطبیعی و سوزاننده تبدیل کرده، شخص را دچار آشفته‌گی و اضطراب می‌سازد و هضم و جذب غذا را قبل از آنکه کامل شده باشد مختل می‌کند.^۲

غذا ابزاری است جهت آزمایش صحت ایمان، در قرآن مجید برخی از اقوام بدین وسیله مورد آزمایش الهی قرار گرفته‌اند. قوم بنی اسرائیل با «صید ماهی»؛^۳

۱. غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی، مصطفی، آخوندی، خون‌نشر زمزم هدایت، قم، ۱۳۸۸.

۲. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ناصری، محسن، ص ۱۴۱.

۳. «وَلَقَدْ عَلَّمْتُمُ الدِّينَ اعْتَدُوا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ» بقره/۶۵.

قوم صالح با «ناقه»؛^۱ لشکر طالوت با «نهر آب»^۲ و حضرت آدم و حوا با «خوردنی»^۳.

در تاریخ آمده است که شریک بن عبدالله روزی بر مهدی عباسی وارد شد. مهدی از او تقاضای پذیرش مسئولیتی را نمود. شریک نپذیرفت، مهدی گفت از سه کار یکی را انتخاب کن: ۱. قضاوت؛ ۲. معلم و مربی فرزندانم؛ ۳. پذیرفتن دعوت یک وعده غذا.

شریک به گمان خود که می خواست از زیر بار مسئولیت های دربار خلیفه شانه خالی کند. سومی را پذیرفت. مهدی به آشپز خود فرمان داد انواع خوراکی های لذیذ از مغز پرندگان را با شکر و عسل برای پذیرایی از او فراهم سازد. شریک و مهدی از آن غذا خوردند. آشپز به مهدی خلیفه گفت دیگر این مرد از هیچ دستور

۱. «فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا * فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُم بِذَنبِهِمْ فَسَوَّاهَا» شمس/ ۱۳ و ۱۴.

۲. «فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنْ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ» بقره/ ۲۴۹.

۳. «وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ» بقره/ ۶۵.

توسریچی نخواهد کرد و بوی رستگاری را نخواهد دید. همان گونه شد و شریک، هم قضاوت و هم تعلیم فرزندان را پذیرفت.^۱

درباره حضرت محمد ﷺ چنین نقل شده است:

هنگامی که حضرت محمد ﷺ هفت ساله بود، یهودیان که نشانه‌هایی از پیامبر را در او دیدند، درصدد بعضی امتحانات برآمدند و با خود گفتند: ما در کتاب‌هایمان خوانده‌ایم که پیامبر اسلام از غذای حرام و شبهه‌ناک، دوری می‌کند، خوب است او را امتحان کنیم؛ بنابراین مرغی را دزدیدند و برای حضرت ابوطالب فرستادند تا همه به عنوان هدیه بخورند؛ اما همه خوردند غیر از پیامبر ﷺ علت این کار را پرسیدند، حضرت در پاسخ فرمودند: این مرغ حرام است و خداوند من را از حرام نگه می‌دارد.

پس از این ماجرا، یهود مرغ همسایه را گرفته و نزد ابوطالب فرستادند به خیال اینکه بعد پولش را به صاحبش بدهند؛ ولی آن حضرت باز هم میل نکردند و فرمودند: این غذا شبهه‌ناک است. وقتی یهود از این ماجرا اطلاع یافتند، گفتند: این کودک دارای مقام و منزلت بزرگی خواهد بود.^۲

۱. مسعودی، مَزُوج الدَّهَب، ج ۳، ص ۳۱۰؛ سفینة البحار، مادة «شرك». «ذكر الفضل بن ربیع قال: دخل شريك على المهدي يوما فقال له: لا بد أن تجيبي الى خصلة من ثلاث، ... قال له شريك: بلى والله لقد بعث أكبر من البرّ لقد بعث ديني...».

۲. «...وكان النبي ﷺ ابن سبع سنين فقالت اليهود وجدنا في كتيبنا أن محمداً ينجبه ربه من الحرام والشبهات فجزبوه فقدموا إلى أبي طالب دجاجة مسمنة فكانت قریش يأكلون منها والرَسُولُ تَعَدِلُ يده عنها فقالوا ما لك قال أراها حراماً يَصُونِي رَبِّي عنها فقالوا هي حلالٌ

اصحاب کهف نیز که دغدغه دین و معنویت خود را داشتند وقتی از خواب بیدار شدند به دنبال غذایی بودند که پاک باشد. در این رابطه قرآن کریم می‌فرماید:

«... اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه‌ای که دارید به شهر بفرستید تا بنگرد کدام یک از آن‌ها غذای پاکیزه‌تری دارند و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد؛ اما باید دقت کند و هیچ کس از وضع شما آگاه نسازد».^۱

از این رو به برخی از مواردی که می‌توانند در اخلاق تأثیرگذار و یا زمینه‌ساز اخلاق (نیک یا بد) باشند. گذرا و مختصر اشاره می‌کنیم.

۱. فرزند و نسل

«انسان»؛ درختی است که میوه‌اش اولاد است. اگر این میوه سالم و خوب باشد، آن را می‌چینند؛ اما اگر این میوه معیوب و کرم زده و فاسد باشد، می‌گذارند تا خودش بیفتد؛ دیگر ارزش چیدن ندارد. درخت هم قیمتش به میوه‌اش بستگی

فُلُقُمُكَ قَالَ فَافْعَلُوا إِنَّ قَدْرَتُمْ فِكَانَتْ أَيْدِيهِمْ يُعَدِّلُ بِهَا إِلَى الْجِهَاتِ فَجَاءُوهُ بِدَجَاجَةٍ أُخْرَى فَدَّ أَخَذُوهَا لِجَارٍ لَهُمْ غَائِبٍ عَلَى أَنْ يُؤَدُّوا تَمَنِّيَهَا إِذَا جَاءَ فَتَنَاوَلُ مِنْهَا لُقْمَةً فَسَقَطَتْ مِنْ يَدِهِ فَقَالَ ﷺ وَمَا أَرَاهَا إِلَّا مِنْ شُبْهَةِ بَصُونِي رَبِّي عَنْهَا فَقَالُوا نُلْقِمُكَ مِنْهَا فَكَلَّمَا تَنَاوَلُوا مِنْهَا تَقَلَّتْ فِي أَيْدِيهِمْ فَقَالُوا لِهَذَا شَأْنٌ عَظِيمٌ...» بحار الانوار، ج ۱۵، ص ۳۳۶.

۱. «... فَاذْبَعُوا أَحَدَكُمْ بِوَرْقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرُوا أَيُّهَا أَرْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا». کهف/۱۹.

دارد و اینکه میوه‌اش چیدنی باشد، نه دور ریختنی. اگر کسی نانش حلال شد، دیگر بچه‌اش کرم نمی‌زند و سالم می‌شود.^۱

خانواده نخستین رکن اساسی پرورش کودکان شایسته است. زیربنای شخصیتی کودک، در خانواده سرشته می‌گردد و از این‌رو حقوق کودک بر خانواده به دو بخش تقسیم می‌شود: حقوق قبل از تولد و حقوق بعد از تولد.

نقش غذای پدر و مادر: مهم‌ترین رهنمود پیشوایان اسلام در این زمینه، هشدار نسبت به نقش ویرانگر غذای حرام است. نطفه‌ای که از غذای حرام تشکیل شده، زمینه ساز بسیاری از آلودگی‌ها و انحرافات کودک است. خانواده‌هایی که مایل‌اند

فرزندان آنان، سعادتمند باشند، باید از غذای حرام اجتناب کنند؛ خصوصاً مادران در دوران بارداری باید بیشتر مواظب غذای خود باشند و در میهمانی‌هایی که غذای آنان شبهه‌ناک است، شرکت نکنند. افزون بر این خوردن برخی میوه‌ها و غذاها پیش از انعقاد نطفه، به پدران و در ایام بارداری و نفاس به مادران توصیه شده است.^۲

۱. حائری شیرازی، محمد صادق، تمثیلات، ج ۳، ص ۱۲۳.
 ۲. تأثیر غذای حلال در مراحل رشد جنین (قبل از بارداری و دوران بارداری)، عاطفه احمدزاده، الهه فرضی زاد نمین، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی، با محوریت غذای سالم، اصفهان، اسفندماه ۱۳۹۵.

گرچه مراقبت در تغذیه صحیح جسم و جان در تمام دوران زندگی لازم است و پیوسته باید مورد توجه باشد، ولی بدون تردید سلامت تغذیه بدنی و روانی کودک به مراتب مهم‌تر است زیرا در دوران کودکی اساس سلامتی جسم و جان پی ریزی می‌شود یک اشتباه ممکن است طفل را از مسیر سعادت خارج کند و آثار شومش در تمام طول ایام زندگی ثابت بماند: خشت اول چون نهد معمار کج تا ثریا می‌رود دیوار کج.^۱

محمد بن مسلم می‌گوید از امام باقر علیه السلام درباره شریک شدن شیطان پرسیدم؛ {یعنی} سخن خداوند «وَشَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ؛ و در اموال و اولاد آنان شریک شود».^۲ امام علیه السلام فرمود: «آنچه از مال حرام به وجود می‌آید، شریک شیطان است. گاه، این شرک شیطان، همراه مرد است تا این که آمیزش کند. از این رو، اگر مال او حرام باشد، فرزند از نطفه شیطان و نطفه مرد خواهد بود».^۳

امام صادق علیه السلام کَسْبُ الْحَرَامِ بَيِّنٌ فِي الذَّرِيَّةِ؛

اثر مال حرام در ذریه [نسل] انسان مشخص و آشکار می‌گردد».^۴

۱. همان.

۲. اسراء/۶۴.

۳ «سَأَلْتُهُ عَنْ شِرْكِ الشَّيْطَانِ قَوْلُهُ «وَشَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ» {اسراء/۶۴} قَالَ مَا كَانَ مِنْ مَالٍ حَرَامٍ فَهُوَ شِرْكُ الشَّيْطَانِ قَالَ وَيَكُونُ مَعَ الرَّجُلِ حَتَّى يُجَامِعَ فَيَكُونُ مِنْ نُطْفَتِهِ وَ نُطْفَةِ الرَّجُلِ إِذَا كَانَ حَرَامًا». تفسیر عیاشی، ج ۲، ص ۲۹۹.

۴. کافی، ج ۵، ص ۱۲۵. بیان علامه مجلسی «(ببین)» أي أثره من الفقر وسوء الحال». مرآة العقول، ج ۱۹، ص ۸۹.

به یک بزرگی گفتند بچه‌ی شما بی ادب است. گفت: چه کرده است؟ گفت: سقایی مشک آبی روی دوشش بود و می‌رفت؛ بچه‌ی شما یک سوزن به مشک آب فرو کرد و این آب‌هایش خالی شد. خیلی ناراحت شد، رفت به مادرش گفت، مادر شروع کرد به منقلب شدن و گفت: باید این‌طور باشد، گفت: چرا؟ گفت: من وقتی حامله بودم، از کنار درخت اناری گذشتم، انار مردم بود. دهن ام پر آب شد، یک سوزن در انار فرو کردم و از این سوراخ، آب انار را خوردم و آن اثر آب انار خلافی است که خوردم، من سوزن به انار زدم، باید بچه ام به مشک سوزن بزند.^۱

۲. تأثیر غذای زن باردار در جنین

رسول خدا ﷺ أَطْعِمُوا الْمَرْأَةَ فِي شَهْرِهَا الَّتِي تَلِدُ فِيهِ التَّمْرَ فَإِنَّ وَادَهَا يَكُونُ حَلِيمًا نَقِيًّا؛

به زن، در ماهی که زایمان می‌کند، خرما بدهد؛ چرا که فرزند او بردبار و پاک می‌شود.^۲

۱. محسن قرائتی، به نقل از تأثیر غذای حلال در مراحل رشد جنین (قبل از بارداری و دوران بارداری)، عاطفه احمدزاده، الهه فرضی زاد نمین، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی، با محوریت غذای سالم، اصفهان، اسفندماه ۱۳۹۵.
 ۲. مکارم الاخلاق، ص ۱۶۹.

امام رضا علیه السلام به زنان باردارتان «کندر نر» بدهید که اگر در شکم او پسر باشد، هوشمند، دانا و دلیر خارج می‌شود و اگر دختر باشد، خوش رو و خوش خُو می‌گردد و سرین او بزرگ می‌شود و مورد علاقه شوهرش قرار می‌گیرد.^۱

رسول خدا صلی الله علیه و آله مَا مِنْ امْرَأَةٍ حَامِلَةٍ أَكَلَتِ الْبَطِيخَ بِالْجُبْنِ إِلَّا يَكُونُ مَوْلُودَهَا حَسَنَ الْوَجْهِ وَ الْخُلُقِ؛

هیچ زن بارداری نیست که خربزه با پنیر بخورد، مگر این که نوزادش خوش چهره و خوش خُو می‌گردد.^۲

رسول خدا صلی الله علیه و آله ؛ «به» بخورید و به یکدیگر هدیه دهید؛ چرا که چشم را جلا می‌دهد و دوستی را در دل می‌رویاند و آن را به زنان باردارتان بدهید، چرا که فرزندانان را زیبا می‌گرداند.^۳

وَفِي رِوَايَةٍ يُحَسِّنُ أَخْلَاقَ أَوْلَادِكُمْ؛ و در روایتی دیگر آمده که «اخلاق فرزندانان را نیکو می‌سازد».^۴

۱. کافی، ج ۶، ص ۲۳. «أَطْعَمُوا حَبَالَاكُمْ ذَكَرَ اللَّبَانُ فَإِنْ يَكُ فِي بَطْنِهَا غُلَامٌ خَرَجَ ذَكِيَّ الْقَلْبِ عَالِمًا شَجَاعًا وَإِنْ تَكُ جَارِيَةً حَسَنَ خُلُقِهَا وَ حُلْفَهَا وَ عَظَمَتْ عَجِيزَتُهَا وَ حَظِيَّتْ عِنْدَ رَوْحِهَا».

۲. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۲۹.

۳. مکارم الاخلاق، ص ۱۷۲.

۴. همان، ص ۱۷۲. «كُلُوا السَّمْفَزَ جَلَّ وَ تَهَادُوهُ بَيْنَكُمْ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يُبَيِّتُ الْمَوَدَّةَ فِي الْقَلْبِ وَ أَطْعَمُوهُ حَبَالَاكُمْ فَإِنَّهُ يُحَسِّنُ أَوْلَادَكُمْ».

۳. تأثیر غذای زانو در نوزاد

رسول خدا ﷺ رطب^۱، باید نخستین چیزی باشد که زانو می خورد؛ چرا که خداوند متعال به مریم { پس از تولد مسیح } فرمود «وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا حَبِيئًا؛ و تنه‌ی خرما را به‌سوی خود تکان ده، بر تو خرمای تازه فرود می‌ریزد».^۲ گفته شد: ای پیامبر خدا! اگر وقتِ رطب نباشد؟

فرمود: هفت خرما از خرمای مدینه. اگر نبود، هفت خرما از خرمای شهرهایتان؛ چرا که خداوند عز و جل می‌فرماید «به عزت و جلال و عظمت و والایی جایگاهم، سوگند، زانو، روز زایمان رطب نمی خورد، مگر این که فرزند او، پسر باشد یا دختر، بردبار خواهد شد».^۳

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام أَطْعَمُوا الْبُرْنِيَّ نِسَاءَ كُمْ فِي نَفْسَاهِنَ تَحْلُمُ أَوْلَادُكُمْ؛

به زنانان هنگام نفاسشان خرما می‌برنی^۴ دهید تا فرزندانان بردبار گردند.^۵

۱. فرق بین رطب و خرما آشکار است.

۲. مریم/۲۵.

۳. «لِيَكُنْ أَوَّلُ مَا تَأْكُلُ النَّفْسَاءُ الرُّطْبَ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ لِمَرْيَمَ بِنْتِ عِمْرَانَ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا حَبِيئًا قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ إِيَّانَ الرُّطْبِ قَالَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ مِنْ تَمْرَاتِ الْمَدِينَةِ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ فَسَبْعَ تَمْرَاتٍ مِنْ تَمْرِ أَمْصَارِكُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَالَ وَعِزَّتِي وَجَلَالِي وَعَظْمَتِي وَازْتِفَاعِ مَكَانِي لَا تَأْكُلُ نَفْسَاءُ يَوْمَ تَلِدُ الرُّطْبَ فَيَكُونُ غُلَامًا إِلَّا كَانَ حَلِيمًا وَإِنْ كَانَتْ جَارِيَةً كَانَتْ حَلِيمَةً». المحاسن، ج ۲، ص ۵۳۵.

۴. نوعی خرما است و یا معرَب «بر نیک» از بهترین انواع خرما (لغت‌نامه دهخدا). به طوری کلی در روایات چند نوع خرما ذکر شده است که برای آگاهی بیشتر از آن نیاز به پژوهش دارد.

۵. کافی، ج ۶، ص ۲۲.

۴. تأثیر تغذیه در شیر کودک

در فقه، شیر دایه‌های کم عقل، غیر شیعه دوازده امامی، بد صورت، بد اخلاق و زنازاده مکروه شده است.^۱

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «برای فرزند خود، از زنان زیبا، شیردهی بخواه و از زشتان بپرهیز؛ چرا که شیر، گاه سرایت می‌کند».^۲

امام باقر علیه السلام عَلَيْنَكُمْ بِالْوَضَاءِ مِنَ الطُّورَةِ فَإِنَّ اللَّبْنَ يُعْدِي؛

بر شما باد {انتخاب} دایگان پاکیزه و پُر عاطفه؛ زیرا شیر، {خصلت‌ها را}

منتقل می‌کند.^۳

رسول خدا صلی الله علیه و آله لَا تَسْتَرْضِعُوا الْحَمَقَاءَ فَإِنَّ اللَّبْنَ يُعْدِي وَإِنَّ الْغُلَامَ يَنْزِعُ إِلَى

اللَّبَنِ يَعْني إِلَى الطُّئْرِ فِي الرُّعُونَةِ وَالْحُمَقِ؛

از زن احمق، درخواست شیر دادن {به فرزند} نکنید؛ چرا که شیر {

ویژگی‌های دایه را} سرایت می‌دهد و فرزند، شباهت به {صاحب} شیر می‌برد؛

یعنی در حماقت و نادانی، همانند دایه می‌شود.^۴

۱. توضیح المسائل.

۲. «اسْتَرْضِعْ لَوْلَدِكَ لَبَنَ الْحَسَنِ وَإِيَّاكَ وَالْفَبَاحَ فَإِنَّ اللَّبْنَ قَدْ يُعْدِي». کافی، ج ۶، ص ۴۴.

۳. کافی، ج ۶، ص ۴۴.

۴. همان، ج ۶، ص ۴۳.

یکی از ظرفا حکایت کرده است که من برای معالجه چند صباحی شیر الاغ تناول نمودم. این شیر چنان در مزاج من تأثیر کرد که اگر الاغی در جلو داشت هر وقت «هَش» می‌گفت من می‌ایستادم. این است تأثیر شیر.^۱

در تاریخ نقل شده است که شخصی به شوهرش می‌گفت: وقتی عرق می‌کنی عرق بدن تو بوی سگ می‌دهد. آن شخص در جواب همسرش گفت: را ست می‌گویی. در شیر خواری ام خانواده‌ام به من شیر سگ خورانیده‌اند^۲

۵. میوه «به»، شجاعت و اندوه

رسول خدا ﷺ به جعفر (ابن ابی طالب) فرمود:

«ای جعفر! «به» بخور که قلب را تقویت و ترسو را شجاع می‌سازد».^۳

امام صادق علیه السلام نقل می‌کند: زبیر، در حالی که «به» در دست داشت، بر پیامبر صلی الله علیه و آله وارد شد. پیامبر صلی الله علیه و آله از او پرسید: «ای زبیر! این چیست که در دست توست؟» گفت: ای پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این، یک «به» است. فرمود: «ای زبیر! «به» بخور؛ چرا که دارای سه ویژگی است».

پرسید: ای پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آن ویژگی‌ها چیست؟

۱. شاه عبدالعظیمی، حسین، تفسیر اثنی عشری، ج ۱، ص ۴۵۱.

۲. هبه الله، عبدالحمید، شرح ابن ابی الحدید، ج ۱۹، ص ۳۴۹، باب ۳۴۹.

۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِيَجْعَفِرَ «يَا جَعْفَرُ كُلِّ السُّفْرَجَلِ فَإِنَّهُ يَقْوِي الْقَلْبَ وَيُسْجَعُ الْجَبَانَ».
کافی، ج ۶، ص ۳۵۷.

فرمود: «قلب را آسایش و آرامش می‌دهد، بخل را گشاده می‌دهد و ترسو را دلیر می‌کند».^۱

امام باقر علیه السلام السَّفَرُ جُلُّ يَذْهَبُ بِهِمُ الْحَزِينِ كَمَا تَذْهَبُ الْيَدُ بِعَرَقِ الْجَبِينِ؛
 «به» اندوه اندوهگین را از میان می‌برد چنان که دست، عرق پیشانی را می‌برد.^۲

امام صادق علیه السلام سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنِ الْحِجَامَةِ يَوْمَ السَّبْتِ قَالَ يَضْعُفُ قُلْتُ إِنَّمَا عَلَيَّ مِنْ ضَعْفِي وَ قَلَّةِ قُوَّتِي قَالَ فَعَلَيْكَ بِأَكْلِ السَّفَرِ جَلِ الْحُلُوِّ مَعَ حَبِّهِ فَإِنَّهُ يُقَوِّي الضَّعْفَ وَيَطَيِّبُ المَعِدَةَ وَيُرَكِّي المَعِدَةَ؛

شخصی می‌گوید از امام صادق علیه السلام، درباره حجامت در روز شنبه پرسیدم. حضرت فرمود: «ناتوان کند.» گفتم: درد من ناتوانی است و کم نیروئی. حضرت فرمود بر تو باد خوردن «به» شیرین با دانه‌هایش؛ چرا که قلب ضعیف را تقویت می‌کند، معده را می‌بالاید و معده را پاک می‌سازد.^۳

۱. «إِنَّ الرُّبِّيَّزَ دَخَلَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَ بِيَدِهِ سَفَرٌ جَلَةٌ فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَا زُبَيْرُ مَا هَذِهِ بِيَدِكَ فَقَالَ لَهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ هَذِهِ سَفَرٌ جَلَةٌ فَقَالَ يَا زُبَيْرُ كُلِّ السَّفَرِ جَلٍ فَإِنَّ فِيهِ ثَلَاثَ خِصَالٍ قَالَ وَ مَا هِيَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ يُجِمُّ الفُؤَادَ وَ يُسَخِّي البَجِيلَ وَ يُشَجِّعُ الجَبَانَ». خصال، صفات سه گانه، ح ۱۹۹.

۲. المحاسن، ج ۲، ص ۵۵۰.

۳. طب الاثمه عليه السلام، لابنی بسطام، ص ۱۳۶. «طب الاثمه عليه السلام»، به زبان عربی است. نوشته دو برادر به نام‌های عبد الله و حسین، فرزندان بسطام بن شاپور زیات نیشابوری از محدثان شیعی قرن چهارم هجری است.

۶. سرکه و روشنی دل

امام صادق علیه السلام الخُلُّ يَنْبِئُ الْقَلْبَ؛^۱

سرکه، دل را روشن می‌کند.^۲

امام صادق علیه السلام نِعْمَ الْإِدَامُ الْخُلُّ يَكْسِرُ الْمِرَارَ وَيُحْيِي الْقَلْبَ؛

سرکه، نیکو خورشی است. تلخه را می‌شکند، قلب را زنده می‌سازد.^۳

۷. انگور و اندوه

یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه [و افسردگی] به پیشگاه خداوند متعال

شکایت کرد. خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد.^۴

در برخی روایات اشاره به خوردن انگور سیاه شده است.

امام صادق علیه السلام وقتی آب فروکش کرد { در طوفان زمان حضرت نوح } و

استخوان‌ها روی زمین باقی ماند و حضرت نوح علیه السلام این استخوان‌ها را دید و

۱. واژه «قلب» در آیات و روایات معانی متعددی دارد؛ و برای درک بهتر احادیث، دقت و تأمل در معانی لغوی آن کارگشا است.

۲. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۰۲.

۳. المحاسن، ج ۲، ص ۴۸۶.

۴. «شَكَا نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الْغَمَّ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ». کافی، ج

۶، ص ۳۵۱. در برخی روایات به حضرت نوح علیه السلام اشاره شده است «إِنَّ نُوحًا علیه السلام شَكَا إِلَى

اللَّهِ الْغَمَّ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ أَنْ كُلِ الْعِنَبَ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ». المحاسن، ج ۲، ص ۵۴۸.

خیلی ناراحت شد و خداوند به او وحی فرمود که انگور سیاه بخور تا غمت برطرف شود.^۱

۸. گوشت و بداخلاقی

امام علی علیه السلام مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا سَاءَ خُلُقُهُ؛

کسی که چهل روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می شود.^۲

رسول خدا صلی الله علیه و آله مَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا قَسَا قَلْبُهُ؛

هر کس چهل روز گوشت بخورد، سنگ دل می شود.^۳

به نقل از حسین بن خالد: به ابوالحسن (امام رضا علیه السلام) گفتم: مردم می گویند

که هر کس سه روز گوشت نخورد، بد خوی می شود. فرمود «دروغ گفته اند؛ اما

هر کس چهل روز گوشت نخورد، خوی و بدن او دگرگون می شود؛ چرا که نطفه در

مدت چهل روز { از حالتی به حالت دیگر } تغییر می یابد.^۴

۱. «لَمَّا حَسَرَ الْمَاءَ عَنْ عِظَامِ الْمَوْتَى فَرَأَى ذَلِكَ نُوحٌ عليه السلام جَزَعَ جَزَعًا شَدِيدًا وَ اعْتَمَّ لِذَلِكَ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ أَنْ كُلِّ الْعِنَبِ الْأَسْوَدَ لِيَذْهَبَ غَمُّكَ». کافی، ج ۶، ص ۳۵۰. برای اهل فن فرق بین «غم» و «حُزن» آشکار است.

۲. قُرْبُ الاسناد، ص ۱۰۷.

۳. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۴.

۴. «إِنَّ النَّاسَ يَقُولُونَ إِنَّ مَنْ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ سَاءَ خُلُقُهُ فَقَالَ كَذَبُوا وَ لَكِنَّ مَنْ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا تَغَيَّرَ خُلُقُهُ وَ بَدَنُهُ وَ ذَلِكَ لِانْتِقَالِ النُّطْفَةِ فِي مِقْدَارِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا». کافی، ج ۶، ص ۳۰۹.

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ لِلْحَمِّ يُنْبِتُ اللَّحْمَ وَ مَنْ تَرَكَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ وَ مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَأَدْنُوا فِي أُذُنِهِ؛

گوشت، گوشت می رویاند. هر کس گوشت را چهل روز واگذارد، بد خوی می شود؛ و هر کس بدخوی شد، در گوشش اذان بگوید.^۱

۹. گوشت دُرَاج و خشم

رسول خدا ﷺ مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدُّرَاجِ؛

کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دُرَاج^۲ را بخورد.^۳

رسول خدا ﷺ مَنْ اشْتَكَى فَوَادَهُ وَ كَثُرَ غَمُّهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدُّرَاجِ؛

هر کس از بیماری روحی، رنج می برد و اندوهش بسیار است، گوشت دُرَاج

بخورد.^۴

۱. المحاسن، ج ۲، ص ۴۶۵. در برخی نسخ «مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَأَدْنُوا فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى؛ گوش راست» المحاسن، ج ۲، ص ۴۶۵. در برخی نسخ «مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَأَدْنُوا فِي أُذُنِهِ بِالتَّثْوِيبِ؛ با تکرار فصول آن» طب الاثمه بیتل، (ابنی بسطام)، ص ۱۳۹.

۲. پرنده ای شبیه بلدرچین، شاید تیهو یا کبک انجیر باشد. معادل فارسی آن نیاز به تحقیق دارد. از این گونه پرنده در عراق فراوان است.

۳. کافی، ج ۶، ص ۳۱۲.

۴. مکارم الاخلاق، ص ۱۶۱.

۱۰. کندر و شجاعت

جاءَ رَجُلٌ إلى عَلِيٍّ بنِ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام يَشْتَكِي إِلَيْهِ النَّسِيَانَ. فَقَالَ: عَلَيْكَ بِاللُّبَانِ؛ فَإِنَّهُ يُشَجِّعُ وَيَذْهَبُ النَّسِيَانَ؛

مردی نزد علی بن ابی طالب عليه السلام آمد و از فراموشی، اظهار ناراحتی کرد، حضرت فرمود «بر تو باد کندر؛ چرا که دل را شجاعت می بخشد و فراموشی را از میان می برد».^۱

۱۱. گلابی جلا دهنده قلب

رسول خدا ﷺ الْكُمَّثْرَى يُجَلِّي الْقَلْبَ؛

گلابی، قلب را جلا می دهد.^۲

امام علی عليه السلام الْكُمَّثْرَى يَجْلُو الْقَلْبَ وَيُسْكِنُ يُسْكِنُ أَوْجَاعَ الْجَوْفِ؛

گلابی، قلب را جلا می دهد و دردهای درون را تسکین می بخشد.^۳

۱. کنز العمال، ج ۱۴، ص ۱۸۶.

۲. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۸.

۳. تَحْفُ الْعُقُول، ص ۱۲۲.

۱۲. کرفس و ترسو

رسول الله للإمام الحسين عليه السلام يا بُنَيَّ، كُلِّ الْكَرْفَسِ؛ فَإِنَّهَا بَقْلَةٌ الْأَنْبِيَاءِ مَغْفُولٌ عَنْهَا، وَهُوَ طَعَامُ الْخَضِرِ وَالْيَاسِ، وَالْكَرْفَسُ يَفْتَحُ السُّدَدَ، وَيَدَكِّي الْقَلْبَ، وَيَرْتُّ الْجِفْظَ، وَيَطْرُدُ الْجُنُونَ وَالْجُدَامَ وَالْبَرَصَ وَالْجَبْنَ؛

رسول خدا ﷺ خطاب به امام حسین عليه السلام فرزندم! کرفس بخور؛ چرا که سبزی پیامبران است که فراموش شده است و خوراک خضر و یاس عليهما السلام است. کرفس، انسدادها را می‌گشاید، دل را طراوت می‌دهد، حافظه می‌آورد و دیوانگی و جذام، پیسی و ترس را دور می‌کند.^۱

۱۳. کدو و شادی

رسول خدا ﷺ إِذَا طَبَخْتُمْ فَأَكْثِرُوا الْقُرْعَ فَإِنَّهُ يَسِّرُ الْقَلْبَ الْحَزِينَ؛

اگر خواستید چیزی بپزید، از کدو زیاد بهره بجوید، چرا که دل اندوهگین را

شاد می‌کند.^۲

قَالَ ﷺ لِأَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ عليه السلام كُلِّ الْيَقْطِينِ فَإِنَّهُ مَنْ أَكَلَهَا حَسَنَ خُلُقِهِ وَ نَصْرَ وَجْهِهِ وَ هِيَ طَعَامِي وَ طَعَامُ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي؛

۱. دانشنامه احادیث پزشکی، محمد، محمدی ری شهری، ح ۱۹۳۹.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۱۷۷. در برخی نسخ چنین است «إِذَا طَبَخْتُمْ فَأَكْثِرُوا الْقُرْعَ فَإِنَّهُ يَسِّرُ الْقَلْبَ الْحَزِينَ». عیون الاخبار الرضا عليه السلام، ج ۲، ص ۳۶. در برخی نسخ دیگر «إِذَا طَبَخْتُمْ فَأَكْثِرُوا الْقُرْعَ فَإِنَّهُ يَسُدُّ قَلْبَ الْحَزِينِ». وسایل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۴.

رسول خدا ﷺ خطاب به امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ کدو بخور؛ زیرا هر کس آن را بخورد، خُویش نیکو و رویش شاداب می‌شود. آن خوراک من و پیامبران پیش از من است.^۱

۱۴. عسل جلا دهند قلب و شادی آور

رسول خدا ﷺ العَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَلَا دَاءَ فِيهِ يَقْبَلُ الْبَلْغَمَ وَ يَجْلُو الْقَلْبَ؛ عسل، شفای هر بیماری است و بیمار ای هم در آن نیست؛ بلغم را کم می‌کند و دل را جلا (و صفا) می‌دهد.^۲

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ الطَّيْبُ نُشْرَةٌ وَ الْعَسَلُ نُشْرَةٌ وَ الرُّكُوبُ نُشْرَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْخُصْرَةِ نُشْرَةٌ؛

بوی خُوش، یک تعویذ (نشاط و شادی) است. عسل، یک تعویذ است. سواری، یک تعویذ است. نگرستن به سبزه یک تعویذ است.^۳

علامه مجلسی^۴ می‌نویسد: «النشرة؛ تعویذ»، آن چیزی است که غم و اندوه‌هایی را که خیال می‌کرده‌اند ناشی از جن و جن‌زدگی است، برطرف

۱. الدعوات، (راوندی) ص ۱۵۴.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۱۶۶.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۴۰۰.

۴. «بيان النشرة ما يزيل الهموم و الأحزان التي يتوهم أنها من الجن قال في النهاية فيه أنه سئل عن النشرة فقال هو من عمل الشيطان النشرة بالضم ضرب من الرقية و العلاج يعالج به من كان يظن أن به مسا من الجن سميت نشرة لأنه بها ينشر عنه ما خامره من الداء أي يكشف و يزال». بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۲۹۱.

می‌کند. ابن اثیر^۱، آن را چنین تفسیر کرده است: نوعی تعویذ و درمان است و به‌وسیله آن، کسانی که گمان جن‌زده شدن آنان بوده، درمان می‌شده‌اند. از آن رو، آن را «نشره» نامیده‌اند که دردی را که به جان شخص در آمیخته است. برطرف می‌کند و از میان بر می‌دارد و می‌پراکند.

نکته: از آن رو که این سخن و تشبیه نهفته در آن، ناظر به فضایی است که از تعویذ و سحر و جز آن برای درمان بهره‌جسته می‌شده و گویا در نگاه عموم مردم، تأثیر نیز داشته، مقصود استعاری از تعویذ در این جا، شادی و نشاط است، آن‌سان که چون به تعویذی یا به افسونی بیماری‌ای به‌سرعت رخت ببرند، شادی و

آسایش برجایش می‌نشینند. ۱۵۲. **سِدر، اندوه و وسوسه شیطان**

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ إِغْتَمَّ فَأَمَرَهُ جَبْرَيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنْ يَغْسِلَ رَأْسَهُ بِالسِّدْرِ وَكَانَ ذَلِكَ سِدْرًا مِنْ سِدْرَةِ الْمُنْتَهَى؛

پیامبر خدا، اندوهگین شد. جبرئیل به او توصیه کرد سر خویش را با سدر بشوید و آن سدر، از سدر المنتهی بود.^۲

۱. لغت شناسان دیگری مانند صحاح اللغة، لسان العرب، تاج العروس نیز همین را ذکر کرده‌اند.

۲. دانش‌نامه احادیث پزشکی، محمد، محمدی ری‌شهری، ج ۱، پاورقی، ص ۹۷.

۳. کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۲۵، ح ۲۹۴.

امام صادق علیه السلام كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَغْسِلُ رَأْسَهُ بِالسُّدْرِِ وَيَقُولُ مَنْ غَسَلَ رَأْسَهُ بِالسُّدْرِِ صَرَفَ اللَّهُ عَنْهُ وَسُوسَةَ الشَّيْطَانِ وَمَنْ صَرَفَ عَنْهُ وَسُوسَةَ الشَّيْطَانِ لَمْ يَعْصِ وَمَنْ لَمْ يَعْصِ دَخَلَ الْجَنَّةَ؛

پیامبر خدا ﷺ سر خود را با سدر می شست و می فرمود: سر خود را با برگ سدر بشویید و پاک کنید، چون فرشتگان مقرب خدا و انبیا، سدر را تقدیس کرده اند. کسی که با برگ سدر، سر خود را بشوید، خداوند از او تا هفتاد روز، وسوسه شیطان را برمی دارد و کسی که هفتاد روز، خداوند وسوسه شیطان را از او دور کند، گناه نمی کند و کسی که گناه نکند، وارد بهشت می شود.^۱

۱۶. عدس و رقت قلب

امام صادق علیه السلام در حالی که پیامبر خدا ﷺ در جای نماز خویش نشسته بود، مردی از انصار به نام عبدالله بن تیهان نزد ایشان آمد و گفت: ای پیامبر خدا! من بسیار در محضر تو می نشینم و بسیار از تو می شنوم؛ اما نه دلم نازک می شود و نه اشکم فرود می ریزد. پیامبر ﷺ به او فرمود: «ای پسر تیهان! بر تو باد عدس. آن را بخور؛ چرا که دل را نازک می کند و اشک را شتاب می دهد. و هفتاد پیامبر، دوام سودمندی آن را از خداوند خواسته اند».^۲

۱. بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۸۸.

۲. بَيْنَمَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ جَالِسٌ فِي مُصَلَّاهُ إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ يُقَالُ لَهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ التَّيْهَانِ مِنَ الْأَنْصَارِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي لِأَجْلِسُ إِلَيْكَ كَثِيرًا وَأَسْمَعُ مِنْكَ كَثِيرًا فَمَا يُرِقُّ قَلْبِي وَمَا تُسْرِغُ

امام علی علیه السلام أَكَلُ الْعَدَسِ يُرِقُّ الْقَلْبَ وَيُسْرِعُ الدَّمْعَةَ؛
عدس، دل را نازک می کند و اشک را می افزاید.^۱

۱۷. مویز و اندوه

رسول خدا صلی الله علیه و آله عَلَيكُمْ بِالزَّيْبِ^۲ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَشُدُّ
الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْإِعْيَاءِ وَيَحْسِنُ الْخُلُقَ وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ؛

بر شما باد مویز؛ چرا که تلخه را می زداید، بلغم را می برد، پی را استحکام
می بخشد، رنجیدگی را از میان بر می دارد، خوی را خوش می سازد، دل را پاک
(پیراسته) می دارد و اندوه (پریشانی) را می برد.^۳

امام علی علیه السلام إِنَّ الزَّيْبَ يَشُدُّ الْقَلْبَ، وَيَذْهَبُ بِالْمَرَضِ، وَيُطْفِئُ الْحَرَارَةَ، وَ
يُطَيِّبُ النَّفْسَ؛

مویز، قلب را استحکام می بخشد، بیماری را می برد، حرارت را خاموش
می سازد و دل را خوشی می دهد.^۴

دَمْعَتِي فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ ص يَا ابْنَ النَّيِّهَانِ عَلَيْكَ بِالْعَدَسِ فَكُلْهُ فَإِنَّهُ يُرِقُّ الْقَلْبَ وَيُسْرِعُ الدَّمْعَةَ
وَقَدْ بَارَكَ عَلَيْهِ سَبْعُونَ نَبِيًّا». المحاسن، ج ۲، ص ۵۰۴.

۱. المحاسن، ج ۲، ص ۵۰۴.

۲. در برخی نسخ «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ؛ روغن زیتون» آمده است. مکارم الاخلاق، ص ۱۹۰.
احتمال تصحیف در نگارش وجود دارد.

۳. خصال، صفات هفتگانه، ح ۹.

۴. أمالی (طوسی)، مجلس ۱۳، ح ۷۵۱.

۱۸. انار و دوری شیطان و سوسه

امام صادق علیه السلام مَنْ أَكَلَ حَبَّةً مِنْ رُمَّانٍ أَمْرَصَتْ شَيْطَانَ^۱ الْوَسْوَسةِ أُرْبَعِينَ يَوْمًا؛

هر کس یک دانه از انار بخورد، آن یک دانه، شیطان و سوسه را تا چهل روز، بیمار (زمین گیر) می‌سازد.^۲

رسول خدا ﷺ الرُّمَّانُ سَيِّدُ الْفَاكِهَةِ وَ مَنْ أَكَلَ رُمَّانَةً أَغْصَبَ شَيْطَانَهُ أُرْبَعِينَ صَبَاحًا؛

انار، مهتر همه میوه‌ها است و هر کس یک انار بخورد، چهل پگاه، شیطان خویش را به خشم می‌آورد.^۳

رسول خدا ﷺ كُلُوا الرُّمَّانَ فَلَيْسَتْ مِنْهُ حَبَّةٌ تَقَعُ فِي الْمَعِدَةِ إِلَّا أَنْارَتِ الْقَلْبَ وَ أَخْرَجَتْ الشَّيْطَانَ أُرْبَعِينَ يَوْمًا؛

انار بخورید، زیرا هیچ دانه‌ای از آن در معده جای نمی‌گیرد، مگر این که چهل روز، قلب را نورانی می‌سازد و شیطان را برون می‌راند.^۴

امام صادق علیه السلام مَنْ أَكَلَ رُمَّانَةً عَلَى الرِّيقِ أَنْارَتْ قَلْبَهُ أُرْبَعِينَ يَوْمًا؛

۱. رابطه بین «شیطان و احادیث طبی» نیاز به بحث و تحقیق دارد و شاید گام اول آن، شناخت دقیق معانی شیطان در آیات و روایات باشد.

۲. کافی، ج ۶، ص ۳۵۳.

۳. المحاسن، ج ۲، ص ۵۴۵.

۴. در برخی نسخ «أَخْرَسَتْ الشَّيْطَانَ أُرْبَعِينَ يَوْمًا» الدعوات (راوندی)، ص ۱۵۷.

۵. عیون الاخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۵، ح ۸۰.

کسی که یک انار را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را نورانی می‌کند»^۱.

۱۹. تلبینه و غم

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّ التَّلْبِينَ يَجْلُو الْقَلْبَ الْحَزِينَ كَمَا تَجْلُو الْأَصَابِعَ الْعَرَقَ مِنَ الْجَبِينِ؛

تلبینه^۲، غم را از دلِ غمگین می‌زداید، همچنان که انگشتان، عرق را از پیشانی کنار می‌زند.^۳

۲۰. تُرْنَج و دل نورانی

رسول خدا ﷺ عَلَيْكُمْ بِالْأُتْرُجِ فَإِنَّهُ يُبَيِّرُ الْفُؤَادَ وَيَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ؛

بر شما باد تُرْنَج؛ چرا که دل را نورانی می‌سازد و بر توان مغز می‌افزاید.^۴

۱. کافی، ج ۶، ص ۳۵۴.

۲. شوریایی که از سبوس {گندم یا جو} و عسل می‌سازند. در حدیثی چنین می‌خوانیم «رسول خدا ﷺ لَوْ أَعْنَى عَنِ الْمَوْتِ شَيْءٌ لَأَعْنَتِ التَّلْبِينَةُ. قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا التَّلْبِينَةُ؟ قَالَ: الْحَسُوُّ بِاللَّبَنِ؛ اگر چیزی مرگ را دفع کند همانا تلبینه است عرض شد تلبینه چیست؟ فرمود درست کردن سوپ با شیر.» المحاسن، ج ۲، ص ۴۵۰.

۳. کافی، ج ۶، ص ۳۲۰.

۴. شاید بین واژه «فوائد و قلب» تفاوت باشد. نیاز به پژوهش لغوی دارد.

۵. بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۷. در برخی نسخ چنین است «عَلَيْكُمْ بِالْأُتْرُجِ فَإِنَّهُ يُسْرِ الْفُؤَادَ وَيَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ». مُسْتَدْرَكُ الْوَسَائِلِ وَ مُسْتَنْبَطُ الْمَسَائِلِ، ج ۱۶، ص ۴۰۷، ح ۲۰۳۵۷.

۲۱. میوه اول فصل و اندوه

رسول خدا ﷺ عَلَيْنُكُمْ بِالْفَوَاكِهِ فِي إِقْبَالِهَا فَإِنَّهَا مَصْحَةٌ لِلْأَبْدَانِ مَطْرَدَةٌ
لِلْأَخْرَانِ وَالْقَوْهَا فِي أَدْبَارِهَا فَإِنَّهَا دَاءُ الْأَبْدَانِ؛

بر شما باد میوه در هنگام روی کردنش؛ چرا که در این هنگام، مایه‌ی سلامت
تن و از میان رفتن اندوه است. نیز آن را در هنگام پشت کردن واگذارید؛ چرا که در
این هنگام، دردی برای تن است.^۱

در روایتی درباره خوردن میوه اول فصل چنین نقل شده است؛

رُوي كُلِّ الْفَاكِهَةِ فِي إِقْبَالِ دَوْلَتِهَا؛ میوه را در ایام دولتش بخور.^۲

۲۲. روغن زیتون و اخلاق نیکو

رسول خدا ﷺ عَلَيْنُكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَيُدْهَبُ الْبَلْغَمَ وَيَشُدُّ
الْعَصَبَ وَيُدْهَبُ بِالصَّنَى وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ وَيُدْهَبُ بِالْغَمِّ؛

بر شما باد روغن زیتون چرا که صفرا و سودا را برطرف می‌کند و بلغم را از بین
می‌برد و عصب را تقویت می‌کند و بیماری را برطرف می‌کند و اخلاق را نیکو و دل
را خوش و هم‌وغم را برطرف می‌کند.^۳

۱. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۹.

۲. الدعوات (راوندی)، ص ۱۵۹، ح ۴۳۶.

۳. عیون الاخبار الرضا (عینی)، ج ۲، ص ۳۵، ح ۸۱. همان‌طور که در بحث مویز اشاره شد.
احتمالاً «تصحیف» صورت گرفته است. چرا که «زیت و زبیب» در نوشتار شبیه هم هستند.
نیاز به پژوهش دارد.

۲۳. خون و سنگدلی

درباره این که چرا خداوند خون را حرام کرده روایت طولانی از امام صادق علیه السلام نقل شده است که به بخشی از آن اشاره می‌شود.

أَمَّا الدَّمُ... يُورِثُ الْكَلْبَ وَ الْقَسْوَةَ لِلْقَلْبِ وَ قِلَّةَ الرَّأْفَةِ وَ الرَّحْمَةَ حَتَّى لَا يُؤْمَنَ أَنْ يَقْتُلَ وَكِدَهُ وَ وَالِدَيْهِ...؛

این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رأفت و مهربانی می‌شود، حتی تا آنجا که ممکن است فرزند و پدر و مادرش را به قتل برساند!^۱

در بخشی دیگر از روایت می‌فرماید أَمَّا الْخَمْرُ فَإِنَّهُ حَرَّمَهَا لِغَلِيهَا وَ لِفَسَادِهَا وَ قَالَ مُدْمِنُ الْخَمْرِ كَعَابِدٍ وَثَنٍ تُورِثُهُ الْإِزْتِعَاشَ وَ تَذْهَبُ بِوَجْهِهِ وَ تَهْدِمُ مُرُوَّتَهُ...؛

و اما شراب، خداوند آن را به خاطر تأثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم‌الخمر مانند بت پرست است بدنش لرزان می‌شود و نور (معنویت) او را از بین می‌برد و شخصیت او را ویران می‌سازد.^۲

۲۴. پر خوری، قساوت قلب و خوابیدن فکر

رسول خدا ﷺ إِيَّاكُمْ وَ فَضُولَ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَ يُبْطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَ يُصِمُّ الْهَمَمَ عَنِ سَمَاعِ الْمُوعِظَةِ؛

۱. الاختصاص، ص ۱۰۳؛ کافی، ج ۶، ص ۲۴۲.

۲. کافی، ج ۶، ص ۲۴۳.

از غذای اضافی بپرهیزد که قلب را پر قساوت می‌کند و از اطاعت حق تنبلی می‌سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می‌نماید.^۱

قَالَ لُقْمَانُ عَلَيْهِ السَّلَامُ لِابْنِهِ يَا بُنَيَّ إِذَا امْتَلَأْتَ الْمَعِدَةَ نَامَتِ الْفِكْرَةُ وَ خَرَسَتِ الْحِكْمَةُ وَ قَعَدَتِ الْأَعْضَاءُ عَنِ الْعِبَادَةِ؛

لقمان به پسرش می‌فرمود: پسرکم! هنگامی که شکم پر باشد فکر می‌خوابد و حکمت گنگ می‌شود و اعضا از عبادت می‌مانند.^۲

امام سجاد علیه السلام در رساله حقوق^۳، حق شکم را چنین بیان می‌کنند و در آن شکم‌سیری را عاملی برای ناجوانمرد و دوری از هر احسان و نیکی می‌دانند.

و اما حق شکمت این است که آن را همچون ظرفی برای حرام- اندک یا بسیار- مسازی و حتی در حلال آن نیز میانه‌روی کنی و آن را از حد تقویت به حد حقارت و ناجوانمردی مرسانی و چون به گرسنگی و تشنگی بی‌قراری نمود و آشفته شد بر آن مسلط شوی. زیرا آن سیری که صاحبش را مبتلا به مرض سوء هضم سازد کاهلی آرد و سستی و واماندگی و موجب دوری از هر احسان و مردانگی می‌شود؛

۱. اعلام الدین، ص ۳۳۹.

۲. «تنبيه الخواطر و نزهة النواظر» معروف به «مجموعه ورام»، ج ۱، ص ۱۰۲.

۳. رساله الحقوق، حدیثی از امام سجاد علیه السلام درباره پنجاه حق که بر عهده انسان است؛ همچون حق خدا، پیشوایان، اعضای بدن، خویشاوندان، همسایه، معلم، و اعمالی مانند نماز، روزه، حج، قربانی و صدقه...

و بی شک آن سیراب‌شدنی که شکم صاحبش را انباشته از آب نماید، کم عقلی آرد و نادانی و مردانگی را نیز دور می‌سازد.^۱

رسول خدا ﷺ لَا يَدْخُلُ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَنْ مَلَأَ بَطْنَهُ؛
هر کس شکمش پُر باشد، به ملکوت آسمان‌ها و زمین راه نمی‌یابد.^۲

۲۵. خوراک کم و اندیشه پاک

امام علی عَلَيْهِ السَّلَام مَنْ قَلَّ أَكْلُهُ صَفَى فِكْرُهُ؛

کسی که خوراکش اندک باشد، فکر و اندیشه‌اش پاک شود.^۳

رسول خدا ﷺ الْفِكْرُ نِصْفُ الْعِبَادَةِ وَقَلَّةُ الطَّعَامِ هِيَ الْعِبَادَةُ؛

فکر نصف عبادت و کم خوری عین عبادت است.^۴

۲۶. غذای حرام و عدم درک حقایق

امام حسین عَلَيْهِ السَّلَام در روز عاشورا خطاب به لشکر لجوج دشمن چنین

می‌فرمایند:

۱. «وَأَمَّا حَقُّ بَطْنِكَ فَإِنَّ لَا تَجْعَلُهُ وَعَاءً لِقَلِيلٍ مِنَ الْحَرَامِ وَلَا لِكَثِيرٍ وَأَنْ تَقْتَصِدَ لَهُ فِي الْحَلَالِ
وَلَا تُخْرِجَهُ مِنْ حَدِّ التَّقْوِيَةِ إِلَى حَدِّ التَّهْوِينِ وَذَهَابِ الْمُرُوَّةِ وَضَبْطُهُ إِذَا هَمَّ بِالْجُوعِ وَالظَّمَا
فَإِنَّ الشَّبْعَ الْمُنتَهِيَّ بِصَاحِبِهِ إِلَى التَّخَمِ مَكْسَلَةٌ وَمُثَبِّطَةٌ وَمَقْطَعَةٌ عَنْ كُلِّ بَرٍّ وَكَرَمٍ وَإِنَّ الرِّيَّ
الْمُنْتَهِيَّ بِصَاحِبِهِ إِلَى السُّكْرِ مَسْحَفَةٌ وَمَجْهَلَةٌ وَمَذْهَبَةٌ لِلْمُرُوَّةِ». نُحْفُ الْعُقُولِ، ص ۲۵۸.

۲. «تنبيه الخواطر و نزهة النواظر» معروف به «مجموعه ورام»، ج ۱، ص ۱۰۰.

۳. تصنیف غُرُرُ الْحِكْمِ وَ دُرُرُ الْكَلِمِ، ح ۷۴۰۲.

۴. مُجَهَّهِ الْبِيضَاءِ، ج ۵، ص ۱۴۶.

«شکم‌های شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دل‌های شما مهر زده است [و هرگز حقایق را درک نمی‌کنید]».^۱

حضرت علی علیه السلام به کمیل فرمود: «ای کمیل! همانا زبان از قلب سرچشمه می‌گیرد [و آنچه را که در قلب است ظاهر می‌سازد] و قوام قلب به غذاست، پس متوجه باش که قلب و جسمت را با چه تغذیه می‌کنی؛ اگر از حلال نباشد خداوند متعال تسبیح و شکر را نمی‌پذیرد».^۲

۲۷. غذای پاک و دعای مستجاب

شخصی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: دوست دارم دعای من مستجاب شود! رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز کن».^۳

۱. «إِنَّمَا أَدْعُوكُمْ إِلَى سَبِيلِ الرَّشَادِ فَمَنْ أَطَاعَنِي كَانَ مِنَ الْمُرْتَدِينَ وَمَنْ عَصَانِي كَانَ مِنَ الْمُهْلَكِينَ وَكُلَّكُمْ عَاصٍ لِأَمْرِي غَيْرُ مُسْتَمِعٍ قَوْلِي فَقَدْ مُلِئَتْ بُطُونُكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَبَلَّغْتُكُمْ أَلَّا تَنْصِتُونَ». بحارالانوار، ج ۴۵، ص ۸.

۲. «يَا كَمِيلُ اللِّسَانُ يَنْزَحُ مِنَ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَقُومُ بِالْغِذَاءِ فَإِنَّا نُنْظِرُ فِيمَا تُغْذِي قَلْبَكَ وَجِسْمَكَ فَإِن لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ حَلَالًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَسْبِيحَكَ وَلَا شُكْرَكَ». نُحْفُ الْعُقُولِ، ص ۱۷۵.

۳. «قَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَحِبُّ أَنْ يُسْتَجَابَ دُعَائِي فَقَالَ طَهَّرْ مَا كَلَّكَ وَلَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ». وسائل الشيعه، ج ۷، ص ۱۴۵.

۲۸. کسب روزی

اهل بیت علیهم السلام کسب رزق حلال و حلال بودن خوراک را اساسی‌ترین رکن تغذیه و سفره می‌دانند. در ادعیه که بهترین حالات آنان در دعا به حضور پروردگار بوده، از خداوند فراهم شدن زمینه کسب رزق و روزی حلال را خواسته‌اند.

تغذیه نادرست و غیر اصولی سه پیامد دارد:

۱. بیماری جسمی،

۲. بیماری روحی،

۳. بیماری فکری،

که حاصل آن افکار ناصوابی است که از زبان یا از قلم جاری می‌شود. حتی در سنین پیری و کمال نیز روح انسان تحت تأثیر تغذیه است.^۱

امام صادق علیه السلام کسب الحرام بیین فی الذریة؛

اثر مال حرام در ذریة [نسل] انسان مشخص و آشکار می‌گردد.^۲

۲۹. درد بی‌درمان

رسول خدا صلی الله علیه و آله مَنْ أَكَلَ وَ دُو عَيْنَيْنِ يَنْظُرُ إِلَيْهِ وَ لَمْ يُؤَاسِهِ ابْتُلِيَ بِدَاءٍ لَا دَوَاءَ لَهُ؛

۱. پوشش و تغذیه در سیره معصومان علیهم السلام، امیرعلی حسنلو.

۲. کافی، ج ۵، ص ۱۲۵. بیان علامه مجلسی «(یبین)» أي أثره من الفقر وسوء الحال». مرآة العقول، ج ۱۹، ص ۸۹.

هر کس در حالی که بیننده‌ای او را نگاه می‌کند غذا بخورد و غذای خود را با او تقسیم نکند، به مرضی مبتلا می‌شود که درمان ندارد.^۱

تأثیر صفات^۲ اخلاقی بر بدن

همان‌طور که جسم از طریق تغذیه بر روح تأثیر می‌گذارد. همان‌گونه نیز صفات اخلاقی می‌توانند بر جسم تأثیرگذار باشند. به برخی از این موارد اشاره می‌کنیم.

۱. مجموعه ورام، ج ۱، ص ۴۷.

۲. اعمال انسان همیشه در درون و جان او ریشه دارد؛ یا به تعبیر دیگر، اعمال ظهور و بروز صفات درونی است، یکی به منزله ریشه و دیگری به منزله ساقه و شاخ و برگ و میوه است. به همین دلیل، اعمال اخلاقی از صفات اخلاقی جدا نیست؛ مثلاً، نفاق که از صفات رذیله است، ریشه‌ای در عمق جان انسان دارد و از شخصیت دوگانه و ضدّ توحیدی او، حکایت می‌کند. همین صفت درونی سبب انجام اعمال منافقانه یا ریاکارانه می‌شود. حسد نیز حالتی در درون جان است که نسبت به نعمت‌های خداوند که به دیگران داده شده است رشک می‌برد، همین صفت خود را در لابه‌لای اعمال خرابکارانه، در برابر شخص محسود و سنگ انداختن در مسیر سعادت او نشان می‌دهد.

«کبر» و «غرور» خودبرتربینی، همگی از صفات درون است که ناشی از جهل انسان به قدر و مقام خویش می‌باشد، و یا کمی ظرفیت در برابر مواهب الهی، اما همین صفت درونی در لابه‌لای اعمال به‌خوبی خود را آشکار می‌سازد، و از طریق بی‌اعتنایی، پرخاشگری، هتاکی و تحقیر دیگران، ظاهر می‌شود. و شاید به همین دلیل، علمای اخلاق در کتب اخلاقی، معمولاً این دو را از هم جدا نکرده‌اند، گاه به سراغ ریشه و صفات درون می‌روند، و گاه به سراغ شاخ و برگ و اعمال برون، از اولی به «صفات اخلاقی» تعبیر می‌شود و از دومی به «اعمال اخلاقی». مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۱۵.

۱. حسد

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ الْحَسَدُ يُذِيبُ الْجَسَدَ؛

حسد، بدن آدمی را آب و گداخته می‌کند.^۱

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ الْحَسُودُ دَائِمُ السُّقْمِ وَإِنْ كَانَ صَحِيحَ الْجِسْمِ؛

آدم حسود همیشه مریض است هر چند (به ظاهر) بدنی سالم و تندرست دارد.^۲

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَصْرَةً وَ غَيْظًا يُوهِنُ قَلْبَكَ وَيَمْرِضُ جِسْمَكَ

وَسَرُّ مَا اسْتَشَعَرَ قَلْبُ الْمَرْءِ الْحَسَدُ؛

حسادت جز غیظ و ضرر برای تو نتیجه نمی‌دهد. قلبت را ضعیف و بدنت را

رنجور می‌کند و از بدترین عارضه‌های قلبی به شمار می‌رود.^۳

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قِلَّةِ الْحَسَدِ؛

هرچقدر حسد کمتر باشد تن آدمی سالم‌تر است.^۴

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ الْعَجَبُ لِعُقْلَةِ الْحَسَادِ عَنِ سَلَامَةِ الْأَجْسَادِ؛

عجبا که حسودان تا چه اندازه از سلامتی جسم و بدن خود غافل و بی‌خبرند!^۵

۱. تصنیف غُرُرِ الْحِکْمِ وَ دُرَرِ الْکَلِمِ، ح ۶۸۳۲.

۲. همان، ح ۶۸۵۵.

۳. کنز الفوائد، ج ۱، ص ۱۳۷.

۴. نهج البلاغه، حکمت ۲۵۶.

۵. همان، حکمت ۲۲۵.

۲. بخل

رسول خدا ﷺ أَيُّ دَاءٍ أَدْوَى مِنَ الْبُخْلِ؛

کدام درد و مریضی از مرض بخل و خسیسی دردناک‌تر است؟^۱

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ أَقْلُ النَّاسِ رَاحَةً الْبَخِيلِ؛

کم آسایش‌ترین مردم، آدم بخیل است.^۲

رسول خدا ﷺ طَعَامُ السَّخِيِّ دَوَاءٌ وَ طَعَامُ الشَّحِيحِ دَاءٌ؛

غذای آدم سخاوتمند برای انسان دوا و شفا است و غذای آدم خسیس درد و

مرض^۳!

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ النَّظْرُ إِلَى الْبَخِيلِ يُقْسِي الْقَلْبَ النَّظْرُ إِلَى الْأَحْمَقِ يُسَخِّنُ

الْعَيْنُ؛

نگاه کردن به بخیل، انسان را سنگدل می‌کند و نگرستن به نادان دیده را

تاریک می‌سازد.^۴

۱. کافی، ج ۴، ص ۴۴. بیان سید رضی «و هذا القول مجاز؛ لأنَّ البخل - على الحقيقة - ليس بداء، و لكنه لما كان عادة مكروهة و خليقة مذمومة، اجرى مجرى الداء الذي يغير الصحة، و يفسد الجبلة، إلا أنه داء يمكن الانتقال عن صحبته، و حمل النفس على مفارقتها؛ لأنه لو لم يكن كذلك لما حسن الدم عليه، و التعبير به، كما لا يحسن الدم على سائر الأمراض التي تغير الأحوال، و تفسد الأجسام». المجازات النبويه، مجاز، ۳۵۳.

۲. كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۳۹۵.

۳. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۵۷.

۴. تحف العقول، ص ۲۱۴.

۳. کینه

امام علی علیه السلام مِنْ اطَّرَحَ الْحِقْدَ اسْتَرَاحَ قَلْبُهُ وَلُبُّهُ؛

هر کس کینه را از خود دور کند، قلب و عقلش آسوده گردند.^۱

امام علی علیه السلام الْحَقُودُ مُعَذِّبُ النَّفْسِ مُتَّصِعِفُ الْهَمِّ؛

کینه‌توز، روحش در عذاب است و اندوهش دوچندان.^۲

امام علی علیه السلام طَهَّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنَ الْحِقْدِ فَإِنَّهُ دَاءٌ مُوبِقٌ؛

دل ها را از کینه پاک سازید، زیرا کینه توزی دردی مهلک است.^۳

۴. عجله

امام علی علیه السلام الْعَجَلُ قَبْلَ الْإِمْكَانِ يُوجِبُ الْعَصَّةَ؛

عجله پیش از فراهم شدن امکانات و مقدمات کار، موجب اندوه است.^۴

امام صادق علیه السلام مَعَ الثَّابِتِ تَكُونُ السَّلَامَةُ وَمَعَ الْعَجَلَةِ تَكُونُ النَّدَامَةُ؛

همراه تانی و خویشتن‌داری، سلامت است و همراه عجله ندامت.^۵

۱. تصنیف غُرُرِ الْحِکْمِ وَ دُرُرِ الْکَلِمِ، ح ۶۷۷۴.

۲. همان، ح ۶۷۷۸.

۳. همان، ح ۶۷۷۳.

۴. همان، ح ۵۷۹۹.

۵. خصال، صفات سه گانه، ح ۵۲.

۵. خشم

رسول خدا ﷺ مَنْ غَضِبَ عَلَيَّ مَنْ لَا يُقْدِرُ أَنْ يَصْرَهُ طَالَ حُزْنُهُ وَعَدَبَ نَفْسَهُ؛ هر که بر کسی خشم گیرد که توان آسیب رساندن به او را ندارد، اندوهش طولانی گردد و خود را عذاب دهد.^۱

امام صادق علیه السلام فَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجْرُ الشَّيْطَانِ وَإِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ وَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَيَّ ذِي رَحِمِهِ فَلْيَقُمْ إِلَيْهِ وَ لِيَذُنْ مِنْهُ وَ لِيَمْسَهُ فَإِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مَسَّتِ الرَّحِمَ سَكَتَتْ؛

هر کس در حال ایستادن خشمگین شود، بنشیند که این کار به سرعت و سوسه شیطان را از او دور می‌کند و اگر نشسته است، برخیزد و هر کس بر خویشاوندش غضب کند باید برخیزد و به طرف او رود تا به او نزدیک شود و او را لمس کند، زیرا هر گاه با خویشاوند تماس بگیرد آرام گیرد.^۲

رسول خدا ﷺ أَنْ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَأَنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا يُطْفِئُ النَّارَ الْمَاءَ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ؛

خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد.^۳

۱. تَحَفُّ الْعُقُولِ، ص ۹۹.

۲. أمالی (صدوق)، مجلس، ۵۴، ح ۲۵.

۳. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۲۲. علامه مجلسی بیان مفصلی ذیل این حدیث می‌آورند. «... فاجلس إن كنت قائما واضطجع إن كنت جالسا، وأقرب من الأرض التي منها خلقت لتعرف

۶. غم و اندوه

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ اللَّهُمَّ نَصِّفْ الْهَرَمَ؛

اندوه (و دغدغه)، نیمی از پیری است.^۱

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ اللَّهُمَّ يُنْجِلُ الْبَدَنَ؛

اندوه، تن را نحیف می‌کند.^۲

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ اللَّهُمَّ بِيْذِيبِ الْجَسَدِ؛

اندوه، تن را ذوب می‌کند.^۳

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ مَنْ اسْتَدَامَ الْهَمَّ غَلَبَ عَلَيْهِ الْحُزْنُ؛

کسی که اندوه و یا اندیشه اندوهگین را ادامه دهد، حزن بر او غالب شود.^۴

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ مَنْ كَثُرَ هَمُّهُ سَقِمَ بَدَنُهُ؛

هر کس اندوه (و دغدغه‌اش) فراوان شود، بدنش بیمار گردد.^۵

بذلك ذل نفسك، و اطلب بالجلوس و الاضطجاع السكون فإن سبب الغضب الحرارة و سبب

الحرارة الحركة...» مرآة العقول، ج ۱۰، ص ۱۴۶.

۱. نهج البلاغه، حکمت ۱۴۳.

۲. تصنیف غُرُورِ الْحِکْمِ وَ دُرُورِ الْکَلِمِ، ح ۷۴۴۹.

۳. همان، ح ۷۴۵۳.

۴. همان، ح ۷۴۵۷.

۵. همان ح ۷۴۵۹.

جدول تأثیر تغذیه بر اخلاق

نوع تغذیه	اثرگذاری	متن حدیث
تغذیه سالم (حلال و حرام)	فرزند و نسل	مَا كَانَ مِنْ مَالٍ حَرَامٍ فَهُوَ شِرْكُ الشَّيْطَانِ
خرما، رطب، پنیر با خربزه، گندمر، نر،	فرزند در جنین (به زن باردار)، سبب شجاعت، بردباری، خوش اخلاقی، دوستی، دانا، هوشمندی نوزاد.	{ فَإِنَّ وَلَدَهَا يَكُونُ حَلِيمًا نَقِيًّا } { فَإِنَّ يَكُ فِي بَطْنِهَا غُلَامٌ حَرَجَ ذَكِيَّ الْقَلْبِ عَالِمًا شَجَاعًا وَ إِنْ تَكُ جَارِيَةً حَسَنَ خَلْقُهَا وَ خُلُقُهَا } { يَكُونُ مَوْلُودَهَا حَسَنَ الْوَجْهِ وَ الْخُلُقِ } { يُحَسِّنُ أَوْلَادَكُمْ }
رطب، خرما	بردباری نوزاد (به زن زائو؛ زنی که تازه زاییده است)	{ فِي نِفَاسِهِنَّ تَحْلُمُ أَوْلَادُكُمْ } { فَيَكُونُ غُلَامًا إِلَّا كَانَ حَلِيمًا وَ إِنْ كَانَتْ جَارِيَةً كَانَتْ حَلِيمَةً }

{ فَإِنَّ اللَّبْنَ يُعْدِي }	انتخاب دایه خوب. سبب سرایت صفات دایه به نوزاد	شیر کودک
{ طَهَّرْ مَا كَلَّكَ وَلَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ }	عدم استجابت دعا	غذای حرام
{ يَذْهَبُ بِهِمُ الْحَزِينِ } { يُجِمُّ الْفُوَادَ وَ يُسَخِّي الْبَخِيلَ وَ يُشَجِّعُ الْجَبَانَ }	سبب شجاعت، آسایش قلب، از بین برنده اندوه و بخل	میوه «به»
{ يُنِيرُ الْقَلْبَ } { يُحْيِي الْقَلْبَ }.	روشنای دل، زنده کننده قلب	سرکه
{ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ }	از بین برنده غم و اندوه	انگور
{ سَاءَ خُلُقُهُ } { قَسَا قَلْبُهُ }	سبب بداخلاقی (در صورت نخوردن در ۴۰ روز)، سنگ دلی (در صورت ۴۰ روز خوردن)	گوشت
{ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ } { مَنْ اشْتَكَى فُوَادَهُ وَ كَثُرَ غَمُّهُ }	از بین برنده خشم و اندوه و بیماری روحی	گوشت پرنده دُرَّاج
{ يُشَجِّعُ وَ يَذْهَبُ النَّسِيَانَ }	سبب شجاعت و از بین برنده فراموشی	کندر
{ يُجَلِّي الْقَلْبَ }	جلا دهند قلب	گلابی

کرفس	از بین برنده ترس، سبب طراوت دل	{ وَيَذَكِّي الْقَلْبَ } { وَيَبْرِدُ الْجَبْنَ }
کدو	از بین برنده اندوه، سبب خوش رویی (حُسن خُلُق)	{ يَسِّرُ الْقَلْبَ الْحَزِينَ } { حَسَنَ خُلُقَهُ وَ نَصْرَهُ وَجْهَهُ }
عسل	جلا دهند قلب، سبب شادی	{ يَجْلُو الْقَلْبَ }
سدر	از بین برنده اندوه و وسوسه شیطان.	{ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ إِعْتَمَ } { صَرَفَ اللَّهُ عَنْهُ وَسُوسَةَ الشَّيْطَانِ }
عدس	سبب رقت و نرمی قلب	{ يَرِقُّ الْقَلْبَ وَ يُسْرِعُ الدَّمْعَةَ }
مویز	سبب اخلاق خوش، خوش دلی و از بین برنده رنج و سختی و اندوه	{ يَذْهَبُ بِالْإِعْيَاءِ وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ } { يَشُدُّ الْقَلْبَ }
انار	سبب نورانیت قلب و دور کردن شیطان و وسوسه	{ أَغْضَبَ شَيْطَانَهُ } { أَنَارَتِ الْقَلْبَ وَ أَخْرَجَتِ الشَّيْطَانَ }
تلبینه	از بین برنده اندوه (قلب حزین)	{ يَجْلُو الْقَلْبَ الْحَزِينَ }
تُرَنج	سبب نورانیت قلب	{ يُبَيِّرُ الْقَوَادِ }

{ مَطْرَدَةٌ لِلْأَخْرَانِ }	از بین بردن اندوه (خُزن)	میوه فصل اول
{ يُحَسِّنُ الْحُلُقَ وَ يُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ }	سبب اخلاق خُوش، خوش دلی، از بین برنده اندوه.	زیتون
{ وَ الْقِسْوَةَ لِلْقَلْبِ وَ قِلَّةَ الرَّأْفَةِ وَ الرَّحْمَةَ }	سبب سنگدلی و کمبود مهربانی و رحمت	خون
{ تَذْهَبُ بِنُورِهِ وَ تَهْدِمُ مُرُوَّةَهُ }	از بین برنده نور معنویت و سبب ویرانی شخصیت	شراب
{ يَسْمُمُ الْقَلْبَ بِالْقِسْوَةِ وَ يُطَيِّئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَ يُصِمُّ الْهِمَمَ عَنِ سَمَاعِ الْمَوْعِظَةِ } { نَامَتِ الْفِكْرَةُ وَ حَزَسَتِ الْحِكْمَةُ وَ قَعَدَتِ الْأَعْضَاءُ عَنِ الْعِبَادَةِ } { مَذْهَبَةٌ لِلْمُرُوَّةِ } { لَا يَدْخُلُ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ }	سبب قساوت قلب، خوابیدن فکر، سستی در عبادت، نشنیدن موعظه، لال شدن از حکمت، دوری از جوانمردی، راه نیافتن به ملکوت آسمان و زمین.	پر خوری

کم خوری	عین عبات، سبب فکر وانديشه پاک	{ صَفَى فِكْرُهُ } هِيَ العبادة {
تغذیه حرام	عدم درک حقایق، عدم قبولی تسبیح و شکر	{ مُلِئْتُ بُطُونِكُمْ مِنْ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَيَّ قُلُوبِكُمْ } لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَسْبِيحَكَ وَلَا شُكْرَكَ {
کسب روزی	ذریه (نسل)	{ يَبِينُ فِي الذَّرِيَّةِ }
نگاه کردن دیگری و غذا ندادن به او	درد بی درمان	{ ابْتُلِيَ بِدَاءٍ لَا دَوَاءَ لَهُ }

الحمد لله رب العالمين

شُکْر که این نامه به عنوان رسید ** بیشتر از عمر به پایان رسید^۱

۱ . نظامی، خمسه، مخزن الاسرار.

کتابنامه

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

۱. اخلاق الهی، مجتبی، تهرانی، تدوین و تحریر: محمد رضا جباران، ج ۱، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، تهران، ۱۳۹۱.
۲. اخلاق حسنه، فیض کاشانی، محمد محسن، پیام آزادی، بی جا، ۱۳۶۲.
۳. اخلاق در قرآن، ناصر مکارم شیرازی، انتشارات امام علی بن ابی طالب علیه السلام، قم، ۱۳۸۷.
۴. اخلاق ناصری، ابوجعفر، طوسی، (خواجه نصیر طوسی)، خوارزمی، تهران، ۱۳۷۳.
۵. الأمالی (للصدوق)، ابن بابویه، محمد بن علی، کتابچی، تهران، ۱۳۷۶.
۵. ش.
۶. الأمالی (للطوسی)، طوسی، محمد بن الحسن، دار الثقافة، قم، ۱۴۱۴.
۵. ق.
۷. بحار الأنوار (ط- بیروت)، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ه. ق.
۸. پوشش و تغذیه در سیره معصومان علیهم السلام، امیر علی حسنلو، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ۱۳۹۲.

۹. تأثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام و زمستان ۹۴.
۱۰. تأثیر طب سنتی بر اخلاقی اسلامی، اترک، حسین، اترک، شهلا، ملابخشی، مریم، مجله اخلاق و تاریخ پزشکی، دوره ی سوم، شماره ۳، تابستان، ۸۹.
۱۱. تأثیر غذای حلال در مراحل رشد جنین (قبل از بارداری و دوران بارداری)، عاطفه احمدزاده، الهه فرضی زاد نمین، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی، با محوریت غذای سالم، اصفهان، اسفندماه ۱۳۹۵.
۱۲. تبیین نقش تغذیه بر اخلاق و سلامت روان در رهیافت سبک زندگی اسلامی، حسن روشن، غلامرضا نورمحمدی، سید مجید نظام الدینی، دو فصل نامه علمی- پژوهشی نامه سبک زندگی، سال پنجم، شماره ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۸.
۱۳. تبیین فلسفی رابطه غذا با روح و اندیشه با نگاهی به متون دینی، احمد شه گلی، دوفصلنامه علمی انسان پژوهی دینی سال شانزدهم، شماره 41، بهار و تابستان ۱۳۹۸.
۱۴. تَحْفُ الْعُقُول، ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴ ه.ق.
۱۵. التحقيق في كلمات القرآن الكريم، مصطفوی، حسن، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۶۸ ه.ش.

۱۶. تصنیف غُرُرُ الْحِكْمِ وَ دُرُرُ الْكَلِمِ، تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، دفتر تبلیغات، ایران؛ قم، ۱۳۶۶ ه.ش.
۱۷. تغذیه سالم از منظر قرآن و آموزه‌های اسلامی، کیوان البرزبان مقدم، منیژه محمدی، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی با محوریت غذای سالم، اصفهان، اسفندماه ۱۳۹۵.
۱۸. تفسیر موضوعی قرآن کریم، مبادی اخلاق در قرآن، ج ۱۰، جوادی آملی، عبدالله، انتشارات اسرا، قم، ۱۳۷۸.
۱۹. تفسیر نمونه، مکارم شیرازی، ناصر، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۹.
۲۰. تهذیب الاخلاق و تطهیر الأعراق، رازی، ابوعلی، (ابن مسکویه)، اساطیر، تهران، ۱۳۸۱.
۲۱. جامع السعادات، نراقی، محمد مهدی، جامعه النجف الدینی، ۱۳۸۳.
۲۲. الحقائق فی محاسن الاخلاق، فیض کاشانی، محمد محسن، بی جا، بی تا.
۲۳. حکمت نامه کودک، محمد، محمدی ری شهری، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۵.
۲۴. الخصال، ابن بابویه، محمد بن علی، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲ ه.ش.
۲۵. الدعوات (للراوندي) / سلوة الحزین، قطب الدین راوندی، سعید بن هبة الله، انتشارات مدرسه امام مهدی عج، قم، ۱۴۰۷ ه.ق.

۲۶. دانش نامه احادیث پزشکی، محمد، محمدی ری شهری، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۳.
۲۷. الاشارات والتنبیہات، ابوعلی، حسین، (شیخ رئیس)، مطبوعات دینی، بی تا.
۲۸. ریاض السالکین، دشتکی شیرازی، سید علی خان مدنی، موسسه النشر الاسلامی، قم، بی تا.
۲۹. رفتار اخلاقی انسان با خود، سبحانی نیا، محمد تقی، دارالحدیث، قم، ۱۳۹۲.
۳۰. سته ضروریه، گیلانی، ولی، انتشارات المعی، تهران، ۱۳۹۱.
۳۱. شرح نهج البلاغه لابن ابي الحديد، ابن ابي الحديد، عبد الحمید بن هبة الله، مكتبة آية الله المرعشي النجفي، قم، ۱۴۰۴. ه.ق.
۳۲. شكوفائی عقل در پرتو نهضت حسینی، جوادی آملی، عبدالله، اسراء، قم، ۱۳۸۱.
۳۳. طبّ الأئمة عليهم السلام، ابنا بسطام، عبد الله و حسين، دار الشريف الرضي، قم، ۱۴۱۱. ه.ق.
۳۴. عیون أخبار الرضا عليه السلام، ابن بابویه، محمد بن علی، نشر جهان، تهران، ۱۳۷۸. ه.ق.
۳۵. غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، مصطفی، آخوندی، نشر زمزم هدایت، قم، ۱۳۸۸.

۳۶. فقه القرآن، قطب الدین راوندی، سعید بن هبة الله، مكتبة آية الله المرعشي النجفي، قم، ۱۴۰۵ ه.ق.
۳۷. فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، مصباح یزدی، محمد تقی، انتشارات مدرسه، تهران، ۱۳۹۰.
۳۸. قُرْبُ الإِسْنَادِ (ط- الحديثة)، حمیری، عبد الله بن جعفر، مؤسسة آل البيت عليه السلام، قم، ۱۴۱۳ ه.ق.
۳۹. قرابادین کبیر، عقیلی، محمد حسین، بی تا، بی جا.
۴۰. قاموس قرآن، قرشی بنایی، علی اکبر، دار الکتب الاسلامیة، تهران، ۱۴۱۲ ه.ق.
۴۱. کافی، کلینی، محمد بن یعقوب، دار الکتب الاسلامیة، تهران، ۱۴۰۷ ه.ق.
۴۲. کتاب الاخلاق، سید عبدالله شبر، مترجم؛ محمد رضا جباران، انتشارات هجرت، قم، ۱۳۸۰.
۴۳. کتاب مَنْ لا یحضره الفقیه، ابن بابویه، محمد بن علی، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۰ ه.ق.
۴۴. کیمیای سعادت، غزالی، محمد، انتشارات گنجینه، تهران، ۱۳۷۷.
۴۵. گناهان کبیره، دستغیب، عبدالحسین، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۹.

۴۶. ليلا نصرتی، تحقيق پایانی سطح 2، نقش تغذيه در جسم و روان. بی تا. بی جا.
۴۷. مبادی اخلاق در قرآن، تفسير موضوعی قرآن، جوادی آملی، عبدالله، ج ۱۰، اسراء، قم، ۱۳۷۸.
۴۸. مجمع البحرين و مطلع النيرين، طريحي، فخر الدين بن محمد، مرتضوی، تهران، ۱۳۷۵ ه.ش.
۴۹. مجموعة وزّام، (تنبيه الخواطر ونزهة النواظر)، ورام بن أبي فراس، مسعود بن عيسى، مكتبة فقيه، قم، ۱۴۱۰ ه.ق.
۵۰. المحاسن، برقي، احمد بن محمد بن خالد، دار الكتب الإسلامية، قم، بی تا.
۵۱. مرآة العقول في شرح أخبار آل الرسول، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، دار الكتب الإسلامية، تهران، ۱۴۰۴ ه.ق.
۵۲. مروری بر کلیات طب سنتی، ناصرى، محسن، چوپانی، رسول، رضایی زاده، حسین، انوشیروانی، مجید، طب سنتی ایران، تهران، ۱۳۹۵.
۵۳. مروري كامل بر امور طبيعیه در مباني نظري طب سنتي ایران، شهين سالاروند، مجله ي طب سنتي اسلام و ايران، سال سوم، شماره ی سوم، پاییز 1391.
۵۴. مشکاة الأنوار في غرر الأخبار، طبرسی، علی بن حسن، المكتبة الحيدرية، نجف، ۱۳۸۵ ه.ق.

۵۵. معراج السعادات، نراقی، احمد، موسسه فرهنگی انتشاراتی طوبی محبت، قم، ۱۳۸۵.
۵۶. معیارهای ضروری غذای حلال با نگاه به واژه خبیث، مرتضی، رحیمی، فصلنامه مطالعات قرآنی، سال دهم، شماره ۳۸، تابستان ۱۳۹۸.
۵۷. مفردات ألفاظ القرآن، راغب اصفهانی، حسین بن محمد، دار القلم-الدار الشامیة، بیروت-دمشق، ۱۴۱۲ ه.ق.
۵۸. مقایسه نظریه ارکان طب سنتی ایران و نظریه پنج عنصر طب سنتی چین، الهام بهمنش مرتضی مجاهدی، روشنگر ثاقبی، محمد حسین آیتی، حمید رضا بهرامی طاقانکی، زینب محمودپور، حسام الدین علامه، حسین سلمان نژاد، سید علی مظفر پور، فصلنامه پژوهش در تاریخ پزشکی، سال، چهارم، شماره ۲. (۲۰۱۵).
۵۹. مکارم الاخلاق، طبرسی، حسن بن فضل، الشریف الرضی، قم، ۱۴۱۲ ه.ق.
۶۰. مکتب طب سنتی ایران منبعی ارزشمند جهت معرفی و ارائه غذاهای کارآمد دارویی، محمد مهدی اصفهانی، بهزاد ذوالفقاری، حدیث کریمی، علی رضا قنادی، مجله‌ی طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره‌ی اول، بهار ۱۳۹۱.
۶۱. مقایسه نظریه ارکان طب سنتی ایران و نظریه پنج عنصر طب سنتی چین، الهام بهمنش مرتضی مجاهدی، روشنگر ثاقبی، محمد حسین آیتی،

حمید رضا بهرامی طاقانکی، زینب محمودپور، حسام الدین علامه، حسین سلمان نژاد، سید علی مظفر پور، فصلنامه پژوهش در تاریخ پزشکی، سال، چهارم، شماره ۲. (۲۰۱۵).

۶۲. المیزان، طباطبایی، محمدحسین، دفتر انتشارات اسلامی، قم، بی تا.
 ۶۳. نقش غذای حلال در سلامت روح، سید علی اکبر ربیع نتاج، عادلہ عدالتی، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی، با محوریت غذای سالم، اصفهان، ۱۳۹۵.

۶۴. وسائل الشیعة، شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، مؤسسة آل البيت علیہ السلام، قم، ۱۴۰۹. ق. ۵.

۶۵. یادداشت های مطهری، مطهری، مرتضی، صدرا، تهران، ۱۳۸۲.