

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده الهیات و معارف اسلامی
(شهید مطهری)

رساله دکتری (Ph.D)

رشته: مدرسی معارف اسلامی - منابع اسلامی

عنوان:

بررسی تأثیر تغذیه بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی

از دیدگاه قرآن، روایات اسلامی و علم پزشکی

اساتید راهنما:

حجة الاسلام والمسلمین حسن نقی زاده

(دانشیار قرآن و حدیث)

دکتر مجید غیور مبرهن

(دانشیار تغذیه)

استاد مشاور:

دکتر نغمه مخبر

(دانشیار روان‌پزشکی)

نگارنده:

سعید نمازی زادگان

زمستان ۱۳۹۱

بار الها! سپاس از لطف و رحمت بی‌کرانت، از نعمت بی‌پایان قرآن و سنت اولیاء خاص،
که بهانه آفرینش و حلقه وصل عشق‌اند، هم آنان که مهبط وحی و قرآن ناطق‌اند.

تقدیم به محضر مقدس دردانه جهان هستی (عجّ الله تعالی فرجه) که حقیقت قرآن را آشکار خواهد
ساخت و در پرتوی نور آن اسلام و اسلامیان را عزت و اقتدار خواهد بخشید.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَرْغَبُ إِلَيْكَ فِي دَوْلَةِ كَرِيمَةٍ تُعِزُّ بِهَا الْإِسْلَامَ وَأَهْلَهُ

و به یاد احیاگران قرآن در عصر جاهلیت جدید
امام راحل انقلاب، همه شهیدان به ویژه استاد شهید هاشمی نژاد که قرآن را از غربت مهجوریت
بیرون آوردند و چراغ راه ساختند.

و با قدردانی و آرزوی پاداش الهی برای همه کسانی که مرا با قرآن آشنا و مأنوس ساخته و در
طول زندگانی همواره راهنما، مشوق و یاورم بودند.
و استادان گرانقدری که خوشه چین خرمن علم و معرفتشان بوده‌ام به ویژه اساتید فرزانه و دریا
دلی که این پژوهش قرآنی با راهنمایی و مشورت ایشان سامان گرفته است.
و نیز تمامی بزرگوارانی که به عشق قرآن در همه مراحل پژوهش خالصانه همکاری کردند به ویژه
خانواده و همسر فداکارم که در سختی‌های این کار همراه و پشتیبانم بودند.

بررسی تأثیر تغذیه

بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی

از دیدگاه قرآن، روایات اسلامی و علوم پزشکی

مقدمه

فصل اول: کلیات و مفاهیم

فصل دوم: مبانی نظری در فهم آیات و روایات پزشکی

فصل سوم: تغذیه و رابطه آن با ویژگی‌ها و رفتار انسان از دیدگاه

علم پزشکی

فصل چهارم: نقش تغذیه سالم و ناسالم در ویژگی‌ها و رفتار انسان از

دیدگاه قرآن و حدیث و تطبیق آن با علم پزشکی

پیوست‌ها



بسمه تعالی

مشخصات پایان نامه تحصیلی دانشجویان

دانشگاه فردوسی مشهد

عنوان رساله:

بررسی تأثیر تغذیه بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی از دیدگاه قرآن، روایات اسلامی و علم پزشکی

نام نویسنده: سعید نمازی زادگان

نام استادان راهنما: حجة الاسلام و المسلمین حسن نقی زاده - دکتر مجید غیور مبرهن

نام استاد مشاور: دکتر نغمه مخبر

دانشکده:

دانشکده الهیات و معارف اسلامی

گروه:

معارف اسلامی

رشته تحصیلی:

مدرسی معارف اسلامی - منابع اسلامی

تاریخ تصویب: ۱۳۸۹/۲/۲۹

تاریخ دفاع: ۱۳۹۱/۱۱/۱۳

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد ○ دکتری ●

تعداد صفحات: ۵۸۵ صفحه

چکیده پایان نامه :

ارتباط جسم آدمی با روح و روان او و تأثیر متقابل سلامت آن دو بر یکدیگر هم در متون اسلامی مطرح گردیده و هم در علم پزشکی پذیرفته شده است. همچنین عامل تغذیه بر سلامت جسم و روان نقشی انکار ناپذیر دارد. با این همه، تأثیر پذیری روح و روان، خلق و صفات شخصیتی و در نهایت رفتار انسان از تغذیه، کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. این پژوهش با بهره‌گیری از روش کتابخانه‌ای و میان رشته‌ای - تطبیقی به بررسی آثار یاد شده با استفاده از قرآن و حدیث پرداخته و یافته‌های خود را با دستاوردهای علم پزشکی تطبیق داده است.

در این راستا ابتدا به تبیین کلیات و مفاهیم بنیادین پژوهش پرداخته شده است. سپس دیدگاه‌های مهم درباره ارتباط میان ابعاد جسمانی و روانی انسان و اثرپذیری جسم و روان از یکدیگر بررسی شده و چگونگی اثرپذیری روان و رفتار انسان از تغذیه تبیین علمی شده است.

پس از آن ضمن بررسی دیدگاه‌های مربوط به تفسیر آیات علمی و معیارهای پذیرش احادیث پزشکی، اصول سلامت و تغذیه در اسلام تبیین شده و برخی از عادات و مواد غذایی خوب و بد و آثار مطلوب و یا نامطلوب آنها بر ابعاد شناختی، خلقی و رفتاری انسان از نظر قرآن، حدیث و علم پزشکی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. نتیجه پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات و آزمایشات علمی آثار روانی و رفتاری بیان شده در احادیث را تأیید می‌کند؛ اما درباره آثار روحی و معنوی عادات و مواد غذایی سکوت اختیار کرده است.

کلید واژه:

۱. تغذیه

۲. رفتار

۳. ویژگی‌های انسانی

۴. قرآن

۵. روایات اسلامی

۶. علم پزشکی

امضای استاد راهنما:

تاریخ: ۱۳۹۱/۱۱/۱۳

فهرست مطالب

۱	مقدمه:.....
۱	۱. اهمیت و ضرورت تحقیق.....
۲	۲. تبیین موضوع پژوهش.....
۲	۳. پرسش‌های اساسی و فرضیه‌ها.....
۳	۴. پیشینه تحقیق.....
۴	۵. روش تحقیق.....
۵	۶. محدودیت‌های تحقیق.....
۵	۷. ساختار پژوهش.....
۹	فصل اول: کلیات و مفاهیم.....
۱۱	مقدمه
۱۱	۱. تغذیه
۱۱	۱,۱. تغذیه در لغت و اصطلاح
۱۱	۱,۲. رژیم غذایی
۱۲	۱,۳. گروه‌ها و هرم غذایی.....
۱۴	۲. سلامت و بیماری.....
۱۴	۲,۱. تعریف سلامت
۱۶	۲,۲. تعریف بیماری.....
۱۷	۲,۳. ابعاد سلامت
۲۰	۲,۴. عوامل سلامت و بیماری
۲۰	۳. ویژگی‌های انسانی
۲۱	۳,۱. روح
۲۱	۳,۱,۱. روح در لغت
۲۲	۳,۱,۲. روح در قرآن
۲۸	۳,۱,۳. روح در حدیث.....
۳۰	۳,۱,۴. روح در آثار فلسفی
۳۱	۳,۱,۵. روح در علوم تجربی
۳۱	۳,۲. نفس
۳۲	۳,۲,۱. «نفس» در لغت

۳۴ ۳,۲,۲ «نفس» در قرآن
۳۸ ۳,۲,۳ تفاوت روح با نفس
۳۹ ۳,۲,۴ انواع نفس، نیروها و کارهای آن
۴۰ ۳,۳ روان
۴۰ ۳,۳,۱ تعریف روان
۴۲ ۳,۳,۲ بیماری و اختلال روانی
۴۶ ۳,۴ فطرت
۴۶ ۳,۴,۱ فطرت در لغت
۴۷ ۳,۴,۲ فطرت در قرآن
۵۱ ۳,۴,۳ فطرت در احادیث
۵۳ ۳,۴,۴ فطرت از دیدگاه اندیشمندان غربی
۵۴ ۳,۴,۵ فطرت از دیدگاه دانشمندان مسلمان
۵۵ ۳,۴,۶ گرایش‌های فطری
۵۵ ۳,۴,۷ کارکردهای فطرت
۵۶ ۳,۴,۸ سلامت و بیماری فطرت
۵۷ ۳,۵ عقل
۵۷ ۳,۵,۱ عقل در لغت
۵۸ ۳,۵,۲ عقل در قرآن
۶۰ ۳,۵,۳ عقل در حدیث
۶۵ ۳,۵,۴ عقل از دیدگاه هستی‌شناسی
۶۸ ۳,۵,۵ عقل از دیدگاه معرفت‌شناختی
۷۰ ۳,۵,۶ عقل از دیدگاه روان‌شناسی جدید
۷۱ ۳,۵,۷ ذهن از دیدگاه دانشمندان
۷۳ ۳,۶ قلب و دل
۷۳ ۳,۶,۱ قلب در لغت
۷۴ ۳,۶,۲ قلب در قرآن
۷۶ ۳,۶,۳ قلب در حدیث
۷۸ ۳,۶,۴ قلب و ادراک
۸۰ ۳,۶,۵ قلب و احساسات و عواطف
۸۱ ۳,۶,۶ سلامت و بیماری قلب
۸۳ ۳,۷ شخصیت

۳,۷,۱	تعریف شخصیت	۸۴
۳,۷,۲	شخصیت از دیدگاه قرآن کریم	۸۶
۳,۷,۳	عوامل مؤثر در رشد و تکامل شخصیت از نگاه روان‌شناسان	۸۹
۳,۷,۴	ثبات و تغییر شخصیت از دیدگاه اسلام	۹۱
۳,۷,۵	ثبات و تغییر شخصیت از نظر روان‌شناسان	۹۴
۳,۷,۶	اختلال شخصیت	۹۵
۳,۸	خُلُق	۹۸
۳,۸,۱	خُلُق در لغت	۹۸
۳,۸,۲	خُلُق در اصطلاح	۹۹
۳,۸,۳	اخلاق در قرآن	۱۰۱
۳,۸,۴	اخلاق در حدیث	۱۰۳
۳,۸,۵	انواع صفات و خُلُقیات انسان	۱۰۴
۳,۸,۶	معیار صفات و رفتارهای اخلاقی در اسلام	۱۰۵
۳,۸,۷	اطلاق ارزش‌های اخلاقی	۱۰۷
۳,۸,۷	تغییرپذیری خُلُق و اخلاق	۱۰۹
۳,۸,۸	سلامت و بیماری خُلُق و اخلاق	۱۱۳
۴	رفتار	۱۱۵
۴,۱	تعریف رفتار	۱۱۵
۴,۲	ویژگی‌های رفتار	۱۱۵
۴,۳	انواع رفتار انسان	۱۱۶
۴,۴	مبدأ رفتار از دیدگاه دانشمندان	۱۱۶
۴,۵	علل و انگیزه‌های رفتار	۱۱۸
۴,۶	رفتارگرایی	۱۱۹
۴,۷	رفتار انسان از نگاه اسلام	۱۲۷
۴,۷,۱	مبانی رفتار انسان	۱۲۷
۴,۷,۲	رفتار بهنجار یا عمل صالح	۱۲۹
۴,۷,۳	مراتب بهنجاری و ناهنجاری رفتار	۱۳۱
۴,۷,۴	نقش ایمان در رفتار بهنجار	۱۳۲
۴,۷,۵	رابطه متقابل میان ایمان و رفتار	۱۳۳
نتایج		۱۳۵

۱۳۷	فصل دوم: مبانی نظری و روش فهم آیات و روایات پزشکی
۱۳۹	مقدمه
۱۳۹	۱. پژوهش‌های میان رشته‌ای در مطالعات اسلامی
۱۴۰	۱,۱. ضرورت مطالعات میان رشته‌ای
۱۴۰	۱,۲. پژوهش‌های میان رشته‌ای در قرآن و حدیث
۱۴۱	۱,۲,۱. کارکرد پژوهش‌های میان رشته‌ای در قرآن و حدیث
۱۴۲	۲. علم و دین
۱۴۲	۲,۱. رابطه علم و دین
۱۴۳	۲,۲. قلمرو دین
۱۴۵	۳. قرآن و علم پزشکی
۱۴۶	۳,۱. آیات علمی قرآن
۱۵۰	۳,۲. تفسیر علمی قرآن
۱۵۰	۳,۲,۱. تعریف تفسیر علمی
۱۵۱	۳,۲,۲. جواز و حجیت تفسیر علمی
۱۵۱	۳,۲,۳. روش‌های تفسیر علمی قرآن
۱۵۴	۳,۲,۴. معیارهای تفسیر علمی معتبر
۱۵۵	۳,۳. سازگاری میان آیات قرآن و علوم پزشکی
۱۶۴	۴. روایات پزشکی
۱۶۴	۴,۱. منابع احادیث پزشکی
۱۷۰	۴,۲. انواع احادیث پزشکی
۱۷۱	۴,۳. اعتبار احادیث پزشکی
۱۹۹	۴,۴. مبانی و قواعد فهم احادیث پزشکی
۱۹۹	۴,۴,۱. مراجعه به متن کامل و بی اشکال حدیث
۲۰۰	۴,۴,۲. فهم مفهوم دقیق واژه‌ها و مفردات متن
۲۰۱	۴,۴,۳. توجه به قراین کلامی
۲۰۱	۴,۴,۴. تأمل در جایگاه علمی مخاطبان حدیث
۲۰۶	نتایج
۲۰۹	فصل سوم: تغذیه و رابطه آن با ویژگی‌ها و رفتار انسان از دیدگاه علم پزشکی
۲۱۱	مقدمه
۲۱۲	۱. جسم و روان انسان

- ۱,۱. ماهیت جسم، روح و روان از دیدگاه دانشمندان ۲۱۲
- ۱,۱,۱. دیدگاه‌های دو گانه انگار ۲۱۵
- ۱,۱,۲. دیدگاه‌های یگانه انگار ۲۱۷
- ۱,۱,۳. دیدگاه‌های میانه انگار ۲۲۲
- ۱,۲. آرای دانشمندان پیرامون اثرپذیری جسم و روان از یک دیگر ۲۲۵
- ۱,۲,۱. دیدگاه عدم اثرپذیری جسم و روان از یک دیگر ۲۲۵
- ۱,۲,۲. دیدگاه اثرپذیری یک سویه روان از جسم ۲۲۶
- ۱,۲,۳. دیدگاه اثرپذیری متقابل جسم و روان از یک دیگر ۲۲۷
- ۱,۳. آثار متقابل جسم و روان بر یکدیگر ۲۳۲
- ۱,۳,۱. آثار وضعیت جسمانی بر روان ۲۳۴
- ۱,۳,۲. آثار وضعیت روانی بر جسم ۲۳۶
۲. دستگاه عصبی انسان ۲۳۷
- ۲,۱. بخشهای دستگاه عصبی ۲۳۸
- ۲,۲. سلول‌های عصبی ۲۳۹
- ۲,۳. ناقلان عصبی ۲۴۲
- ۲,۳,۱. مکانیسم عمل ناقلان عصبی ۲۴۴
- ۲,۳,۲. گروه‌های شیمیایی نوروترنسمیترها ۲۴۵
- ۲,۳,۳. تغذیه، ناقلان عصبی و آثار آنها ۲۴۵
۳. سیستم هورمونی انسان ۲۴۹
- ۳,۱. همکاری سیستم‌های عصبی و هورمونی ۲۵۰
- ۳,۲. کارکرد متفاوت هورمون‌ها ۲۵۰
- ۳,۳. غدد داخلی بدن انسان و هورمون‌های آن ۲۵۱
- ۳,۳,۱. غدد هورمونی مغز ۲۵۱
- ۳,۳,۲. غدد تیروئید و پارا تیروئید ۲۵۴
- ۳,۳,۳. لوزالمعده یا پانکراس ۲۵۵
- ۳,۳,۴. غدد فوق کلیوی یا آدرنال ۲۵۵
- ۳,۳,۵. غدد جنسی ۲۵۷
۴. انواع مواد غذایی و نقش و آثار آنها ۲۵۸
- ۴,۱. درشت مغذی‌ها: ۲۵۸
- ۴,۱,۱. کربوهیدرات‌ها ۲۵۸
- ۴,۱,۲. پروتئین‌ها ۲۶۰

۲۶۲ چربی‌ها	۴,۱,۳
۲۶۴ ریز مغذی‌ها	۴,۲
۲۶۴ ویتامین‌ها	۴,۲,۱
۲۷۴ مواد معدنی	۴,۲,۲
۲۸۰ آثار تغذیه بر ابعاد "شناختی، خلقی و رفتاری" انسان	۵
۲۸۲ آثار تغذیه بر کارایی مغز	۵,۱
۲۸۳ تأثیر تغذیه بر یادگیری و شناخت	۵,۱,۱
۲۹۵ تأثیر تغذیه بر هوش و حافظه	۵,۱,۲
۲۹۶ تأثیر تغذیه بر هوشیاری و تمرکز	۵,۱,۳
۲۹۹ تأثیر تغذیه بر خلقیات و رفتار	۵,۲
۲۹۹ تغذیه و خلق و خوی	۵,۲,۱
۳۰۰ تغذیه و افسردگی	۵,۲,۲
۳۰۶ تغذیه و میل جنسی	۵,۲,۳
۳۰۸ رژیم غذایی و پیامدهای ماندگار	۵,۳
۳۰۹ نتایج	
فصل چهارم: نقش تغذیه سالم و ناسالم در ویژگی‌ها و رفتار انسان از دیدگاه قرآن و		
۳۱۱ حدیث و تطبیق آن با علم پزشکی	
۳۱۳ مقدمه	
۳۱۴ اصول تغذیه سالم انسان از دیدگاه اسلام	۱
۳۱۵ ۱,۱ هدفمندی سلامتی و تغذیه	۱,۱
۳۱۶ ۱,۲ بهره‌گیری از غذاهای پاکیزه و سازگار با جسم و روان	۱,۲
۳۱۸ ۱,۳ پرهیز از غذاهای پلید و زیانبار	۱,۳
۳۲۰ ۱,۴ اعتدال و میانه‌روی در خوردن و آشامیدن	۱,۴
۳۲۱ ۱,۵ اهمیت دادن به نوع تغذیه و آثار آن	۱,۵
۳۲۸ ۲ تغذیه سالم و آثار مطلوب آن بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی از دیدگاه قرآن و حدیث	۲
۳۳۸ ۲,۱ برخی از عادات خوب غذایی و آثار مطلوب آن بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی	۲,۱
۳۴۷ ۲,۱,۱ آثار کم‌خوری بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسان	۲,۱,۱
۳۵۴ ۲,۱,۲ آثار گرسنگی بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسان	۲,۱,۲
۳۶۱ ۲,۲ برخی از مواد غذایی سودمند و آثار مطلوب آن بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی	۲,۲
۳۶۱ ۲,۲,۱ آثار غذایی انجیر بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی	۲,۲,۱

۳۴۹.....	آثار غذایی انگور و کشمش بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی
۳۷۳.....	خرما و آثار غذایی آن بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی
۴۰۲.....	زنجبیل و آثار غذایی آن بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی
۴۰۸.....	آثار غذایی زیتون و روغن زیتون بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی
۴۳۶.....	عسل و آثار غذایی آن بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی
۴۵۱.....	تغذیه ناسالم و آثار نامطلوب آن بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی از دیدگاه قرآن و حدیث
۴۵۲.....	برخی از عادات بد غذایی و آثار نامطلوب آن بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی
۴۵۲.....	آثار نامطلوب پرخوری بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی
۴۵۸.....	آثار نامطلوب حرام‌خواری بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی
۴۶۳.....	برخی از مواد غذایی زیانبار و آثار نامطلوب آن بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی
۴۶۳.....	مصرف‌های زیانبار گوشت
۴۶۴.....	افراط و تفریط در مصرف گوشت
۴۶۶.....	گوشت خوک
۴۷۷.....	مشروبات الکلی
۴۹۰.....	نتایج
۴۹۲.....	پیشنهادها
۴۹۳.....	پیوست‌ها
۴۹۴.....	۱. شکل‌ها و نمودارها
۴۹۷.....	۲. جدول‌های آثار مواد غذایی
۵۰۵.....	۳. جدول‌های ترکیبات مواد غذایی
۵۱۵.....	۴. نمودارهای مقایسه‌ای
۵۲۱.....	کتاب‌نامه
۵۲۲.....	منابع فارسی و عربی
۵۴۶.....	منابع انگلیسی

مقدمه:

- ✓ تبیین موضوع و مساله پژوهش
- ✓ اهمیت و ضرورت تحقیق
- ✓ پرسش‌های اساسی و فرضیه‌ها
- ✓ پیشنهاد تحقیق
- ✓ روش تحقیق
- ✓ محدودیت‌های تحقیق
- ✓ ساختار پژوهش

مقدمه:

۱. اهمیت و ضرورت تحقیق

اعتقاد به جامعیت دین و وسعت قلمرو آن، پژوهشگران مسلمان را وادار می‌دارد تا با بهره‌گیری از آموزه‌های وحیانی، افق‌های تازه‌ای را فرا روی بشریت بگشایند. پذیرش علم دینی و جایگاه آن در علوم بشری، می‌تواند این فرصت را فراهم آورد که در پژوهشی کاربردی و میان‌رشته‌ای به مدد سایر علوم، آموزه‌های دینی فرا روی جهانیان قرار گیرد و گره‌هایی گشوده شود. بر این اساس، ضروری است با تحقیق بیشتر بر روی منابع دینی از یک سو، نگرشی جامع نسبت به نقش تغذیه بر اخلاق و رفتار انسان از دیدگاه اسلام به دست آورد و از سوی دیگر، با یاری گرفتن از دستاوردهای علمی، ارزش و اعتبار رهنمودهای دینی را بیش از پیش، آشکار نمود. پرداختن به این بحث از جهات دیگری نیز حائز اهمیت است، از جمله آن که:

۱. بهداشت و درمان از اساسی‌ترین نیازهای عموم افراد بشر در طول زندگی به حساب می‌آیند.

۲. از گزاره‌های فراوانی که در لابلای متون دینی ما در باره پیشگیری و بهداشت به چشم می‌خورد چنین به دست می‌آید که گویا اسلام برای علوم پزشکی، اهمیتی ویژه و بیش از سایر علوم قائل است.^۱

۳. در قرآن کریم برخی از مباحث مرتبط با علم پزشکی، از جمله بحث تغذیه و نام برخی از خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها مطرح شده است که نشان از اهمیت آنها در نظام هستی و آفرینش انسان دارد. این گونه موارد در روایات اسلامی بیشتر به چشم می‌خورد، تا آن جا که برخی از جوامع روایی ما، کتابی مستقل به نام «المآكل»^۲ «اطعمه و اشربه»^۳ را به خود اختصاص داده است.

۴. در برخی از منابع اسلامی در کنار علم دین از علم پزشکی به عنوان یکی از علوم ارزشمند یاد شده است:

عن النبی ﷺ العلم علمان، علم الادیان و علم الابدان؛ دانش بر دو گونه است: دانش دین‌ها و

۱. محمدی ری شهری، محمد، *موسوعة الأحادیث الطبیبة*، ج ۱، ص ۱۲.

۲. برقی، احمد بن محمد، *المحاسن*، ج ۲، ص ۳۸۱.

۳. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، ج ۶، ص ۲۴۲ و ۳۸۰.

۴. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، ج ۱، ص ۲۲۰؛ کراچی طرابلسی محمد بن علی، *کنز الفوائد*، ج ۲، ص ۱۰۷.

دانش بدن‌ها.

وَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ ثَلَاثَةٌ الْفِقْهُ لِلْأَدِيَانِ وَالطَّبُّ لِلْأَبْدَانِ وَالنَّحْوُ لِللِّسَانِ؛ دانش سه گونه است: فقه برای

دین‌ها، طب برای بدن‌ها و نحو برای زبان.

۵. به جرأت می‌توان ادعا کرد که بهره‌مندی متخصصان فن و پزشکان مسلمان از تعالیم دینی، یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در پیشرفت علم پزشکی بوده و در عرصه تمدن اسلامی و ساختن آینده جامعه ما مفید و کارساز خواهد بود.

۲. تبیین موضوع پژوهش

چگونگی رفتار و ویژگی‌های انسانی، یکی از نشانه‌های میزان سلامتی هر فرد است. بی‌شک درستی رفتار آدمی به عوامل مختلفی بستگی دارد که ممکن است برخی از آن‌ها خارج از کنترل انسان باشد؛ اما بخش دیگر به نوعی در اختیار انسان بوده و در شکل‌گیری رفتار انسان البته بسته به شرایط مختلف، سهم و نقشی متفاوت ایفا می‌کنند. گذشته از تأثیر عواملی چون محیط (طبیعی و انسانی) و وراثت که نظرات مختلفی پیرامون هر یک وجود دارد، تأثیر مستقیم و یا غیرمستقیم عامل تغذیه در پیدایش بینش، اخلاق و رفتار مناسب از جایگاه و اهمیت بالایی برخوردار است. چگونگی و میزان اثر گذاری انواع مختلف مواد غذایی بر روان و اخلاق و در نتیجه بر رفتار انسان از پیش از تولد تا زمان مرگ، به همان اندازه که در دانش‌های مختلف تجربی مورد واکاوی قرار گرفته است، در آموزه‌های دینی، یعنی قرآن و سنت نیز مورد توجه بوده است. البته بن‌مایه‌های این موضوع در قرآن کریم مطرح شده و در روایات خاندان عصمت و طهارت: به شکل گسترده‌ای بیان شده است. این رساله در صدد است که نقش تغذیه در سلامت رفتاری و کمالات انسانی را از نگاهی درون دینی بررسی کرده و تا حد امکان آثار آن را با دانش پزشکی تبیین کند.

۳. پرسش‌های اساسی و فرضیه‌ها

این پژوهش در صدد بررسی و اثبات آثار عادات و مواد غذایی بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی از نگاه قرآن و روایات اسلامی است. رسیدن به این هدف نیازمند طرح سوال‌های زیر و بررسی آن‌ها است:

۱. از دیدگاه قرآن کریم و روایات اسلامی، چه نسبتی میان تغذیه با ویژگی‌ها، خُلق و رفتار

انسان وجود دارد؟

۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، *تحف العقول*، ص ۲۰۸.

۲. آیا علم پزشکی نیز تأثیر تغذیه بر سلامت رفتاری و ویژگیهای انسانی را تأیید می‌کند؟
۳. قرآن و روایات اهل‌البیت علیهم‌السلام چه آثار شناختی، خلقی و رفتاری را برای عادات و مواد غذایی، بیان فرموده‌اند؟

۴. علم پزشکی، تا کنون بر اطلاعات به دست آمده از متن قرآن و روایات اهل‌البیت علیهم‌السلام درباره آثار شناختی، خلقی و رفتاری برخی از عادات و مواد غذایی، تا چه اندازه مهر تأیید زده است؟

فرضیه‌ها

۱. از دیدگاه قرآن کریم و روایات اسلامی عادات و مواد غذایی بر ویژگی‌ها، خلق و رفتار انسان، تأثیر مستقیمی دارند.

۲. از منظر علم پزشکی عادات و مواد غذایی با اثرگذاری بر اندام‌ها و سیستم‌های مختلف بدن، تغییرات قابل ملاحظه‌ای را در روان، خلق و رفتار انسان ایجاد می‌کنند.

۳. روایات اهل‌البیت علیهم‌السلام آثار شناختی، خلقی و رفتاری زیادی را برای برخی از عادات و مواد غذایی بیان کرده‌اند؛ اما قرآن کریم تنها به این موضوع اشاره فرموده است.

۴. علم پزشکی، بسیاری از اطلاعات بدست آمده از ظاهر آیات قرآن و روایات اهل‌البیت علیهم‌السلام درباره تأثیر تغذیه بر شناخت، خلق و رفتار انسان را تأیید می‌کند؛ گرچه در باره آثار معنوی تغذیه چاره‌ای جز سکوت نداشته است.

۴. پیشینه تحقیق

در زمینه تأثیر عادات و مواد غذایی و نیز ریز مغذی‌ها بر مغز و در نتیجه بر رفتار و ویژگی‌های انسانی کتاب‌ها و مقاله‌های علمی فراوانی در رشته‌های تغذیه و نیز روانپزشکی وجود دارد که بسیاری از آن‌ها در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته و نام آن‌ها در فهرست منابع آمده است. از سوی دیگر، کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و مقاله‌های بسیار، تعالیم و برنامه‌های عملی قرآن و روایات اسلامی درباره سلامت جسم و روان انسان را گردآوری کرده و مورد بررسی قرار داده‌اند. برخی از این آثار مانند *طب‌النبي*، *ابوالعباس مستغفری*؛ *طب‌الائمة*، *عبدالله وحسین ابنا بسطام* و *طب‌الرضا* تنها به گردآوری روایات مربوط به تغذیه در میان سایر روایات طبی اقدام کرده‌اند. برخی دیگر از این آثار روایات مربوط به تغذیه و آثار جسمانی و غیرجسمانی آن را در بخش جداگانه‌ای آورده‌اند مانند *المحاسن*، *احمد بن محمد برقی* در کتاب «المآكل» و *الكافي*، *محمد بن یعقوب کلینی رازی* و نیز *وسائل‌الشیعة*، *محمد بن حسن حر عاملی* در کتاب «اطعمه و اشربه». برخی کتاب‌ها مانند *موسوعة الاحادیث الطبیة*، *محمدی ری شهری*؛ *مع‌الطب فی القرآن الکریم*،

عبد الحمید دیاب و احمد قرقوز؛ طب القرآن، غذاء و دواء، محمد محمود عبد الله؛ اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، دکتر پاک نژاد؛ غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی، مصطفی آخوندی؛ تغذیه از دیدگاه قرآن و حدیث، محمد بیستونی و نیز تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی، حسین فتاحی معصوم و مهدی زروندی، به بررسی و تحقیق درباره مسایل تغذیه از منظر آیات و روایات پرداخته‌اند.

همچنین برخی از آثار پژوهشی، در باره تأثیر تغذیه بر سلامت رفتاری و ویژگی‌های انسانی از دیدگاه قرآن و حدیث به اجمال مطالعاتی انجام داده‌اند نظیر: افسردگی (زمینه پیش‌گیری و درمان) در مکتب قرآن و عترت علیه السلام، محمدحسین حق‌جو؛ بررسی تغییرات خلق از دیدگاه اسلام و کاربرد عملی آن در درمان و سطوح پیش‌گیری، مصطفی نجفی؛ سیری در عوامل اضطراب و راه‌های پیش‌گیری و درمان آن از دیدگاه اسلام، مهدی جعفری سیریزی؛ اما تا کنون پژوهشی مستقل در زمینه تأثیر تغذیه بر روان و رفتار انسان از نگاه قرآن و حدیث و تبیین آن از منظر دانش پزشکی انجام نشده است.

5. روش تحقیق

روش انجام تحقیق، کتابخانه‌ای و میان رشته‌ای - تطبیقی و با استفاده از قرآن کریم، کتب روایی، کتب دینی و پزشکی مرتبط با موضوع پژوهش، نرم افزارها، سایتهای اینترنتی و در نهایت جدیدترین مقالات تخصصی به زبان‌های فارسی، عربی و انگلیسی بوده است. بدین صورت که ابتدا با استفاده از کتاب‌های المعجم المفهرس^۱ و فرهنگ قرآن (کلید راهیابی به موضوعات و مفاهیم قرآن کریم)^۲ آیات مرتبط با عادات و مواد غذایی گرد آوری شده و مهم‌ترین تفاسیر شیعه و اهل سنت در باره این آیات به کمک نرم افزار «جامع تفاسیر نور» و «المکتبه الاسلامیه الکبری الشامله»، بدست آمده است. سپس به وسیله نرم افزارهای «نور الاحادیث»، «گنجینه روایات» و نرم افزارهای حدیثی دیگر و با استفاده از کلید واژه‌های مرتبط با تغذیه و مواد گوناگون غذایی همه روایات مربوط به موضوع مورد نظر جستجو شده و از میان آنها روایاتی گزینش شده است که به آثار روحی، روانی و رفتاری عادات و مواد غذایی اشاره داشته‌اند. در بررسی سندی کوشش شده منابع اولیه روایات بدست آمده و بر اساس کتاب‌هایی مانند: معجم رجال الحدیث^۳، اصول علم

۱. عبدالباقی، محمدفواد، المعجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم.

۲. هاشمی رفسنجانی، اکبر، فرهنگ قرآن: کلید راهیابی به موضوعات و مفاهیم قرآن کریم.

۳. خوئی، ابوالقاسم، معجم رجال الحدیث و تفصیل طبقات الرواة.

الرجال بين النظرية و التطبيق^١، خاتمه مستدرک الوسائل^٢، مرآة العقول^٣ و نرم افزار «درایة النور» اعتبار سنجی شود. درگام بعد، به بررسی فقه الحدیثی روایات و فهم متن آنها با یاری گرفتن از شروح مختلف کتب روایی و نیز دستاوردهای علمی، پرداخته شده است. برای مطالب علمی نیز بیشتر از مقالات معتبر روز در پایگاه مقالات انگلیسی (ISI)، (PubMed) و (Scopus) و مقالات فارسی و عربی در پایگاه مجلات تخصصی نور (Noormags)، پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID) و بانک جامع مقالات پزشکی (MedLib) استفاده شده است. مقالات یافت شده نیز بر اساس تاریخ - حداکثر تا دو دهه پیش - و پژوهش‌های انسانی و حیوانی اولویت بندی و انتخاب شده‌اند.

در جستجوی مقالات نام ماده غذایی به همراه واژه‌های مرتبطی مانند: رفتار^٤، اخلاق^٥، حال و روحیه^٦، افسردگی^٧، شخصیت^٨، روان^٩، شناخت^{١٠}، حافظه^{١١} و یادگیری^{١٢} و عبارتهای مترادف آنها جستجو شده است.

٦. محدودیت‌های تحقیق

١. دانشمندان اسلامی در تفسیر قرآن و شرح روایات، کم و بیش به آثار جسمانی تغذیه پرداخته‌اند؛ اما به جز موارد بسیار اندک، به موضوع مورد بحث هیچ اشاره‌ای نکرده‌اند.
٢. منابع معتبر علمی نیز کمتر به آثار بیان شده در روایات پرداخته‌اند و این پژوهش با کمبود شدید منابع علمی در این زمینه روبرو بوده است.
٣. منابع معتبر علمی به دلیل عدم امکان پژوهش تجربی در باره آثار روحی و معنوی تغذیه، به این مباحث نپرداخته‌اند.
٤. یکی از چالش‌هایی که بر این پژوهش سایه انداخته است، وجود اختلاف مبنا و نظر در میان دانشمندان اسلامی و همچنین دانشمندان علوم تجربی در برخورد با روایات پزشکی است.

١. داوری، مسلم، اصول علم الرجال بین النظرية و التطبيق، تصحیح حسن عبودی.

٢. نوری، حسین بن محمدتقی، خاتمه مستدرک الوسائل.

٣. مجلسی، محمدباقر، مرآة العقول فی شرح اخبار آل الرسول: شرح کتاب الکافی.

٤. Behavior
٥. Morality
٦. Mood
٧. Depression
٨. Character
٩. Psyche
١٠. Cognition
١١. Memory
١٢. Learning

۷. ساختار پژوهش

بدیهی است پاسخ به پرسش‌های اصلی این پژوهش، مستلزم تبیین و پذیرش مقدمات و مبانی است که به ناگزیر در سه فصل اول به آن‌ها پرداخته شده است.

در فصل اول که به کلیات و مفاهیم بنیادین پژوهش پرداخته، ابتدا تعریف تغذیه، رژیم و گروه‌های غذایی و نیز تعریف سلامتی و بیماری انسان و ابعاد آن بیان شده است. سپس دیدگاه قابل پذیرش درباره آن دسته از ویژگی‌های انسانی که متأثر از تغذیه‌اند، مانند: روح و روان، فطرت، عقل و دل، خُلق و شخصیت و در نهایت رفتار انسان تبیین و مشخص شده است.

فصل دوم پس از طرح مباحثی کوتاه پیرامون پژوهش‌های میان رشته‌ای در مطالعات اسلامی، مبانی فهم آیات و احادیث پزشکی و معیارهای پذیرش آن‌ها را مشخص کرده است.

فصل سوم نیز دیدگاه‌های مهم درباره ارتباط میان ابعاد جسمانی و روانی انسان و اثرپذیری جسم و روان از یک دیگر را مطرح کرده و به چگونگی تأثیر تغذیه بر سلامت رفتاری ویژگی‌های انسانی از دیدگاه علم پزشکی پرداخته است.

و در فصل چهارم ضمن بیان اصول سلامتی و تغذیه در اسلام، به معرفی برخی از عادات و مواد خوب و بد غذایی و پیامدهای مطلوب و نامطلوب آن‌ها بر ویژگی‌ها و رفتار انسان از نظر قرآن، حدیث و علم پزشکی پرداخته شده است.

فصل اول:

کلیات و مفاهیم

- ☑ تغذیه
- ☑ سلامت و بیماری
- ☑ ویژگی‌های انسانی
 - روح
 - نفس
 - روان
 - فطرت
 - عقل
 - دل
 - شخصیت
 - خُلق و اخلاق
- ☑ رفتار