



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد «M.A»
در رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش - گرایش تعلیم و تربیت اسلامی
عنوان:

بررسی نقش تغذیه در تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلام

استاد راهنما: دکتر علی قائمی امیری

استاد مشاور: دکتر سعید بهشتی

استاد داور: دکتر سید مهدی سجادی

محقق: محرم تقی زاده

تاریخ دفاع: مهر ۱۳۸۷

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد «M.A»

در رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش - گرایش تعلیم و تربیت اسلامی

عنوان:

بررسی نقش تغذیه در تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلام

استاد راهنما: دکتر علی قائمی امیری

استاد مشاور: دکتر سعید بهشتی

استاد داور: دکتر سید مهدی سجادی

محقق: محرم تقی زاده

تاریخ دفاع: مهر ۱۳۸۷

تقدیم به:

تمامی کسانی که در پیشرفت و تعالی جامعه اسلامی و رسیدن به جامعه مهدوی تلاش می کنند.

سکرو قدردانی:

از استادان:

از جناب آقای دکتر علی قائمی امیری، که دغدغه‌ی علمی این تحقیق یاری نمودند و راهنمایی کردند،

و از جناب آقای دکتر سعید بهشتی، که مرا با تعلیم و تربیت اسلامی آشنا کرد و مشوق من شدند تا این پایان نامه را برای اولین بار بنویسم،

و از جناب آقای دکتر سید مهدی سجادی که قبول زحمت کردند و داوری پایان نامه را پذیرفتند،

و از همسرم که کمک زیادی در جمع آوری و نگارش مطالب کردند،

و از کتابدارانی که در پیدا کردن منابع کمک زیادی کردند.

پکیده:

تعلیم و تربیت در زمان حاضر از اهمیت بیشتری برخوردار است. در تعلیم و تربیت اقدامات تربیتی در گروه وحدت عملی است، تا به همه جنبه های مختلف انسانی و عوامل بوجود آورنده آنها توجه لازم شود. به بطور کلی، تغذیه از نظر کمی و کیفی و منبع بدست آوردن آن، باید مورد توجه قرار گیرد، چرا که می تواند تاثیرات زیادی در خلق و خو و شخصیت انسان داشته باشد.

روش تحقیق در این پایان نامه، روش توصیفی-تحلیلی است و به روش کتابخانه ای اطلاعات جمع آوری شده است. سوال اول تحقیق که تغذیه از دیدگاه اسلام، چه تاثیری بر ابزارهای شناختی، حواس، خیال، عقل و دل دارد، پرداخته و نقش تغذیه در حواس، خیال، عقل و تزکیه دل مورد بررسی قرار گرفته است. از دیدگاه آیات و روایات تغذیه می تواند اثرات مثبت و منفی بر ابزارهای شناختی داشته باشد. یکی از ابزارهای مهم شناختی حواس پنجگانه است که تغذیه نقش مهمی در کارایی و رشد و نمو آنها دارد و اثرات منفی و مثبت زیادی بر هر کدام از حواس دارد. قوه خیال بعنوان کمک کننده به قوه درک است که تغذیه آن را تحت تاثیر قرار می دهد و غذاها نقش زیادی در کاهش یا افزایش حافظه دارند. از دیدگاه آیات و روایات، تغذیه می تواند تاثیر مثبت و منفی بر عقل داشته باشد، و ما می توانیم با توجه کامل و با استفاده از آیات و روایات از خواص مثبت تغذیه در رشد و تقویت عقل استفاده کنیم. دل، جایگاه عاطفه و انگیزه و احساس است، دارای لطافت بیشتری است و تاثیر گذاری بر آن هم، از اهمیت زیادی برخوردار است. چشم قلب زمانی می بیند که قلب، زنده باشد و زنده بودن قلب از دیدگاه آیات و روایات به خوراک و نوشاک است، آن هم حلال و پاک. تغذیه در دوره های مختلف زندگی از دیدگاه اسلام، در تعلیم و تربیت انسان تاثیر دارد. شراب خواری توسط پدر و مادر، باعث ضعف عقلی می شود و اگر با چنین وضعی، بچه دار شوند او نیز دچار اختلال در سیستم اعصاب و مغز می شود. شیر مادر، عامل ایجاد و انتقال بعضی ویژگی ها به فرزند می باشد. تغذیه از دیدگاه اسلام، در تربیت اخلاقی و معنوی هم تاثیر دارد. و نقش مهمی در تقرب انسان به خداوند دارد. غذای حرام قلب را تاریک و نفس را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد. تغذیه از دیدگاه اسلام در تربیت اجتماعی تاثیر دارد. و باعث ایجاد محبت همدلی و همدردی، افزایش توان فکری و عقلی، ایجاد رابطه خوب بین زن و شوهر می شود. و همچنین می تواند ویژگی های منفی ایجاد کند، مثل، قساوت قلب، طغیان و سرکشی، دزدی و قتل و جنایت، بی بند باری و فساد و شهوت شود. انسان گوشت هر حیوانی را بخورد متصف به اخلاق برجسته آن حیوان می گردد. بنابراین غذاهای حلال و حرام و غذای طیب و مصرف آنها در وعده های غذایی نقش مهمی در تعلیم و تربیت انسان دارد.

اصطلاحات: تغذیه، غذا، رشد و نمو، حواس پنجگانه، درآمد حرام، غذای حلال، طبیات رزق

فصل اول : کلیات تحقیق

- ۱-۱ مقدمه ۲
- ۲-۱ بیان مساله ۵
- ۳-۱ اهمیت تحقیق ۷
- ۱-۴-۱ هدف کلی ۱۰
- ۲-۴-۱ اهداف جزئی ۱۰
- ۵-۱ سوالات تحقیق ۱۰
- ۶-۱ تعریف اصطلاحات ۱۱

فصل دوم : ادبیات تحقیق

- ۱-۲ مقدمه ۱۵
- بخش اول : مبانی نظری ۱۷
- ۲-۲ شناخت انسان ۱۷
- ۱-۲-۲ جسم ۱۷
- ۲-۲-۲ نفس ۱۷
- ۳-۲-۲ روح ۱۸
- ۳-۲ غذای انسان در قرآن ۲۱
- ۱-۳-۲ گیاهان ۲۱

۲۴.....	۲-۳-۲ حیوانات.....
۲۶.....	۳-۳-۲ آب چشمه.....
۲۶.....	۴-۳-۲ عسل.....
۲۷.....	۵-۳-۲ توصیه های قرآنی در مورد تغذیه.....
۲۸.....	۱-۵-۳-۲ شکرگزار باشید.....
۲۸.....	۲-۵-۳-۲ اسراف نکنید.....
۲۹.....	۴-۵-۳-۲ عدم طغیان.....
۳۰.....	۴-۲ رابطه تغذیه با تقوا.....
۳۱.....	۵-۲ آداب تغذیه انسان در احادیث.....
۳۱.....	۱-۵-۲ وعده های غذایی.....
۳۲.....	۲-۵-۲ میزان خوردن.....
۳۴.....	۳-۵-۲ آداب غذا خوردن.....
۳۵.....	۴-۵-۲ تنوع در خوردن.....
۳۶.....	بخش دوم : پیشنهاد تحقیق.....
۳۶.....	۶-۲ پایان نامه ها.....
۴۴.....	۷-۲ کتاب ها.....

فصل سوم : روش شناسی

۱-۳	مقدمه	۵۰.....
۲-۳	نوع تحقیق	۵۰.....
۳-۳	روش تحقیق	۵۰.....
۴-۳	روش جمع آوری اطلاعات	۵۱.....
۵-۳	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات	۵۲.....

فصل چهارم : یافته های تحقیق

۱-۴	مقدمه	۵۵.....
۲-۴	بررسی سوال اول : تغذیه از دیدگاه اسلام ، چه تاثیری بر ابزارهای شناختی ، حواس ، خیال ، عقل و دل دارد؟	۵۹.....
۱-۲-۴	حواس	۶۰.....
۲-۲-۴	خیال	۶۴.....
۳-۲-۴	عقل	۶۷.....
۱-۳-۲-۴	تاثیر تغذیه بر عقل از دیدگاه اسلام	۶۸.....
۱-۱-۳-۲-۴	تاثیر کم خوری بر عقل از دیدگاه اسلام	۶۸.....
۲-۱-۳-۲-۴	تاثیر میوه ها و سبزی جات بر عقل از دیدگاه اسلام	۶۹.....
۳-۱-۳-۲-۴	تاثیر سایر خوردنی ها و بوئیدنی ها بر عقل	۷۱.....

- ۷۲..... اثر منفی تغذیه بر عقل ۴-۱-۳-۲-۴
- ۷۴..... دل (تزکیه دل) ۴-۲-۴
- ۷۶..... نقش تغذیه در تزکیه دل از دیدگاه اسلام ۱-۴-۲-۴
- ۳-۴ بررسی سوال دوم : تغذیه در دوره های مختلف زندگی از دیدگاه اسلام ، چه تاثیری در تعلیم و تربیت کودک دارد؟ ۸۱
- ۱-۳-۴ دوره قبل از جنینی و نحوه تاثیر تغذیه در ابزارهای شناختی از دیدگاه اسلام ۸۲
- ۲-۳-۴ نقش تغذیه در موقع بارداری بر ابزارهای شناختی کودک ۸۹
- ۳-۳-۴ نقش شیر مادر بر ابزارهای شناختی کودک..... ۹۱
- ۱-۳-۳-۴ حماقت و کودنی..... ۹۱
- ۲-۳-۳-۴ زیبایی و زشتی..... ۹۲
- ۳-۳-۳-۴ انتقال دهنده صفات اخلاقی مادر..... ۹۲
- ۴-۴ بررسی سوال سوم :تغذیه از دیدگاه اسلام ، چه تاثیری در تربیت اخلاقی و معنوی دارد؟..... ۹۴
- ۱-۴-۴ نقش تغذیه در فضائل اخلاقی..... ۹۴
- ۱-۱-۴-۴ نقش کم خوری در نزدیکی به خداوند..... ۹۶
- ۲-۴-۴ نقش تغذیه در رذایل اخلاقی..... ۹۸
- ۱-۲-۴-۴ پر خوری..... ۹۸
- ۱-۱-۲-۴-۴ قساوت قلب و هیجان شهوت..... ۹۹

۹۹.....	۲-۱-۲-۴-۴	ضرر جسمی.....
۱۰۰.....	۳-۱-۲-۴-۴	خاموشی نور معرفت از دلها و دوری از خدا.....
۱۰۰.....	۲-۲-۴-۴	درآمدهای حرام.....
۱۰۲.....	۱-۲-۲-۴-۴	اثرات فردی تغذیه حرام.....
۱۰۴.....	۲-۲-۲-۴-۴	نخوردن گوشت.....
۱۰۵.....	۳-۲-۲-۴-۴	خوردن خون.....
۱۰۵.....	۴-۲-۲-۴-۴	خوردن شراب.....
۱۰۶.....	۵-۴	بررسی سوال چهارم: تغذیه از دیدگاه اسلام، چه تاثیری در تربیت اجتماعی دارد؟.....
۱۰۷.....	۱-۵-۴	ویژگی های جامعه ایده آل و نقش تغذیه در آن.....
۱۰۷.....	۱-۱-۵-۴	محبت، همدلی و همدردی.....
۱۰۷.....	۲-۱-۵-۴	توان فکری و عقلی.....
۱۰۸.....	۳-۱-۵-۴	رابطه خوب بین زن و شوهر (خانواده ای سالم).....
۱۰۹.....	۲-۵-۴	ویژگی های جوامع پست و نقش تغذیه در آن.....
۱۰۹.....	۱-۲-۵-۴	قساوت قلب.....
۱۱۰.....	۲-۲-۵-۴	طغیان و سرکشی.....
۱۱۰.....	۳-۲-۵-۴	دزدی، قتل و جنایت.....
۱۱۲.....	۴-۲-۵-۴	بی بندوباری، فساد و شهوت.....

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۱۱۵.....	مقدمه	۱-۵
۱۱۶.....	خلاصه یافته های تحقیق	۲-۵
۱۲۲.....	محدودیت های تحقیق	۳-۵
۱۲۲.....	محدودیت های علمی	۱-۳-۵
۱۲۲.....	محدودیت های اجرایی	۲-۳-۵
۱۲۳.....	محدودیت های اقتصادی	۳-۳-۵
۱۲۴.....	پیشنهادات	۴-۵
۱۲۴.....	پیشنهادات پژوهشی	۱- ۴-۵
۱۲۵.....	پیشنهادات کاربردی	۲- ۴-۵
۱۲۵.....	والدین	۱-۲-۴-۵
۱۲۵.....	دانش آموزان و دانشجویان	۲-۲-۴-۵
۱۲۶.....	معلمان و استادان	۳-۲-۴-۵
۱۲۶.....	روحانیون	۴-۲-۴-۵
۱۲۶.....	رادیو و تلویزیون	۵-۲-۴-۵
۱۲۶.....	وزارت بهداشت و درمان	۶-۲-۴-۵
۱۲۷.....	مسولین دانشگاهها و مراکز آموزشی	۷-۲-۴-۵

منابع تحقیق

الف : کتابها ۱۲۹

ب : مقالات ۱۳۱

ج : سایت ها ۱۳۱

فصل اول

کلیات تحقیق

۱-۱ مقدمه

تعلیم و تربیت در زمان حاضر از اهمیت ویژه ای برخوردار است . همه مکاتب تلاش می کنند تا بر اساس دیدگاه معرفت شناسی خود ، معتقدان شان را به سوی اهداف تعیین شده هدایت کنند، اما تفاوت های اساسی در دیدگاههای آنها وجود دارد، گاهی روش های تربیتی مکتبی، بر اساس دیدگاه نظام معرفت شناسی مکتب دیگر، ضد تربیتی محسوب می شود. مثل نفی خدا محوری و ماوراء الطبیعه و تاکید صرف بر تجربه .

در برخی مکاتب ، تاکید بر محور خدا پرستی و ایمان به ماوراء الطبیعه دارند .بنابراین گروهی که خدا محوری را نفی می کنند و تنها بر تجربه تاکید دارند و ارزش ها را نسبی تلقی می کنند، تاثیر عوامل دیگر را در تربیت در نظر نگرفته، و اهمیتی هم نمی دهند، از جمله تغذیه انسان .اما گروهی دیگر و از همه مهمتر اسلام تعلیم و تربیت را از همه جوانب مورد توجه قرار می دهد،از جمله نقش تغذیه در تعلیم و تربیت.اسلام تغذیه را نه تنها برای رشد جسمی انسان مهم می داند بلکه نقش آن را در رفتار و اخلاق و بینش انسان تاثیرگذار می داند .تغذیه تنها تامین کننده زندگی نیست بلکه تبیین کننده کیفیت فهم انسانی و رفتار و حالات روانی او هم هست. بنابراین تاکید زیاد اسلام بر نحوه تامین غذا و چگونگی مصرف آن، زمان صرف آن ، مقدار مصرف آن و ترکیب محتوای آن، نشانگر اهمیت غذای انسان و جایگاه آن در شکل گیری شخصیت انسانی دارد .

در دنیای امروز تغذیه صحیح بسیار مورد غفلت واقع شده است، بطوریکه هیچ گونه دستورالعمل تغذیه ی در محیط علمی و در مدارس و دانشگاهها وجود ندارد و یکی از سوالات همیشگی من این بوده است که آیا با هر تغذیه یی در سر کلاس می توان حاضر شد؟ آیا تناسبی بین تغذیه در سالن های غذاخوری دانشگاه ها و کلاس های درس وجود دارد؟ آیا می توان هر نوع غذایی را خورد و به هر چیزی فکر کرد و حقیقت آن را درک کرد؟

آیا بین یک اندیشمند مسلمان که غذای او حلال و طیب است و یک اندیشمند غیر مسلمان که غذای او خوک است تفاوتی وجود ندارد؟ و هر دو حقایق را به یک اندازه درک درک می کنند می کنند؟ و نوع و مقدار تغذیه ، تاثیری در دریافت های علمی و عملی اینها ندارد؟ آیا استاد یا معلمی که قبل از سر کلاس چای با قند می خورد و باعث تحریک سیستم اعصاب و ایجاد هیپرگلیسمی می شود(باطنی، ۱۳۸۵، ص ۴۷۸) و با استادی که شربت عسل می خورد که شفا برای تمام مردم است فرقی ندارد؟ و اینکه چرا این همه انسانها قرآن را می خوانند اما انسانهای کمی آن را می فهمند؟ و مانع درک آنها چیست؟ چرا اینهمه می دانیم اما کمتر عمل می کنیم؟ و با دیدن همایشهای علمی که بعد از آن، غذاهای رنگارنگ ، بی محتوا ، مضر برای سلامتی و اندیشه صرف می شود، این سوال پیش می آید که چرا اینهمه غفلت صورت می گیرد؟ و بعد از اینهمه مطالب علمی با شکمی پر و غذایی مضر ، این عالم و این استاد یا معلم و دانشجو به کجا می

روند؟ صراط مستقیم یا کلاف سردرگم. و برای ساختن کدام جامعه حرکت می کنند؟ استاد و معلم و دانشجویی که شکمش گورستان حیوانات است و پر از پودر خون و نان های کپک زده ای که غذای مرغان است، و استادی که در خارج کشور غذایش خوک و خون است چه انتظاری باید داشته باشیم؟ اندیشه ناب قرآنی و محمدی ﷺ؟! از دیدگاه قرآن مسلمانان، چنین چیزی ممکن نیست. در فرهنگ قرآنی تاکید فراوانی بر تغذیه شده است و تغذیه را مقدمه عمل می داند، در قرآن عسل به عنوان شفای مردم معرفی می شود اما کمتر خانه عسل خالص مطلوب دارد و بجای آن قند و شکر که باعث بیماری های زیادی است به راحتی در دست رس است، حتی در جلسه دفاعیه پایان نامه ها هم شیرینی پخش می شود و نا دانسته باعث ایجاد بیماری می شود، چون این شیرینی ها علاوه بر مواد نا مرغوب، ارزش غذایی ندارند، بلکه غذای میکروب ها و ویروسها هستند و نتیجه اش بیماری قند، از بین رفتن کبد، یبوست مزاج، اختلال در سیستم گوارش، به هم ریختن مغز و اعصاب می شود که ۱۲۳ مقاله علمی در مورد زیانهای آن نوشته شده است. (همان منبع، ص ۵۳۰) که از این انسان، یک انسان بی حوصله با چندین نوع بیماری درست می کند، که در نهایت یک سیستم آموزشی مریضی بوجود می آید. این موضوع علت اش عدم توجه و درک تفاوت شیرینی قند با عسل و نشناختن عوارض قند و شکر است. در جامعه ای که دانشجویان و استادان توجهی به زیان های تغذیه ندارند، مسلمان مردم جامعه هم نسبت به آن بی تفاوت بوده و بیماری و کسالت نتیجه آن خواهد بود.

اکثر اندیشمندان این پیش فرض سطحی نگرانه را دارند که انسان زنده است و سالم، پس می توان هر کسی را که زنده است و سالم، با اصول تربیتی، به روش دلخواه تربیت کرد. مسلمانان چنین کاری بدون توجه به شرایط لازم امکان پذیر نیست. همانطوریکه در هر زمینی هر چیزی را نمی توان کشت کرد و هر زمینی ویژگی خاص خود را دارد و دانه و آب و نور خود را می طلبد. بنابراین بدون توجه به ویژگی های فردی انسان که مهمترین آنها از تغذیه ناشی می شود امکان تربیت مطلوب نخواهد بود. حضرت امام رضا (علیه السلام) می فرماید: بدن، به سان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی بدن، مراقبت شود، به گونه ای که آب، نه فراوان تر از نیاز بدن برسد، تا آن را غرق کند، و نه از اندازه کمتر باشد، تا آن را به تشنگی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد و خرّمی اش فزونی میگیرد و کشت آن بالندگی و برکت می یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می گراید و علف هرز در آن می روید. بدن، چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشاک، چنین است. [پس،] سامان و سلامت می یابد و عافیت در آن، ریشه می گسترند. بنگر که...چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تنت با چه چیز نیرو میگیرد و بدنت چه خوردنی و نوشیدنی ای را می گوارد. همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۲، ص ۳۱۰)

امروزه دانشمندان تاثیر تغذیه بر یادگیری را به اثبات رسانده اند و نقش غذا را در رشد مغز و توان ذهنی و فکری را بسیار مهم می دانند چنانکه با خوردن بعضی از غذا ها باعث اختلال در یادگیری می شود و

گاهی با خوردن انواع میوه ها و سبزی ها توان فکری و پردازشی انسان زیاد می شود. اما تنها تاثیر غذا در این موارد نیست بلکه بر روان و رفتار فرد هم تاثیر دارد.

در تحقیقی از دانشمندان بریتانیا آورده شده است که نتایج حاصل از آن به روشنی نشان می دهد، تغییر الگوهای تغذیه در ۵۰ سال گذشته، نقش کلیدی و مهمی در افزایش بیماری های روانی در میان جوامع مختلف ایفا کرده است. به گفته محققان بنیاد بهداشت روانی بریتانیا، شیوه هایی که امروزه برای سیر کردن جوامع و در قالب رژیم های تغذیه ای گوناگون مورد استفاده قرار می گیرد، تعادل عناصر غذایی دریافتی انسان ها را در مقایسه با آنچه مورد نیاز است، به شدت تغییر داده و این امر، آثار منفی و پیامدهای ناگواری را به ویژه بر روی بهداشت روانی و توانایی ذهنی جوامع بر جای گذاشته است. برای مثال، بسیاری از ملل جهان در مقایسه با دهه های گذشته، ماهی کمتر و چربی و قند بیشتری مصرف می کنند. نتایج بررسی های انجام شده در این زمینه نشانگر آن است که چنین تغییری در رژیم غذایی ملل، افزایش افسردگی و اختلالات حافظه را به همراه داشته است و امروزه افراد فراوانی با این قبیل مشکلات دست به گریبانند. با وجود شواهد به دست آمده در این زمینه، دانشمندان تأکید می کنند که تحقیقات هنوز کامل نیست و باید آزمایش ها و بررسی های تکمیلی در این عرصه صورت گیرد. تا بتوان با دقت و قطعیت بیشتری در این باره سخن گفت. (بانک مقالات فارسی، <http://omomi.weblog.sh/>)

بر اساس تحقیقات جدید، تاثیر تغذیه بر فرایندهای فکری و ذهنی و رفتاری به اثبات رسیده است. و ما در این پایان نامه تاثیر مواد غذایی بر فرایندهای شناختی را از دیدگاه قرآن و احادیث مورد بررسی قرار داده و اهمیت آن را از دیدگاه اسلام نشان خواهیم داد و اینکه تغذیه نقش مهمی در تعلیم و تربیت دارد و پایه های شخصیت آدمی را می سازد و اگر پایه شخصیتی انسان درست نباشد و جسم او حاصل فرایند نادرست تغذیه از حرام خواری باشد تربیت او نه تنها مشکل، بلکه غیر ممکن خواهد شد.

۱-۲ میان مساله

تعلیم و تربیت و یاد دادن علم و فنون و مهارتها به نسل جدید همواره مورد توجه همگان بوده است. تعلیم و تربیت انسان، کاری پر ارج و در عین حال، دشوار است و نتایج قطعی و نهایی آن نسبتاً دیر آشکار می شود. اهمیت و ارزش تعلیم و تربیت از آن جهت است که آدمیت آدمیزاده به تربیت او بستگی دارد و اگر در شرایط مناسب پرورش یابد به خیل نیکان می پیوندد و اگر تربیت وی مورد غفلت واقع شود چه بسا که از حد حیوان نیز فروتر می رود. وقت گیری تعلیم و تربیت نیز زائیده این واقعیت است که انسان، موجودی بالقوه است و در آغاز زندگی جز به صورت انسان نیست و نه تنها زمان نسبتاً دراز طول می کشد تا در پرتو تدابیر تربیتی مناسب، آدمی خو شود بلکه آمادگی وی برای قبول لوازم انسان شدن و متعالی شدن نیز امری تدریجی است.

نکته مهم در تعلیم و تربیت و موفقیت اقدامات تربیتی در گرو وحدت عملی است که باید از آغاز تا پایان بین همه عوامل اجرایی موجود باشد و به همه جنبه های مختلف انسانی و عوامل بوجود آورنده آنها توجه لازم بشود و در فرایند تربیتی مورد نظر قرار گیرد.

در عالم خلقت، انسان تفاوت کاری با سایر موجودات دارد همه موجودات در حد کمال خود آفریده شده اند و بر اساس گزینه خود، در حد تکامل تعریف شده عمل می کنند. اما انسان نیازمند تربیت است تا به جایگاه والای خود در هستی، که همان خلیفه الهی است برسد. انسان با داشتن اسباب و ضرورت های تکوینی، مثل عقل و تفکر و فطرت و غرائز که خداوند در اختیار او قرار داده است، نیازمند برنامه و قانون و تربیت و معلم و ... است و خداوند پیامبران را برای ارائه راه و روش تعلیم و تربیت و تزکیه بشر گسیل داشته است، پس برای تکامل اختیاری و وصول به کمال الهی، تعلیم و تربیت ضرورت دارد.

برای ایجاد وحدت عمل بین تمام عوامل موثر و موجود در تعلیم و تربیت به منظور موفقیت در اقدامات تربیتی لازم است که تمام جنبه های تعلیم و تربیت و عوامل موجود در آن شناخته شده و به شیوه ای مناسب با آنها برخورد شده و به کار گرفته شوند. و لذا در این زمینه تحقیق و شناخت نقش تغذیه از دیدگاه اسلام و جایگاه آن در تعلیم و تربیت، از ضرورت و اهمیت خاصی برخوردار می باشد. چنانچه می توان گفت که توجه به تغذیه، مقدم بر هر عمل تربیتی است چرا که با تغذیه سلامتی جسم و به طبع آن سلامتی روان حاصل می شود و در کنار تغذیه حلال و پاک و مطهر است که انسان به بینش الهی می رسد و نور معرفت در دل اش جای می گیرد بدون توجه به چنین مساله ای امکان تربیت بر اساس نظام معرفتی اسلام حاصل نخواهد شد. چنانکه خداوند در مورد درک و فهم قرآن می فرماید:

لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ (واقعه آیه ۷۹) و جز پاکان نمی توانند به آن دست زنند [= دست یابند].

مسلمانان جز پاکان نمی توانند به پاکی دست یابند و فقط انسانهای پاک می توانند به معرفت قرآنی دست یابند. یکی از مصداق های مهم پاکی غذاست و لازمه پاک بودن، خوردن غذای حلال و پاک و طیب است چنانکه خداوند در قرآن می فرماید:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۚ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ (بقره آیه ۱۶۸)

ای مردم! از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید! و از گامهای شیطان، پیروی نکنید! چه اینکه او، دشمن آشکار شماست!

یکی از مصداق های مهم آیه فوق، که می توانند به قرآن دست یابند و از شناخت آن بهره گیرند همانا اهل بیت هستند. چرا اهل بیت به عمق آیات دست می یابند و دیگران نمی توانند؟ چون خداوند آنها را از هرگونه آلودگی پاک کرده و هم جنس خود قرآن شده اند. چنانکه در قرآن می فرماید:

اِنَّمَا يُرِيْدُ اللّٰهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ اَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا (احزاب آیه ۳۳)

خداوند فقط می خواهد پلیدی و گناه را از شما اهل بیت دور کند و کاملاً شما را پاک سازد.

بنابراین شناخت و تحقیق در زمینه نقش تغذیه و غذاهای مختلف در بوجود آوردن رفتارهای انسانی می تواند گام بسیار مهمی در سلامتی جسم و اندیشه باشد و نگاه اسلام به غذاهای مختلف و زمان مصرف و مقدار مصرف و چگونگی مصرف آنها بستر را مهیا می سازد و چارچوبی را بنا می سازد که سایر اصول تربیتی بر اساس آن چیده می شوند. چنانچه نمی توان از انسان مست، رفتار شایسته انتظار داشت و جویای اندیشه ناب در وجود او بود.

در این تحقیق تلاش می شود تا بر اساس آیات و روایت و بر اساس نظرات اندیشمندان اسلامی جایگاه تغذیه در رفتارها و اندیشه های بشری مورد بررسی قرار گیرد و چگونگی تغذیه مطلوب برای تربیت آرمانی اسلام تبیین شود.

۳-۱ اهمیت تحقیق

بررسی نقش تغذیه در تعلیم و تربیت از ابعاد مختلفی اهمیت دارد.

۳-۱-۱ سلامت و رشد جسم

مسئله تربیت با بیماری سازگار نیست، فرایند تربیتی نیازمند انسان سالم چه از نظر جسمی و چه از نظر روانی است. و سلامت و رشد جسمی، با رشد حواس پنجگانه همراه است که در سلسله مراتب ادراکی پایین ترین مرحله را تشکیل می دهد. و اینکه حواس انسان درست رشد کند یا دچار معلولیت شود در آینده تربیتی شخص اثر انکار ناپذیری خواهد داشت. امروزه یکی از عوامل مهم مرگ و میر در سطح جامعه و اندیشمندان، سکنه های قلبی و مغزی است که نتیجه تغذیه نامطلوب است و با از بین رفتن این اندیشمندان ضربه مهلکی به نظام آموزشی و تربیتی وارد می شود.

۳-۱-۲ تاثیر تغذیه بر ابزارهای شناختی

تغذیه نقش مهمی در ابزارهای شناختی دارد. علاوه بر رشد حواس انسان، در فرایند هوش و حافظه انسان هم موثر است و در تعقل و تفکراتش اثری منفی یا مثبت می گذارد. در حقیقت، آنچه در رفتارها دیده می شود و در چهره نمایان، خبر از سیر درون می دهد و آنچه از کوزه می تراود همان است که در درون اوست و آنچه در اندیشه و فهم می آید ریشه در جسم دارد و جسم به غذا زنده است و رشد می کند. کسی که شراب می خورد اندیشه اش نابود می شود، و اراده اش را سرنگون می سازد و انسانی با رفتار غیر انسانی نمایان می سازد.

۳-۱-۳ تاثیر تغذیه بر رفتارهای فردی و تربیت اجتماعی در دوره های مختلف زندگی

تغذیه بر رفتارهای فردی و در تربیت اجتماعی فرد هم تاثیر گذار است. چنانکه با خوردن بعضی غذاها، دچار هیجان یا افسردگی می شود و یا با پر خوری باعث تشدید شهوت می شود و به همان اندازه از خدا دور می شود. و انسان پر خور تنبل و سست اراده می شود، چنانکه امیر المومنین علی علیه السلام می فرماید: لا تجتمع الفطنة و البطننة (محیطی، ۱۳۸۶، ص ۴۰) زیرا که و هوشیاری با پر خوری جمع نمی شود. همچنین خوردن مشروبات الکلی باعث توهمات شده و در روابط اجتماعی فرد اختلال ایجاد می کند. و انسان را نسبت به ناموس خود بی غیرت می سازد. همچنین در دوره های مختلف زندگی، قبل از بسته شدن نطفه