

## تبیین نقش تغذیه بر اخلاق و سلامت روان در رهیافت سبک زندگی اسلامی

حسن روشن\*

غلامرضا نورمحمدی\*\*

سیدمجید نظام‌الدینی\*\*\*

### چکیده:

بحث از سلامت و ابعاد آن سال‌هاست که اندیشه دانشمندان و صاحب‌نظران علوم تغذیه و دانش پزشکی را به خود جلب کرده است و پیشرفت‌های علمی و فناوری‌های نوین جهان معاصر، ارتباط مجموعه‌ای از عوامل را با سلامت به‌خوبی تأیید نموده‌اند. الگوی تغذیه به دلایل وجدانی، تجربی و وحیانی، بر ابعاد جسمی و روانی انسان تأثیرگذار است؛ به‌طوری‌که پایه و بنیان یک زندگی موفق همراه با سازندگی و پشتکار را تشکیل می‌دهد. در این میان، سبک زندگی مؤمنانه، الگوی تغذیه را با نگرش‌ها و ارزش‌های توحیدی گره زده، زمینه بر خورداری از روانی سالم و تکامل انسان را فراهم می‌آورد. هدف از پژوهش پیش‌روی، بررسی نقش تغذیه بر سلامت روان در چارچوب سبک زندگی اسلامی است. جمع‌آوری داده‌ها با مراجعه به منابع تفسیری و حدیثی صورت گرفته است. جهت تحلیل داده‌ها و پاسخ به سؤالات پژوهش از روش تحلیلی اسنادی و مفهومی استفاده شد. یافته‌ها نشان داد دقت در انتخاب الگوی تغذیه‌ای سالم مبتنی بر آموزه‌های وحیانی بر شاخص‌های سلامت روان از قبیل آرامش، پرهیز از خشم و غضب، پرهیز از افسردگی، خوش‌خلقی و سیرتی نیکو تأثیری مثبت برجای می‌گذارد. علاوه بر این، تأیید رابطه بین جسم و روان و ضرورت تأمین نیازهای جسمانی در راستای شکل‌گیری و جهت‌دهی نیازهای روانی، تأمین بهداشت و سلامت روان و بیان ارزش و توجه ویژه به جایگاه تغذیه در سبک زندگی اسلامی از یافته‌های دیگر این پژوهش است.

واژگان کلیدی: تغذیه، سبک زندگی اسلامی، مزاج، سلامت روان.

elmvaamal@yahoo.com

\* دانشجوی دکتری معارف گرایش اخلاق اسلامی، دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

efh.english@gmail.com

\*\* استادیار دانشگاه علوم پزشکی، تهران، ایران.

\*\*\* عضو هیئت‌علمی و مدیر گروه معارف دانشگاه آزاد اسلامی واحد ولنجان و دانشجوی دکتری معارف گرایش اخلاق اسلامی، دانشگاه باقرالعلوم (ع)، قم، ایران.

mnezamoddin@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۹/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱/۲۵

## مقدمه

انسان دارای دو بعد روانی و جسمی است که بر همدیگر تأثیرگذارند و رشد و شکوفایی هر کدام به دیگری وابسته است؛ بنابراین حفظ سلامت بعد مادی، ابزاری ارزشمند در جهت بهبود سلامت روان و نیل به کمال انسانی است. تغذیه به عنوان مهم ترین عامل سلامتی تأثیر ویژه ای در روند تکامل جسم و روان انسان دارد. از این رو در آموزه های دین از ارزش و جایگاه و ویژه ای برخوردار است و بسیاری از تعالیم و گزاره های دینی به این ارزش و جایگاه اشاره دارند.

سبک زندگی اسلامی در درونی ترین لایه های خود به ابعاد مادی زندگی انسان نیز توجه خاص داشته و مبحث تغذیه را به عنوان مهم ترین و حیاتی ترین نیاز انسان از تولد تا مرگ، در کنار تأکید بر رعایت تکالیف و آداب اسلامی مطرح کرده است. به عبارتی دیگر، این دو در کنار یکدیگر می توانند انسان را در وصول به کمالات انسانی و جایگاه عظیم انسانیت یاری گر باشند.

اهتمام به فضایل اخلاقی در راستای دستیابی به سلامت روان، هر لحظه بیشتر از پیش خود را و امدار تغذیه سالم می بیند و تغذیه سالم در رهیافت سبک زندگی اسلامی شامل بهره گیری از غذاهای سالم، حلال و طیب است. این غذاها هم بر جسم و هم بر حالات روانی و خلق و خوی انسان تأثیر می گذارند. زندگی حضرت معصومین (علیهم السلام) و روایات رسیده از جانب آنان در کنار تأییدات قرآنی، قرن هاست در کوران هجوم فرهنگ های تغذیه ای نادرست وارداتی از جانب غرب و تحمیل غذاهای آماده و نیمه آماده، محصولات تراریخته و دستکاری شده و عدم هماهنگی غذا با مزاج و شخصیت آدمی، راهشگای مؤمنان در انتخاب غذای سالم و دستیابی به زندگی سالم و ثمربخش در تمام ابعاد بوده اند.

در نظام تغذیه سالم، طیب، باکیفیت و سرشار از مواد غذایی مورد نیاز بدن، توجه به تنوع غذایی و بهره گیری از گروه های مختلف غذایی از ارزش و اهمیت ویژه ای برخوردار است. گروه های مختلف غذایی؛ یعنی بهره گیری از همه اقسام و گونه های مختلف مواد غذایی که در چرخه هستی تولید می شود و در پیشگاه انسان قرار گرفته تا از آن بهره مند شود. توصیه ها و سفارشات متنوع و متعدد در آموزه های دینی نیز ما را به این مهم رهنمون می سازند که سبک تغذیه و نوع غذایی که می خوریم را باید طوری تنظیم کنیم که نه تنها به سلامت جسمی و افزایش قوای آن نایل شویم؛ بلکه در کنار آن، از روانی سالم و خلق و خوی پسندیده برخوردار شویم و زمینه برای عملکرد مطلوب در زندگی را فراهم آوریم.

فراوانی نزدیک به ۲۵۰ آیه قرآنی و صدها روایت از معصومین (علیهم السلام) در مورد غذا و تغذیه، شامل دقت در تهیه غذا و مصرف آن، دوری از غذاهای حرام و ناپاک، رعایت اعتدال

در غذاخوردن، رعایت آداب قبل از غذا، حین غذا و در پایان آن و توصیه به کم‌خوری از جمله مواردی هستند که در آموزه‌های اسلامی بدان سفارش شده است. هرم غذایی حاوی انواع و اقسام خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها نیز می‌توانند آثاری بر جسم و روان انسان بر جای گذرانند که برای نمونه می‌توان به تأثیر انگور در نشاط‌آوری و زدودن غم و اندوه یا تأثیر اعتدال در خوردن گوشت بر خوش‌اخلاقی، اعتماد به نفس و شجاعت اشاره کرد (محمدی ری شهری ۱۳۸۱). این آثار در مجموع سبکی از زندگی را برای انسان رقم می‌زنند که در نهایت منتج به سلامت همه جانبه فرد می‌گردند و این ضرب‌المثل معروف «عقل سالم در بدن سالم» را تحقق می‌بخشند.

ازاین‌رو در این نوشتار برآنیم تا پس از مفهوم‌شناسی تغذیه و سلامت روان، به بررسی جایگاه و نقش تغذیه بر سلامت روان پرداخته و سپس نمونه‌هایی از این تأثیرگذاری را مستند به روایات رسیده از معصومین علیهم‌السلام ارائه کنیم تا زمینه کاربردی‌سازی این آموزه‌ها در سایه معرفی نظام تغذیه سالم و در قالب سبک زندگی اسلامی فراهم آید.

## (۱) مفهوم‌شناسی

تغذیه، روان، سلامت روان، سبک زندگی و سبک زندگی اسلامی از مفاهیم کلیدی این نوشتار هستند که در اینجا مورد تبیین مفهوم‌شناختی قرار می‌گیرند.

### (الف) غذا و تغذیه

#### (یک) در لغت

برای غذا و تغذیه تعریف‌های گوناگونی بیان شده که تا حدودی به هم نزدیک بوده و بیشتر به توضیح و شرح مصادیق پرداخته است. (آخوندی ۱۳۸۸).  
واژه «تغذیه» مصدر باب تفعیل از ریشه «غذو» یا «غذاء» است. این واژه از نظر لغوی به معانی مختلفی به شرح ذیل بکار رفته است: هرگونه طعام از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها (لویس معلوف ۱۳۸۹، ۵۴۶؛ الجوهری ۱۴۰۴، ۳، ۴۴۵)؛ آنچه رشد و نمو جسم به آن بستگی دارد (ابن منظور ۱۴۰۵، ۱۵، ۱۱۹؛ صفی‌پوری ۱۳۹۶، ۳، ۱۰۹)؛ و پرورش دادن (همان).

#### (دو) در اصطلاح

در علم تغذیه، از غذا به‌عنوان ماده‌ای جامد یا مایع یاد می‌شود که پس از خورده شدن و هضم آن و پس از اینکه از طریق روده‌ها جذب بدن می‌گردد (و یا به طرق دیگر مثل تزریق وارد بدن شده)، برای نگهداری نسوج، رشد و نمو و تولید مثل سلولی، تنظیم واکنش‌های حیاتی و ایجاد حرارت و انرژی در بدن، به مصرف می‌رسد. مولکول‌های

جذب شده حاصل از مواد غذایی، جزء غذا یا ماده مغذی نام دارند (مفیدی ۱۳۷۵، ۳۲۷). تغذیه همچون دیگر واژگان در تعاریف اصطلاحی، به صورت‌های مختلفی تعریف و توصیف شده است. وجه جمع همه این تعاریف به این صورت است که «تغذیه عملی است که شروع آن از زمان رسیدن غذا به ابتدای دستگاه گوارش و پایان آن نیز با فراهم‌سازی برداشت مواد مفید در روده‌ها همراه است.» (آخوندی ۱۳۸۸، ۲۱).

تعریف دیگری نیز برای تغذیه ارائه شده است. بر این اساس، تغذیه عبارت است از مجموعه فعل و انفعالاتی که موجب می‌گردد عضو زنده و سلول‌های آن، مواد مغذی را بگیرند و آن‌ها را به مصرف رشد و نمو و نوسازی و نگهداری عضو برسانند و حرارت و انرژی لازم را برای انجام اعمال حیاتی تأمین کنند؛ به عبارت دیگر، تغذیه شامل ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده کردن بدن از آن مواد است برای اینکه بدن بتواند در بهترین وضعیت سلامت قرار گیرد. با این توضیح، علم تغذیه شامل بررسی جیره‌های غذایی و بیماری‌های کمبود تغذیه نیز می‌شود (مفیدی ۱۳۷۵، ۳۲۷). لازم به ذکر است که در این پژوهش منظور از غذا، اعم از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هاست.

## ب) روان

روان، کلمه‌ای فارسی است که در فرهنگ لغت معین، معادل با روح و جان در نظر گرفته شده است (معین ۲، ۱۶۸۲). روان، معادل واژه لاتین Psyche و در اصل به معنای روح است؛ اما در زبان انگلیسی به صورت ذهن یا عقل ترجمه شده است. بر همین اساس، روان‌شناسی را علم مطالعه و شناخت ذهن و رفتار خوانده‌اند. (جمعی از مؤلفان ۱۳۸۷).

## ج) سلامت روان

سلامت، در لغت‌نامه دهخدا به معنای «بی‌گزند و بی‌عیب شدن» و در فرهنگ معین به معنای «تندرستی» آمده است. راغب اصفهانی این واژه را در معنای دوری از هر آفت به کار برده است (راغب اصفهانی ۱۴۱۲ ق، ۴۲۱). در قرآن نیز این واژه تحت عناوینی نظیر سلم (صافات، ۸۴) و مسلمه (بقره، ۷۱) آمده است.

سلامت در اصطلاح، طبق تعریف اساس نامه سازمان جهانی سلامت، «نه تنها نبود بیماری یا معلولیت، بلکه حالت بهینه خوب بودن جسمی، روانی و اجتماعی» است (گزارش سازمان جهانی سلامت ۲۰۰۱).

مفهوم سلامت روانی طبق تعریف این سازمان، فراتر از نبود اختلال‌های روانی و شامل خوب بودن ذهنی، ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و شایستگی، وابستگی میان‌نسلی و خودشکوفایی توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی است (همان). تعاریف دیگری

از سلامت روان در علوم مختلف آمده است. برای نمونه در علم روان‌پزشکی و روان‌شناسی، سلامت (معادل واژه لاتین Mental health) به «اقدامات و اعمالی گفته می‌شود که به منظور کاهش بیماری‌های روانی، از طریق پیشگیری و درمان به‌موقع، سریع و ایجاد شرایط مناسب برای سلامت روانی افراد صورت می‌گیرد.» (بهرامی و دیگران ۱۳۴۵، ۱۲۶). سلامت روان در نظام سلامت اسلام تعریفی دارد که چه‌بسا جامع‌تر و کامل‌تر از سایر تعاریف است:

بهداشت روانی در اسلام عبارت از اصول و روش‌های مشروعی است که در وهله اول باعث تأمین، ایجاد، حفظ و در وهله دوم تقویت و تکامل سلامت نفس و در وهله سوم به درمان بیماری‌های روانی انسان مسلمان می‌پردازد. هدف از این علم هموار کردن راه تکامل و حرکت انسان مسلمان تا رسیدن به مرتبه کمال مطلق است (حسینی ۱۳۷۸، ۷۱).

## د) سبک زندگی

### یک) در لغت

سبک زندگی کلمه‌ای است که از دو واژه سبک و زندگی ترکیب شده است. سبک در لغت به معانی مختلف آمده است که البته بیشتر ریشه در کاربرد آن در علوم مختلف دارد. معانی سبک عبارت‌اند از: نوع، روش، نحوه عرضه و طریقه انجام چیزی. سبک در زبان انگلیسی معادل واژه «Style» است که خود این واژه نیز از اصل لاتینی «Stilus» و فرانسه قدیمی «Stylus» گرفته شده و به معنای اشیای نوک‌تیز فلزی (مانند نیزه و قلم حجازی) بوده است (دهخدا ۱۳۷۷، ذیل واژه سبک؛ معین ۱۳۸۳، ذیل واژه سبک). البته این کلمه امروزه در زبان انگلیسی معانی دیگری را در بردارد از جمله: شکل دادن یا طراحی چیزی، شیوه و روش انجام کاری، مد بخصوص در طرز پوشش (مهدوی کنی ۱۳۹۳، ۴۷-۴۸). زندگی نیز در لغت به معنای زنده‌بودن، زیست، حیات، مدت عمر و هستی آمده است (دهخدا ۱۳۷۷، ذیل واژه زندگی؛ معین ۱۳۸۳، ذیل واژه زندگی)؛ بنابراین سبک زندگی در مقام لغت‌شناختی، اشاره به اسلوب و شیوه زندگی و حیات دارد.

### دو) در اصطلاح

سبک زندگی معانی اصطلاحی متعددی در دانش‌های گوناگون به خود گرفته است. آدلر که او را مبدع مفهوم سبک زندگی می‌داند در تعریف خود از سبک زندگی می‌گوید: سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند... این شیوه حاصل زندگی دوران کودکی فرد است، به دیگر سخن سبک زندگی بعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت افراد است (مهدوی کنی ۱۳۹۳، ۱۶).

سازمان بهداشت جهانی (WHO) نیز در تعریفی سبک زندگی را چنین تعریف کرده است: سبک زندگی به معنای شیوه‌ای از زندگی مبتنی بر الگوهای قابل‌شناسایی از رفتاری است که از طریق فعل‌وانفعال بین ویژگی‌های شخصی فرد، تعاملات اجتماعی و شرایط اقتصادی، اجتماعی و محیطی زندگی فرد شکل می‌گیرد (معمدی ۱۳۹۲).

آنچه از بررسی تعاریف مختلف در رابطه با مفهوم سبک زندگی با دو رویکرد جامعه‌شناسی و روان‌شناسی به دست می‌آید این است که در همه این تعاریف عنصر رفتار در مسئله سبک زندگی مهم بوده و همه بر آن تأکید اساسی دارند. از بین همه تعاریف صورت گرفته، تعریف اصطلاحی برگزیده در ارتباط با سبک زندگی که به نظر هم جامع تعاریف بوده و هم به شکل کامل و دقیق به بیان سبک زندگی می‌پردازد، از این قرار است: مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری نسبتاً پایدار که از بینش‌ها، ارزش‌ها، خواسته‌ها و محیط متأثر بوده و به صورت عینی تجلی نماید (فعالی ۱۳۹۶).

### هـ) سبک زندگی اسلامی

می‌توان بر اساس نگاه اندیشمندان جهان نسبت به سبک زندگی و نیز با نظر به منابع و متون اسلامی تعریفی از سبک زندگی اسلامی به این صورت ارائه کرد: سبک زندگی مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری نسبتاً پایدار جهت نیل به هدف است که از بینش‌های دینی و ارزش‌های الهی متأثر بوده، به صورت عینی و در متن زندگی تجلی می‌یابد (همان، ۹۲).

### ۲) نقش تغذیه بر سلامت روان در سبک زندگی اسلامی

تغذیه، نیاز اولیه بیولوژیک انسان است. نظام جامع سلامت در اسلام، برنامه مناسب تغذیه‌ای را ارائه نموده که در چهار گروه آداب جسمی، روانی، اجتماعی و عبادی قابل تقسیم است. دسترسی به عناصر غذایی مورد نیاز در نظام تغذیه‌ای اسلام کاملاً رعایت شده و علاوه بر توجه به تأمین تغذیه‌ای، سلامت جسم و روان انسان نیز مدنظر قرار گرفته است. نکته جالب توجه در این نظام تغذیه‌ای، اولویت‌بندی مواد غذایی بر اساس ارزش غذایی افراد و تناسب با ساختار و سرشت روحی و جسمی آن‌هاست (نورمحمدی ۱۳۹۶، ۱۰۵).

در سالیان اخیر نقش و رابطه تغذیه با روان، اخلاق و رفتار انسان بسیار مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است و همان‌گونه که بر روی تغذیه و تأثیر آن بر جسم و تندرستی تأکید شده، بر روی نقش تغذیه بر حالات و ویژگی‌های روانی نیز تحقیقات زیادی انجام پذیرفته است.

با نگاهی به آموزه‌های دینی می‌توان دریافت اخلاق و رفتار آدمی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر غذا قرار دارد. جهان‌بینی الهی و نوع رابطه بین خدا و انسان و هدف از خلقت انسان که همانا رسیدن بشر به کمال و سعادت است با تغذیه ارتباط دارد. زیرا غذا یکی از عواملی است که می‌تواند انسان را در رسیدن به کمال و سعادت، یاری رساند. به همین جهت است که خداوند وجه تمایزی بین تغذیه کافران و مؤمنان قائل شده است. قرآن کریم در مورد کافران می‌فرماید:

وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ؛ كَافِرَانِ از متاع دنیا بهره می‌برند و غذا می‌خورند همان‌گونه که چارپایان می‌خورند (محمد، ۱۲).

در این آیه، یکسان دانستن خوردن کافران با حیوانات بی‌شعور نشان می‌دهد تغذیه بر ابعاد روحی و معنوی انسان تأثیرگذار است (آخوندی ۱۳۸۸، ۲۴). در متون دینی، ارتباط تنگاتنگ عمل صالح با تغذیه پاکیزه به‌روشنی و در آیه: «از طیبات و غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید»<sup>۱</sup> بیان شده است. اگر مسلمان با این تفکر که خوردن غذای حلال و طیب برای تأمین نیاز بدن و انجام تکالیف و وظایف الهی مصرف شود نه صرفاً برای لذت و اشتها، آنگاه غذا خوردن وی نیز رنگ عبادت به خود می‌گیرد.

### ۳) نحوه تأثیرگذاری تغذیه بر سلامت روان و رفتار آدمی

با مراجعه به آموزه‌های وحیانی دین مبین اسلام، نمونه‌هایی از تأثیر نوع تغذیه و شیوه به دست آوردن آن بر سلامت روان و روح انسان می‌توان یافت. برای نمونه، در آیه ۱۰ سوره مبارکه نساء، خداوند خوردن اموال یتیمان را از روی ستم، معادل با خوردن آتش دانسته و همین آتش را به‌عنوان عذاب اخروی آنان وعده داده است.

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا؛ کسانی که اموال یتیمان را به ستم می‌خورند (در حقیقت) تنها آتش می‌خورند و به زودی در شعله‌های آتش جهنم می‌سوزند.

تقسیم‌بندی غذاها به به غذای حلال، حرام، مستحب و مکروه و دستور به مصرف غذاهای طیب و پاکیزه و پرهیز از غذاهای حرام و رجس و خبیث، بر اساس این نگرش الهی قابل توجیه است؛ چون غذاهای پاکیزه و حلال، پالایش و آراستگی روح و روان و اخلاق و رفتار را در پی دارد و غذاهای خبیث و حرام، رفتارهای ناشایست را به دنبال خواهد داشت. از همین روست که امام حسین علیه‌السلام در جریان نهضت عاشورا، خباثت و پستی کوفیان را ناشی از خوردن غذای حرام و پرکردن شکم‌های خود از حرام بیان کردند.

۱. گُلُومِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا.

(آخوندی ۱۳۸۸، ۲۵).

نحوه تأثیرگذاری تغذیه بر اخلاق و رفتار و روان انسان، به دو صورت است: مستقیم و غیرمستقیم. مواقعی پیش می‌آید که انسان به دلیل سوء تغذیه، دچار ضعف جسمانی می‌شود و در نتیجه به افسردگی، ضعف اعصاب، بدخلقی و بی‌حوصلگی گرفتار می‌گردد. گاهی نیز طبیعت خود غذا از نظر حلال، پاکیزه، حرام، یا افراط و تفریط در تغذیه اثر خود را می‌گذارد. در روایاتی مصادیقی از این نوع تأثیرگذاری بیان شده است. برای نمونه، گوشت اگر به اندازه نیاز بدن خورده شود موجب خوش اخلاقی، اعتماد به نفس و شجاعت در انسان می‌شود؛ ولی همین ماده غذایی اگر به صورت افراطی خورده شود موجب قساوت قلب در انسان می‌شود (همان، ۲۷).

#### ۴) اصول و آداب تغذیه صحیح در سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی ناظر به الگوهایی است که برگرفته از متن وحی و گفته‌های پیشوایان دینی است. این الگوها تکاپویی هستند؛ یعنی هماهنگ با سنن هستی و قوانین جهان. زندگی بر پایه قوانین الهی، انسان را به سرمنزل مقصود رهنمود می‌کند و به دغدغه‌های متعالی بشر پاسخی مثبت می‌دهد (فعالی ۱۳۹۶، ۱۱۹).

در دل نظام جامع سلامت در اسلام، برای تمام امور و ابعاد زندگی اسنان برنامه‌ریزی شده و الگوهایی متناسب ارائه شده است. در بحث از تغذیه نیز به آداب و توصیه‌های مهمی برای داشتن تغذیه‌ای صحیح و تندرستی جسم و روح انسان اشاره شده است. برخی از مهم‌ترین دستورات کلی درباره مقدار تغذیه از این قرار است.

#### الف) رعایت میانه‌روی و تناسب

یکی از دستورات اسلام درباره مقدار تغذیه، رعایت میانه‌روی و تناسب در نوع غذایی است که می‌خوریم. در قرآن کریم آمده است: اسراف مکنید که خدا اسراف کاران را دوست ندارد. (انعام، ۱۴۱). حضرت علی علیه السلام در همین راستا با اشاره به رعایت این دستور الهی، فرمودند:

بر شما باد میانه‌روی در خوردنی‌ها؛ چراکه این کار از اسراف دورتر است، مایه سلامت بیشتر تن می‌گردد و در پرستش، بیشتر یاری می‌رساند.

تأکید بر رعایت میانه‌روی و اعتدال در خوردن، نه تنها به تندرستی و رشد طول عمر کمک می‌کند؛ بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان، سبب رشد فکری و عقلانی نیز می‌شود (نورمحمدی ۱۳۹۶، ۱۰۱). امام رضا علیه السلام در تحلیل این توصیه می‌فرمایند:

بدن، همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی به آن،

مراقبت شود، به گونه‌ای که آب نه فراوان تر از نیاز بدان برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه مناسب کم تر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می‌یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود به تباهی می‌گراید و علف هرز در آن می‌روید. بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی‌ها، چنین است (گلی و شهریاری ۱۳۹۴).

همچنین در روایات، تقرب الهی، شادابی چهره، خواب آشفته، سرکشی و ایمنی از بیماری‌های دستگاه گوارش، برخی از مهم ترین آثار مثبت میانه‌روی در غذا خوردن هستند. بر اساس تحقیقات به عمل آمده، بسیاری از بیماری‌های انسانی ناشی از غذاهای اضافی هستند که در بدن انسان باقی می‌مانند. این مواد اضافی هم بار سنگینی بر قلب و سایر دستگاه‌های بدن و هم منبع آماده‌ای برای انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها هستند و عامل اصلی موارد مذکور، عدم اعتدال در تغذیه است (همان).

### ب) رعایت وعده‌های غذایی مناسب

در منابع اسلامی به‌ویژه روایات، درباره وعده‌های غذایی مناسب، آموزه‌هایی وارد شده است (نورمحمدی ۱۳۹۶، ۱۰۵؛ آخوندی ۱۳۸۸). این روایات را می‌توان به پنج دسته تقسیم کرد: یک: روایاتی که سفارش به دو وعده غذایی صبحانه و شام کرده است. برای نمونه، امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

صبحانه بخور و شام بخور و در فاصله میان آن‌ها چیزی نخور؛ چراکه موجب تباهی تن است (کلینی ۱۳۸۸ ش، ۶، ۲۸۸؛ مجلسی ۱۴۰۳، ۶۶، ۳۴۲). مگر نشنیده‌ای که خداوند می‌فرماید: و آنان (بهشتیان) صبحگاهان و شامگاهان، روزی ویژه خویش را دارند (مریم، ۶۲).

دو: روایاتی که تأکید بر وعده صبحانه دارند؛ که از آن جمله می‌توان به روایت امام صادق علیه السلام اشاره کرد:

مؤمن را بایسته است که تا غذا نخورده از خانه بیرون نرود؛ زیرا این کار به او استواری بیشتر می‌دهد (مجلسی ۱۴۰۳، ۶۶، ۳۴۱).

سه: روایاتی که بر رعایت وعده شام تأکید دارند؛ و از آن جمله می‌توان به روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله اشاره کرد:

خوردن شام را وامگذارید... من بر امت خویش از این بیمناکم که از ترک شام خوردن، پیری به سراغشان آید؛ زیرا شام مایه نیرومندی پیر و جوان است (همان، ۳۴۳).

چهار: روایاتی که بر سه وعده غذایی صبحانه و نهار و شام تأکید دارند. در روایتی از امام رضا علیه السلام آمده است:

وعده بایسته در خوراک آن است که چون هشت ساعت از روز می‌گذرد یک بار غذا

بخوری، یا در دو روز، سه وعده غذا میل کنی (بدین ترتیب که) در پگاه نخستین روز ناشتایی بخوری، سپس در همان روز شام بخوری و سپس چون دیگر روز فرا رسید پس از گذشت هشت ساعت از آغاز روز یک وعده دیگر بخوری و در آن روز، تو را به شام نیازی نیست (همان، ۶۲، ۳۱۱).

**پنج:** روایاتی که هنگام گرسنگی را وعده مناسب برای خوردن بیان کرده‌اند. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند:

زمانی بخور که میل به خوردن داری (همان، ۶۲، ۲۹۰).

**بررسی نهایی:** از جمع‌بندی پنج دسته روایات فوق در مورد رعایت وعده‌های غذایی، چنین می‌توان نتیجه گرفت که جمع این روایات، همان روایات دسته نخست است که اشاره به رعایت دو وعده غذایی صبحانه و شام کرده است. احکام فقه اسلامی نیز مؤید این مطلب هستند و سفارش به خوردن در ابتدای روز و ابتدای شب کرده‌اند و از خوردن میان وعده، نهی نموده‌اند. روایات دسته دوم و سوم نیز مؤیدات خوبی برای نتیجه فوق هستند؛ اما روایات دسته چهارم از ضعف سندی و دلالتی برخوردارند و روایات دسته آخر نیز به لحاظ عقلی می‌توانند مؤید خوبی باشند؛ زیرا انسان سالم به‌طور معمول در همین دو وعده صبحانه و شام، احساس گرسنگی می‌کند (آخوندی ۱۳۸۸، ۲۳۵-۲۳۹).

### ج) مصرف غذاهای تازه

در روایات بر استفاده از غذاهای تازه و پرهیز از غذاهای مانده تأکید شده است (نورمحمدی ۱۳۹۶، ۱۱۳). قرآن کریم در مورد خوردن گوشت ماهی تازه (لحماً طریاً) تأکید کرده است. ماهی تازه دارای خواص زیادی است و ماهی کهنه چه به‌صورت کنسرو و چه به‌صورت ماهی دودی، موجب رسوب شدن ویتامین ث می‌شود. امام کاظم ﷺ در باب خوردن ماهی تازه فرمودند:

بر شما باد ماهی. اگر آن را بدون نان خوردی برای تو کافی است؛ و اگر با نان خوردی برای تو گوارا می‌شود (کلینی ۱۳۸۸، ش. ۶، ۳۲۳).

یافته‌های علمی در مورد پنیر نیز نشان می‌دهد پنیر مانده و کهنه نمک سود، گرم و خشک است و لاغری می‌آورد (آخوندی ۱۳۸۸، ۱۵۸).

### د) رعایت آداب غذاخوری

در روایات اسلامی برای قبل از غذا، حین غذا و بعد از اتمام غذا آداب و سفارشات وارد شده است. از جمله آداب قبل از غذا خوردن می‌توان به شستن دست‌ها و درآوردن کفش‌ها اشاره کرد (نورمحمدی ۱۳۹۶، ۱۱۷). از جمله آداب حین غذا خوردن، به گفتن نام خدا، منتظر

نماندن پس از گذاشتن نان، خواندن دعایی ویژه، شروع کردن با نمک، خوردن با دست راست و سه انگشت، آغاز کردن با سبک‌ترین غذاها، طولانی کردن ماندن سر سفره، پرهیز از خوردن غذای داغ یا دمیدن به غذا، دست کشیدن از غذا پیش از سیری و اتمام غذا با نمک سفارش شده است. آداب بعد از غذا نیز عبارت‌اند از شستن دست‌ها، حمد خدا را بر زبان جاری کردن، نخوابیدن بعد از غذا و خلال کردن (نورمحمدی ۱۳۹۶، ۱۱۷).

### ۵) نمونه‌هایی از تأثیر تغذیه بر سلامت روان در سبک زندگی اسلامی

اگر چه تغذیه تحت تأثیر عوامل فرهنگی و معنوی است؛ اما نقش آن در اخلاق و روان آدمی بسیار چشمگیر است. در ادامه براساس توصیه‌ها و نمونه‌هایی از تعالیم دینی در راستای این اثرگذاری بر سلامت روان (شامل اضطراب، کنترل پرخاشگری، افسردگی و تقویت حافظه و هوش) ارائه شده است. در اینجا با استناد به آیات و یا روایات در پی آن بوده‌ایم که نقش تغذیه و نوع مواد غذایی را در شکل‌دهی حالات و خلق و خویهای روانی مثبت و کنار گذاشتن برخی حالات روانی منفی بیان کنیم.

#### الف) تقویت حافظه و هوش؛ زمینه‌ساز سلامت روان

حافظه عبارت از توانایی یادگیری، یادداری، یادآوری مطالب و رویدادهای فراگرفته شده است. در واقع، حافظه نیروی پیونددهنده ما به اندیشه‌ها و ادراکات ماست. اگر حافظه وجود نداشت هوشیاری ما به تعداد لحظه‌های زندگی مان تجزیه می‌شد (انتصارفومنی و همکاران ۱۳۸۴، ۲۳۳ و ۲۳۴).

از منظر علمی حافظه به دو صورت کوتاه مدت و بلند مدت و یا حافظه حسی تعریف شده است که مربوط به درک و تبیین و تحلیل حواس ظاهریه است (گنجی ۱۳۷۰، ۱۴۳-۱۵۴). حافظه با کارکردهای ذکر شده فوق، ارتباط وثیقی با مغز به لحاظ فیزیولوژیکی و ذهن و عقل به لحاظ روان‌شناختی دارد؛ به طوری که تقویت و یا تضعیف آن در عملکرد مغزی، ذهنی و عقلی تأثیر دارد. از سوی دیگر، در مباحث اخلاقی بر قوه عاقله و تأثیرگذاری آن بر سایر قوا تأکید فراوان شده است. بی‌تردید قوه عاقله در صورتی قوی و دقیق عمل خواهد کرد که حافظه، ذهن و یا به تعبیری عقل در شرایط فعال و ایدئال باشد (کریمیان ۱۳۸۶). از این رو در اینجا در ذیل بیان حالات روانی، روایاتی را که مستقیماً ناظر به تأثیر خوراکی‌ها در تقویت حافظه و غیر مستقیم ناظر به قوه عاقله است ذکر می‌کنیم.

### حدیث اول: نقش انار در تقویت ذهن و حافظه

امام صادق علیه السلام می فرماید:

انار را با پیه اش بخورید؛ چراکه معده را پاک می کند و مایه رشد ذهن می شود<sup>۱</sup>  
(کلینی ۱۳۸۸، ۶، ۳۵۴).

محققان طب قرآنی بر این عقیده اند که انار به عنوان یک میوه بهشتی از این جهت در فصل پاییز به بار می نشیند که فصل پاییز فصل خزان درختان و گرفتگی آسمان است و برای جلوگیری از افسردگی و نگرانی دانه های انار بسیار مفید بوده و موجب شادابی می شود. به لحاظ علمی نیز ثابت شده انار میوه ای است سرشار از انواع مواد مغذی مورد نیاز بدن از جمله ویتامین آ، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین ب ۶، ویتامین سی، ویتامین ای، آهن، منیزیم، و زینک که هر کدام از این مواد ثابت شده است در تقویت سیستم عصبی و آرامش روانی انسان نقش مهمی دارند.

### حدیث دوم: نقش کدو در تقویت مغز

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

کدو بخورید؛ چراکه عقل را تیز و (کار آیی) مغز را زیاد می کند<sup>۲</sup> (مجلسی ۱۴۰۳، ۶۳، ۲۲۹).

در تحقیقات پزشکی آمده است کدوسبز، سرشار از فولیات است و برای سلامت مغز عالی است. فولیات، به تولید DNA و RNA که ماده اصلی ژنتیک بدن هستند، کمک می کند. این ماده مغذی، علاوه بر افزایش سلامت ذهنی، سلامت عاطفی را نیز افزایش می دهد.

### حدیث سوم: تأثیر باقلا در تقویت مغز

امام صادق علیه السلام می فرماید:

خوردن باقلا، مایه تقویت مغز استخوان های ساق پا می شود، توان مغز را افزون می سازد و خون تازه تولید می کند<sup>۳</sup> (کلینی ۱۳۸۸، ۶، ۳۴۴).

باقلا به لحاظ علمی، سرشار از فسفر است و از این رو می تواند در تقویت بهره هوشی کمک شایانی به افراد به ویژه کودکان بکند.

۱. کُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ يَدْفَعُ الْمَعِدَةَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّهْنِ.

۲. عَلَيْكُمْ بِالذُّبَاءِ فَإِنَّهُ يَذِي الْعَقْلَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّمَاغِ.

۳. أَكُلِ الْبَاقِلَى يَمْخُجُ السَّاقِينَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّمَاغِ وَ يَوْلِدُ الدَّمَّ الطَّرَى.

### حديث چهارم: نقش کندر در افزايش عقل و تقويت حافظه و رفع نسيان و فراموشي

پيامبر ﷺ می فرمايد:

کندر بخوريد؛ زيرا همان طور که انگشت، عرق را از پيشاني پاک می کند، کندر هم سوزش قلب را می برد و کمر را محکم و عقل را زياد می کند و ذهن را ذکاوت و چشم را جلا می بخشد و فراموشي را از ميان می برد<sup>۱</sup> (مجلسی ۱۴۰۳، ۵۹، ۲۹۴).

محققان دريافتند که تجویز کندر در دوران بحرانی رشد و نمو سيستم عصبی جنين و نوزاد، موجب افزايش چشم گیر قابليت های يادگيري، به ويژه تقويت و نگهداری حافظه می شود. از اين رو به نظر می رسد که کندر می تواند دارای تأثيری مثبت بر روند تکامل مغز باشد.

### حديث پنجم: تأثير عسل در صفای ذهن و نيکویی حافظه

در عسل، شفای هر دردی است و هرکس سرانگشتی از عسل را ناشتا بليسد، بلغم را قطع می کند، صفرار را می شکند، تلخی سودا را می برد، ذهن را صفا می دهد و حافظه را نيکو می گرداند (نوری ۱۴۰۸، ۱۶، ۳۶۵).

نتايج یافته های علمی در مورد عسل نشان می دهد عسل حاوی مواد معدنی آهن، فسفر، پتاسيم، يد، منيزيم، سرب، مس و... است و زود جذب خون می شود و غذایی هميشه تازه و زنده است. هرکدام از مواد مغذی نام برده شده ارتباط مستقیمی با عملکرد ذهن و روان دارند و کمبود هر یک از آنها می تواند زمينه آسیب به سلامت روان را فراهم کنند (آخوندی ۱۳۸۸، ۱۸۲).

### (ب) شادی

نشاط در لغت، به معنای خشنودی، خوشحالی، خوشوقتی، بی غمی، خوش و خرم زیستن و شادی به معنای شادمانی، خوشحالی و خوشدلی آمده است (فرهنگ عمید ۱۳۹۰، ذیل واژه شاد). علم روان شناسی تعريف های مختلفی از نشاط ارائه کرده است؛ اما به طور اجمال می توان گفت شادی عبارت است از ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان (باس ۲۰۰۰). در اینجا به چند تعريف ديگر از شادی اشاره می کنیم:

شادی، احساس مثبتی است که از حس ارضا و پیروزی به دست می آید. شادی، عبارت است از مجموع لذت ها منهای دردها. شادی، ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پايين است (طریقه دار ۱۳۸۳، ۲۴).

۱. عَلَيكُمْ بِالْبَّانِ فَإِنَّهُ يَمْسَخُ الْحَوْمَ مِنَ الْقَلْبِ كَمَا يَمْسَخُ الْإِصْبَغُ الْعَرَقَ عَنِ الْجَبِينِ وَ يَشُدُّ الظُّهُرَ وَ يَزِيدُ فِي الْعُقُلِ وَ يَذِي الْقُلُوبَ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يَذْهَبُ النَّسِيَانَ.

مطهری رحمته نیز در این باره می گوید:

سرور، حالت خوش و لذت بخشی است که از علم و اطلاع به این که یکی از هدفها و آرزوها انجام یافته یا انجام خواهد یافت، به انسان دست می دهد؛ و غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناکی است که از اطلاع بر انجام نشدن یکی از هدفها و آرزوها به انسان دست می دهد (مطهری ۱۳۸۸، ۲، ۶۶).

در روایات متعددی بر ارتباط برخی خوراکی ها با شادی و بهجت انسان تأکید شده است:

### حدیث اول: انگور سبب نشاط

امام صادق علیه السلام می فرماید:

پیامبری از پیامبران به درگاه خداوند عزوجل از غم و اندوه شکایت نمود. خداوند عزوجل او را به خوردن انگور، امر فرمود<sup>۱</sup> (کلینی ۱۳۸۸ ش، ۶، ۳۵۱).

### حدیث دوم: تأثیر به در شادی و نشاط

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله خطاب به یکی از یاران خود فرمود:

به بخور؛ زیرا در آن سه خاصیت وجود دارد: دل را شاد و بخیل را سخاوتمند و ترسو را شجاع می کند<sup>۲</sup> (حر عاملی ۱۳۸۹، ۲۵، ۱۶۴).

در دو حدیث فوق به تأثیر خوردن به و انگور بر افزایش شادابی و نشاط در انسان اشاره شده است. نتایج یافته های علمی در مورد انگور نیز نشان می دهد انگور غذایی کامل است و خاصیت سم زدایی دارد. از طرفی دیگر انگور برای تقویت اعصاب مفید است و نشاط آور است. به نیز حاوی قند، تانن، اسیدمالیک، ازته، چربی گلوکید و سرشار از ویتامین های A و B است و نقش مهمی در آرامش روان ایفا می کند.

### ج) کنترل پرخاشگری

خشم یکی از خصلت های روانی و اخلاقی در نهاد آدمی است که وجود آن در آدمی از منظر اسلام به رسمیت شناخته شده است. به تعبیری دیگر، اسلام هرگز درصدد انکار و سرکوب این غریزه در انسان برنیامده است و در مواردی مانند دفاع از جان و مال خود، بکارگیری آن را ضروری دانسته است. تعاریف متعددی از خشم توسط روان شناسان ارائه شده است. هلن انیل تعریف جامعی از خشم ارائه کرده است که در آن «خشم یک واکنش هیجانی نسبتاً قوی است که در انواعی از موقعیت ها (حقیقی یا خیالی) همانند به بند

۱. شَكَائِي مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ النَّمُّ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ.

۲. كُلُّ السَّفَرَجَلِ فَإِنَّ فِيهِ ثَلَاثَ خِصَالٍ يَجْمَعُ الْفَوَادِ وَيَسْخِي الْبَخِيلَ وَيَشْجَعُ الْجَبَانَ.

کشیده شدن، مداخله بی‌مورد دیگران، ربوده شدن متعلقات و مورد تهدید یا حمله واقع شدن ظاهر می‌گردد و با برانگیختگی فیزیولوژیک و افکار ستیزه‌جویانه همراه است و اغلب رفتارهای پرخاشگرانه به همراه دارد (انیل ۱۳۸۳، ۲۹). در مباحث اخلاقی دینی از فروبردن خشم سخن به میان آمده و این صفت مختص پرهیزکاران معرفی شده است:

آن‌هایی که از مال خود در حال وسعت و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از بدی مردم در می‌گذرند (چنین کسانی نیکوکارند) و خدا دوست‌دار نیکوکاران است<sup>۱</sup> (آل عمران، ۱۳۴).

امروزه مضرات پرخاشگری و عصبانیت بر کسی پوشیده نیست و مؤیداتی از ارتباط بین این خصلت روانی با سلامت جسمی هم در تحقیقات علمی معتبر و هم در آموزه‌های اسلامی دیده می‌شود. در این تحقیقات، به بیان راهکار و علاج نیز پرداخته شده است که همگی نشانگر اهتمام جدی دانشمندان و از همه بالاتر حضرات معصومین (علیهم‌السلام) به این موضوع است. در این جا به تأثیر گوشت دراج و زیتون در تقویت سلامت اعصاب و روان و خاموش شدن خشم در روایات اشاره می‌شود:

رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمود:

زیتون غذای خوبی است، دهان را خوشبو می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، چهره را باز، اعصاب را محکم می‌کند و مرض را می‌برد و خشم را خاموش می‌کند<sup>۲</sup> (طبرسی ۱۳۹۲، ۱، ۱۹۰).

رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

کسی که دوست دارد خشم او کم شود، گوشت دراج بخورد<sup>۳</sup> (طبرسی ۱۳۹۲، ۱، ۱۶۱).

در مقابل صفت خشم، صفات متضاد آن مانند رأفت و مهربانی، خوی نیک، خوش‌رویی و گذشت است که در روایت بدان اشارات فراوانی بدان شده است. قرآن کریم از زیتون با عنوان شجره مبارکه یاد کرده تا جایی که به آن سوگند یاد کرده است. زیتون، حاوی سیلیس، فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم، کلسیم، کلر، آهن، مس و منگنز و سرشار از ویتامین C و D است. تنها یکی از این مواد مغذی کافی است تا زیتون را به یک خوراکی تقویت‌کننده سیستم اعصاب و ایجاد‌کننده آرامش تبدیل کند.

۱. الَّذِينَ يَتَّقُونَ فِي الشَّرَاءِ وَالْبَيْعِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

۲. نِعْمَ الطَّعَامُ الرَّيُّحُ طَيِّبُ النَّكْمَةِ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يُصَفِّي اللَّوْنَ وَ يُشَدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْوَصْبِ وَ يُطْفِئُ الْعَضَبَ.

۳. مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ.

#### د) افسردگی

رابطه افسردگی با تغذیه در تحقیقات متعددی در سال‌های اخیر به اثبات رسیده است. برای نمونه در تحقیقی رابطه گروه‌های غذایی با افسردگی اساسی در زنان بزرگسال تبریزی بررسی شده است. این تحقیق به رابطه‌ای معنادار بین غذاهای سالم‌تر مانند میوه‌ها و سبزیجات، ماهی و جانشین‌های گوشت و میزان افسردگی زنان دست یافته است. این در حالی است که مصرف گوشت و ماکیان و شیرینی‌ها شانس افزایش افسردگی را بالاتر می‌برد (کارگر نوین و همکاران ۱۳۹۲).

آموزه‌های دینی نیز بر ارتباط برخی خوراکی‌ها با افسردگی تأکید دارند. در حدیثی از امام رضا (ع) آمده است:

بر شما لازم است که از روغن زیتون استفاده کنید؛ زیرا نفس را پاکیزه می‌کند و اندوه و افسردگی را می‌زداید<sup>۱</sup> (عیون اخبارالرضا (ع) ۱۳۸۲، باب ۳۱، حدیث ۸۱).

امام رضا (ع) در سخنانی دیگر به پرهیز از افراط در مصرف پیاز توصیه کرده‌اند؛ زیرا پیاز زیاد رنگ نشاط و شادی را از چهره می‌برد و سایه‌ای غم‌انگیز به سیما فرو می‌اندازد؛ اما خوردن کدو را باعث شادی و رفع حزن و اندوه برمی‌شمرد (نوری ۱۴۰۸، ۱۷، ۵۶ باب ۹ ح ۲۰۴۳۰). یافته‌های علمی نیز ثابت کرده‌اند پیاز به دلیل برخوردار از فسفر، پتاسیم و سدیم، برای رفع بی‌خوابی و ناراحتی اعصاب موثر است (آخوندی ۱۳۸۸، ۸۹).

#### ه) اضطراب و استرس

یکی دیگر از حالات روانی انسان اضطراب است که در نتیجه عوامل مختلفی نظیر ترس، حوادث ناگوار، اندوه، بیماری و... برای انسان رخ می‌دهد. مطالعات روان‌شناسی و پزشکی به خوبی مؤید این مطلب هستند که ارتباط مستقیمی بین رژیم غذایی نامناسب و بروز حالات تنش و اضطراب در انسان وجود دارد. مطالعات انجام شده در همین راستا نشان می‌دهد که برخی از مواد مغذی نظیر اسیدهای چرب غیر اشباع امگا تری، روی، منیزیم، سلنیوم، مس، آهن و ویتامین‌های گروه B آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C باعث بهبود عملکرد سیستم اعصاب مرکزی و ارتقاء سلامت روان می‌گردد.

بسیاری از این مواد مغذی در رژیم غذایی سالم حاوی سبزیجات سبز تیره و نارنجی و غلات سبوس‌دار به‌وفور یافت می‌شود. علاوه بر این ماهی به‌عنوان منبع سرشار ویتامین D و اسیدهای چرب غیر اشباع امگا تری می‌توانند در کاهش اختلالات روانی نظیر افسردگی و اضطراب مؤثر باشند (طباطبایی، بهنام راد و دوست زاده ۱۳۹۳).

۱. عَلَیْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ... يَطْبِئُ النَّفْسَ وَيُدْهَبُ بِالْعَمِّ.

رسول اکرم ﷺ می فرماید:

شما را سفارش می کنم به خوردن مویز؛ زیرا صفرا را برطرف می کند، بلغم را از بین می برد، اعصاب را قوی، خستگی را دور، اخلاق را خوب می کند، به روح آرامش می بخشد و غم را می برد<sup>۱</sup> (الخصال، ۱۳۷۷، ۳۴۴).

از تطبیق روایت فوق و یافته های علمی می توان نتیجه گرفت که یافته های علمی به عنوان مؤیداتی در کنار روایات، می توانند بر نقش تغذیه بر سلامت روان صحنه گذارند.

## ۶ تبیین علمی

سلامتی بدن شرط اول سعادت و خوشبختی و بهره مندی وافر از سهم دنیوی و اخروی انسان است. در روایات از سلامتی به عنوان نعمتی مخفی یاد شده که انسان تا زمان برخورداری از آن، قدرش را نمی داند و تنها زمانی به ارزش آن پی می برد که آن را از دست بدهد. در آموزه های دینی و متون معتبر علمی، سلامتی متشکل از دو بعد جسمی و روانی است و تقویت این دو بعد در کنار یکدیگر می تواند ضامن بقای سلامت فرد باشد. از سویی دیگر، شرط رسیدن انسان به درجات والای انسانی و کمال مطلق در گرو طی مسیر هدایت و رستگاری در زندگانی است که این امر جز با برخورداری از تن و روانی سالم میسر نخواهد بود.

عوامل و اسباب گوناگونی در حفظ سلامتی جامع و کامل انسان نقش آفرین هستند که تغذیه سالم یکی از این عوامل است. سبک زندگی اسلامی دستورالعملی از رفتارها و آداب و خلق و خویهای پایدار را برای رسیدن به حیات طیبه به انسان عرضه می دارد که مبتنی بر آیات و روایات و سیره عملی زندگانی معصومین (علیهم السلام) هستند. این دستورالعملها که هم ناظر به جنبه های اخلاقی و روانی و هم حاوی نکات پزشکی هستند بر انتخاب غذای سالم، حلال و پاک با رعایت آداب تغذیه و تناسب غذا با حالات روحی و روانی تأکید دارند.

یافته های علمی در خصوص بررسی فعالیت مغز و تأثیر غذاها بر کارکرد آن به خوبی اثبات کرده اند که نوع تغذیه در این روند تأثیر بسزایی دارد. در مغز انسان نوعی موادی شیمیایی به نام انتقال دهنده های عصبی وجود دارد که ارتباط مغز با سایر سلول های بدن را برقرار می کنند. منبع تغذیه این انتقال دهنده ها، مواد غذایی است که ما می خوریم و عبارت اند از: سروتونین، نوراپینفرین و دوپامین. تحقیقات ثابت کرده این سه ماده، رابطه مستقیمی با خلق و خو و حالات روانی انسان دارند. برای مثال دوپامین، موجب افزایش هوشیاری، تمرکز و تصمیم گیری می شود و بالطبع مواد غذایی سرشار از دوپامین نظیر

۱. عَلَيْكُمْ بِالزَّيْبِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمُرَّةَ وَيُدْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَشُدُّ الْعَضْبَ وَيُدْهَبُ بِالْإِغْيَاءِ وَيَحْسُنُ الْحَلْقَ وَيَطْبِئُ النَّفْسَ وَيُدْهَبُ بِالْغَمِّ.

لبنیات (مانند پنیر، ماست و...)، مواد دارای چربی کم (مانند روغن زیتون) و پروتئین‌هایی نظیر ماهی باعث ایجاد این حالات می‌شوند.

همچنین علم پزشکی ثابت کرده مصرف سیب، آب انگور و کلم بروکلی به خاطر دارا بودن BORON موجب افزایش هوشیاری می‌گردند و تقویت تمرکز و حافظه کوتاه‌مدت را در پی دارند. مواد غذایی حاوی ویتامین‌های B۶ و B۱۲ نقش مهمی در عدم بروز افسردگی دارند؛ بنابراین بی‌دلیل نیست که در روایات به خوردن زیتون و پیاز سفارش شده است.

## نتیجه‌گیری

در این مطالعه به بررسی رابطه بین سلامت جسم و روان از منظر سبک زندگی اسلامی پرداخته شد و جایگاه تغذیه سالم به‌عنوان عاملی تأثیرگذار در این ترابط جسم-روان با تکیه بر توصیه‌های بزرگان دینی ما بررسی گردید. نتیجه بررسی حاضر، نشان داد رابطه‌ای مستقیم بین نوع غذایی که می‌خوریم و حالات روانی وجود دارد؛ به‌طوری‌که برخی خوراکی‌ها می‌توانند در تقویت حافظه و ذهن، رفع یا ایجاد افسردگی و اضطراب و خشم مؤثر باشند. این قبیل نتایج، ما را به پیروی از فرامین دینی و ضرورت خردورزی در انتخاب سبک تغذیه سالم رهنمون می‌سازد و اهمیت آن را در پیدایش حالات روانی مثبت و منفی و فضایل و رذایل اخلاقی برای انسان آشکارتر می‌سازد. این نتیجه وقتی زیباتر و دقیق‌تر می‌نماید که به زیور احادیث معصومین علیهم‌السلام آراسته می‌گردد و مهر تأییدی قوی‌تر بر ادامه مسیر سعادت آدمی در دو جهان می‌زند. شایسته است زین پس به هنگام اقدام برای خوردن هر نوع خوراکی، لحظه‌ای تأمل کرده و نوعی از غذا را انتخاب کنیم که نه تنها جسممان را تقویت کند؛ بلکه آثار روحی و روانی مثبت نیز برای ادامه کار و تلاش روزمره فراهم آورد و تن آدمی را از هرگونه نیازمندی به ناز اطبا مصون و محفوظ بدارد.

## منابع

\*قرآن کریم.

۱. ابن بابویه (شیخ صدوق)، محمد بن علی. عیون اخبارالرضا علیه‌السلام. ترجمه حمیدرضا مستفید و علی اکبر غفاری. ۱۳۷۲ ش. تهران: نشر صدوق.
۲. ابن بابویه (شیخ صدوق)، محمدبن علی. خصال شیخ صدوق. ترجمه محمدباقر کمره‌ای. ۱۳۷۷ ش. تهران: کتابچی.
۳. ابن فارس، ابی‌الحسین احمد. ۱۴۰۴ ق. معجم مقاییس اللغة. تحقیق عبدالسلام محمد هارون. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
۴. ابن منظور، ابی‌الفضل محمد بن مکرم. ۱۴۰۵ ق. لسان العرب. قم: نشر ادب حوزه.
۵. انیل، هلن. کنترل و مهار خشم. ترجمه اکبر فرشیدنژاد و سینا حکیمیان. ۱۳۸۳. اصفهان:

- فرهنگ مردم.
۶. آخوندی، مصطفی، ۱۳۸۸. غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی، قم: انتشارات زمزم هدایت.
۷. برقی، احمد بن محمد بن خالد. ۱۳۷۰ ش. المحاسن. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۸. بهرامی، غلامرضا، و عزالدین معنوی. ۱۳۴۵. فرهنگ لغات و اصطلاحات روان‌پزشکی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۹. تمیمی مغربی، نعمان بن محمد. ۱۳۸۳ ق. دعائم الاسلام. قم: دارالمعارف.
۱۰. الجوهری، اسماعیل بن حماد. ۱۴۰۴. الصحاح: تاج اللغة و صحاح العربیه. تحقیق احمد عبدالغفور عطار. بیروت: دارالعلم للملایین.
۱۱. حر عاملی، محمد بن حسن. ۱۳۸۹ ق. وسائل الشیعه. تحقیق عبدالرحیم ربانی شیرازی. تهران: اسلامیه.
۱۲. حسینی، سید حسن. ۱۳۷۸. نگاهی اجمالی به مبانی و فلسفه بهداشت روانی در اسلام. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز ۱۵ (۱).
۱۳. خطیب بغدادی، احمد بن علی. ۱۴۱۷ ق. تاریخ بغداد (او مدینه السلام). تحقیق عطا مصطفی عبدالقادر. بیروت: دارالکتب العلمیه.
۱۴. دهخدا، علی اکبر. ۱۳۷۷. لغت‌نامه. تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
۱۵. دیلمی، حسن بن محمد. ۱۴۱۲ ق. ارشاد القلوب الی الصواب، قم: الشریف الرضی.
۱۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. بی‌تا. معجم مفردات الفاظ القرآن. تصحیح صفوان عدنان داوودی. بیروت: دارالشامیه.
۱۷. جمعی از مولفان. ۱۳۸۷. روان‌شناسی عمومی. انتشارات دانشگاه پیام نور.
۱۸. صفی‌پوری، عبدالرحیم بن عبدالکریم. ۱۲۹۶ ق. منتهی الارب فی لغات العرب. طهران: دارالطباعه استاد کربلائی محمدحسین الطهرانی.
۱۹. طباطبایی، امیر، طاهره بهنام راد، و سمیرا دوست‌زاده. ۱۳۹۳. بررسی نقش تغذیه در کاهش اضطراب و افسردگی. سومین همایش ملی علوم و صنایع غذایی. قوچان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.
۲۰. طبرسی، رضی الدین حسن بن فضل. ۱۳۹۲ ش. مکارم الاخلاق. قم: انتشارات شریف رضی.
۲۱. طریقه‌دار، ابوالفضل. ۱۳۸۳. شرع و شادی: دیدگاه‌های فقهی درباره رقص، دست‌زدن و شادی. تهران: نشر حضور.
۲۲. عالمی، سیدمحمد. ۱۳۸۹ ش. رابطه دین و اخلاق (بررسی دیدگاه‌ها در مناسبات دین و اخلاق). قم: بوستان کتاب.
۲۳. عمید، حسن. ۱۳۹۰. فرهنگ عمید. تهران: انتشارات امیرکبیر.
۲۴. فعالی، محمدتقی. ۱۳۹۶. مبانی سبک زندگی اسلامی. تهران: مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین.
۲۵. کارگر نوین، زهرا، بهرام پورقاسم گرگری، فاطمه رنجبر، بهرام رشیدخانی، ساناز زارعی،

- سونیا حسین پور، و زینب نصیری. ۱۳۹۲. رابطه گروه‌های غذایی با افسردگی اساسی در زنان بزرگسال ساکن تبریز. ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه ۲۴(۱۱): ۸۷۲-۸۸۲.
۲۶. کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۳۸۸ ش. اصول کافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۷. گزارش سازمان جهانی سلامت ۲۰۰۱. ۱۳۸۲. تهران: مؤسسه فرهنگی ابن سینای بزرگ.
۲۸. گلی، مهرناز، و وحیده شهریاری. ۱۳۹۴. بهره‌گیری از برخی آموزه‌های اسلامی در زمینه آداب تغذیه سالم. فصل‌نامه علمی پژوهشی طب و تزکیه ۲۴(۴).
۲۹. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. ۱۴۰۳ ق. بحارالانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه. تصحیح جمعی از محققان. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۳۰. محمدی ری‌شهری، محمد. مجموعه احادیث پزشکی. ترجمه حسین صابری. ۱۳۸۵ ش. قم: مرکز تحقیقات دارالحديث.
۳۱. مطهری، مرتضی. ۱۳۸۸. مقالات فلسفی. قم: صدرا.
۳۲. معتمدی، عبدالله. ۱۳۹۲. سبک زندگی مطلوب بر اساس دیدگاه ارتباطی. فصل‌نامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی ۴(۱۳).
۳۳. معلوف، لوییس. المنجد عربی به فارسی. ترجمه محمد بندریگی. ۱۳۸۶ ش. تهران: نشر ایران.
۳۴. معین، محمد. ۱۳۸۳. فرهنگ معین. تهران: فرهنگ ماهرخ، بوستان توحید.
۳۵. مفیدی، مصطفی. ۱۳۷۵. فرهنگ فشرده پزشکی آکسفورد. تهران: انتشارات فرهنگان.
۳۶. مهدوی کنی، محمدسعید. ۱۳۹۳. دین و سبک زندگی (مطالعه موردی شرکت‌کنندگان در جلسات مذهبی). تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق (ع).
۳۷. نورمحمدی، غلامرضا. ۱۳۹۶. درآمدی بر نظام جامع سلامت اسلام (سلامت جسمی)، تهران: انتشارات ایرانیان طب.
۳۸. نوری طبرسی، میرزا حسین. ۱۴۰۸ ق. مستدرک وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البیت (ع).
۳۹. انتصار فومنی، غلامحسین، و همکاران. ۱۳۸۴. روان‌شناسی عمومی، کرج: سرافراز.
۴۰. گنجی، حمزه. ۱۳۷۰. روان‌شناسی عمومی، تهران: پیام نور.
41. Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55 (1): 1523-.