

The Influence of Ethics and Human Behavior on Nutrition in the Verses and Narrations

Samad Behrouz*, Omran Abbaspour**, Sayyed Ziaoddin Olyanasab***

Abstract

Among the emphasized topics in Islam is human nutrition, which indicates the profound influence of nutrition on human destiny, physical and spiritual health, especially on his ethics and behavior. This study examines the components of the influence of ethics and human behavior on nutrition from the perspective of verses and narrations to clarify how the type, quantity, and quality of nutrition can have positive or negative effects on human ethics and behavior. In this study, the influence of ethics and behavior on humans from the quantity, quality, and type of their nutrition is examined by reviewing the verses and narrations on this subject. The research findings show that the quantity and quality of nutrition and the nature of nutritional sources have a significant impact on human ethics and behavior, laying the groundwork for the emergence of good or bad ethical and behavioral characteristics in humans. In a way that it paves the way for doing righteous deeds, immunity from satanic temptations, and the fulfillment of human prayers, even influencing future generations, transferring some ethical characteristics to them through nutrition.

Keywords

Nutrition, ethics, behavior, influence, verses, narrations.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

*Assistant Professor of Theology Faculty of Tabriz University, Tabriz, Iran (Responsible author). s.behrouz@tabrizu.ac.ir

**Assistant Professor of Theology Faculty of Tabriz University, Tabriz, Iran. o.abbaspour@tabrizu.ac.ir

***Associate Professor at Hazrat Masoumeh University, Qom, Iran. z.olyanasab@hmu.ac.ir



تأثیرپذیری اخلاق و رفتار انسان از تغذیه (براساس آیات و روایات)

صمد بهروز*، عمران عباس پور**، سیدضیاءالدین علیانسیب***

چکیده

یکی از موضوعات تأکیدشده در اسلام، تغذیه انسان است و این امر حاکی از تأثیرگذاری عمیق تغذیه بر سرنوشت و سلامت جسمی و روحی، به ویژه اخلاق و رفتار اوست. این پژوهش مؤلفه‌های تأثیرپذیری اخلاق و رفتار انسان از تغذیه را از منظر آیات و روایات بررسی می‌کند تا روشن شود نوع تغذیه و کمیت و کیفیت آن چه تأثیرات مثبت یا منفی بر اخلاق و رفتار انسان دارد. در این مطالعه با بررسی آیات و روایات، تأثیرپذیری اخلاق و رفتار انسان از کمیت، کیفیت و نوع تغذیه او بررسی شده است. یافته‌های پژوهش این است که کمیت و کیفیت تغذیه و چگونگی منابع تغذیه در اخلاق و رفتار انسان تأثیرگذار است و زمینه‌ساز بروز ویژگی‌های خوب یا زشت اخلاقی و رفتاری در او می‌گردد؛ به گونه‌ای که زمینه‌ساز انجام کارهای

* استادیار گروه الهیات دانشگاه تبریز، تبریز، ایران (نویسنده مسئول).

s.behrouz@tabrizu.ac.ir

** استادیار گروه الهیات دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

o.abbaspour@tabrizu.ac.ir

*** دانشیار دانشگاه حضرت معصومه، قم، ایران.

z.olyanasab@hmu.ac.ir

تاریخ تأیید: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۲۴



شایسته، مصونیت از وسوسه‌های شیطانی و اجابت دعای انسان گردیده، حتی بر نسل‌های بعدی نیز تأثیرگذار است و برخی از ویژگی‌های اخلاقی از طریق تغذیه به آن‌ها منتقل می‌شود.

کلیدواژه‌ها

تغذیه، اخلاق، رفتار، تأثیرپذیری، آیات قرآن، روایات.

مقدمه

از جمله موضوعات تأکید شده در آیات قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام موضوع تغذیه انسان‌هاست؛ چراکه تغذیه علاوه بر اینکه موجب رشد و نمو انسان می‌گردد و نیازهای جسمی او را تأمین می‌کند، نیازهای روحی وی را نیز برآورده می‌سازد. در واقع، رشد معنوی و سلامت روحی انسان و شکل‌گیری و تکوین شخصیت، افکار و اندیشه‌های او با مسئله تغذیه، ارتباط مستقیم دارد. از جمله تأثیرات تغذیه بر انسان، تأثیر بر اخلاق و رفتار اوست. تغذیه صحیح می‌تواند زمینه‌ساز بروز رفتارها و اخلاقیات نیکو و تغذیه ناصحیح می‌تواند زمینه‌ساز بروز رفتارها و اخلاقیات ناپسند گردد. سؤال پژوهش این است که تغذیه چه تأثیری بر اخلاق و رفتار انسان دارد؟ در این پژوهش با مطالعه آیات قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام، تأثیر تغذیه بر اخلاق و رفتار انسان بررسی شده است. تال جامع علوم انسانی

فرضیه پژوهش این است که بین تغذیه انسان و اخلاق و رفتار او ارتباط وجود دارد و تغذیه صحیح موجب بروز رفتار و اخلاق پسندیده و تغذیه ناصحیح موجب بروز رفتار و اخلاق ناپسند در انسان می‌شود.

با توجه به اینکه نوع تغذیه بر اخلاق و رفتار انسان تأثیرگذار است، تبیین رابطه تغذیه و اخلاق ضروری به نظر می‌رسد تا روشن شود در کنار لزوم مراقبه انسان برای



تهذیب نفس و آراستن خود به فضایل اخلاقی و پیراستن خود از اخلاق رذیله و ناپسند، مراقبت در امر تغذیه نیز بسیار اهمیت دارد؛ چه بدون رعایت اصول تغذیه صحیح، چه بسا آراستن خود به برخی از زیبایی‌های اخلاقی و پیراستن خود از برخی رذایل اخلاقی، امکان‌ناپذیر باشد.

پیشینه تحقیق

کتاب‌ها و مقالات زیادی در موضوع دیدگاه اسلام درباره تغذیه نوشته شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به کتاب *غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی* اثر مصطفی آخوندی و مقاله «فرهنگ تغذیه در قرآن و حدیث» از نرجس خادمی (۱۳۸۷) در نشریه *بینات* نام برد. درباره تأثیر غذاهای حلال و حرام بر انسان می‌توان به کتاب *نقش غذای حلال و حرام در انسان در آیات و روایات و حکایات* نوشته نعمت‌الله حسینی اشاره کرد. درباره رابطه تغذیه و سلامت نیز می‌توان از مقاله «نقش تغذیه در سلامت با رویکرد آموزه‌های وحیانی» نوشته رحمت‌الله مرزبند و محمدعلی افضلی نام برد که در سال ۱۳۹۲ در نشریه *طب سنتی اسلام و ایران* چاپ شده است. درباره رابطه تغذیه و اخلاق و رفتار نیز پژوهش‌هایی انجام شده که از آن جمله می‌توان به مقالات زیر اشاره کرد:

- «تأثیر تغذیه حلال و پرهیز از غذاهای حرام بر سلامت جسمی، روانی و اخلاق انسان از دیدگاه قرآن، سنت و احادیث ائمه اطهار علیهم‌السلام» نوشته سپیده محلوجی و دیگران (۱۳۹۹)، در نشریه *قرآن و طب*. نگارندگان در این مقاله به بررسی عوارض مثبت و منفی فردی اجتماعی و جسمی روحی مصرف غذاهای حلال و حرام پرداخته‌اند؛

- «بررسی تطبیقی نقش کیفیت گوشت بر سلامت جسم و روان انسان از دیدگاه قرآن و طب» از علی صفدری و فاطمه مهربانی (۱۳۹۹)، در نشریه *قرآن و طب*؛





- «تأثیر تغذیه بر کج روی و رفتار مجرمانه با نگاهی به آموزه‌های دین اسلام» از فرید محسنی (۱۳۹۳)، در نشریه پژوهشنامه حقوق اسلامی؛

- «تأثیر غذاهای حلال بر بروز صفات اخلاقی از دیدگاه دین اسلام و علم ژنتیک» از مجتبی خیام نکویی و دیگران (۱۳۹۵) که جزو مقالات منتخب ارائه شده در دومین همایش «ملی قرآن و علوم زیستی با محوریت غذای سالم» در دانشگاه اصفهان است.

در برخی از این مقالات، به بحث درباره تأثیرات مثبت و منفی غذاهای حلال و حرام بر اخلاق انسان پرداخته شده، درحالی که پژوهش حاضر به بحث درباره تأثیرات مثبت و منفی تغذیه بر اخلاق و رفتار انسان در سطحی گسترده‌تر می‌پردازد؛ به این معنا که برخی از غذاها، گرچه بنابر مصالحی در شرع مقدس اسلام حلال دانسته شده‌اند، به خاطر داشتن تبعات منفی اخلاقی، به اجتناب از آنها سفارش شده است.

وجه امتیاز این پژوهش این است که به تأثیر تغذیه (اعم از حلال و حرام) بر اخلاق و رفتار انسان پرداخته و تأثیرات منفی برخی از غذاهای حلال را نیز که به خاطر مصالحی تحریم نشده، ولی ممکن است تبعات منفی اخلاقی و رفتاری برای انسان داشته باشند، بررسی و با استفاده از آیات قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام تبیین و جنبه‌های مثبت و منفی آن را تحلیل کرده است. همچنین در موارد نیاز، روایات مطرح شده در این باره، از نظر سندی بررسی شده‌اند.

۱. تأثیر تغذیه بر اخلاق و رفتار انسان

در آیات و روایات بر موضوع تأثیر تغذیه بر اخلاق و رفتار انسان تأکید شده است. سفارش اسلام بر نوع تغذیه و تشویق به استفاده از برخی غذاها و برحذر داشتن از برخی دیگر، حاکی از تأثیرپذیری اخلاق و رفتار انسان، از تغذیه اوست. در ادامه، به مؤلفه‌های تأثیرپذیری اخلاق و رفتار انسان از تغذیه پرداخته می‌شود. در این پژوهش

برای رسیدن به نتیجه مطلوب، ابتدا مؤلفه‌های تغذیه تبیین گردیده و سپس، ضمن تبیین این مؤلفه‌ها، تأثیر تغذیه بر اخلاق و رفتار انسان بررسی می‌شود.

۱.۱. مؤلفه‌های مرتبط با کمیت تغذیه

اسلام هم به کیفیت تغذیه و هم به کمیت آن اهمیت داده و از همین رو، از جمله موضوعات تأکید شده در روایات درباره تغذیه، کم خوری است؛ چه پر خوری، آثار زیان‌باری بر روح، جسم و ویژگی‌های اخلاقی انسان می‌گذارد. یکی از علل تأکید اسلام بر روزه گرفتن نیز بهره‌مند شدن از فواید ارزشمند کم خوری است؛ از همین رو، گرایش به خوبی‌ها و تخلق به اخلاق نیکو در روزه‌دار بیشتر است و به کمالات و اخلاق پسندیده نزدیک‌تر می‌شود. همچنین، کم خوری در برخی از روایات، عامل از بین بردن شهوت دانسته شده است: «فَيَتَوَلَّدُ مِنْ قَلَّةِ الطَّعَامِ مَوْتُ الشَّهَوَاتِ» (ورام بن ابی فراس، ۱۴۱۰ق، ج ۱: ص ۹۷).

در روایات اسلامی، منشأ تمامی بیماری‌ها پر خوری است: «كُلْ ذَايَ مِنَ التَّحَمَّةِ» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲: ص ۴۴۷). همچنین معده، کانون تمامی بیماری‌ها بیان شده و راه دفع و درمان آن‌ها پرهیز از پر خوری دانسته شده است: «الْمَعْدَةُ بَيْتُ الْأَدْوَاءِ وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ» (مفید، ۱۴۱۴ق، ص ۱۴۴). طبق روایات، زیان هیچ چیز به اندازه زیان شکم پُر نیست: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءٌ أَشَرَّ مِنْ بَطْنِهِ» (منسوب به امام صادق علیه السلام، ۱۴۰۰ق، ص ۷۷). همچنین امام صادق علیه السلام، کم خوری را مورد ستایش نزد هر قومی دانسته و هیچ ضرری را برای قلب همانند ضرر پر خوری نمی‌داند؛ یکی از تبعات پر خوری، قساوت قلب و سنگ‌دلی است: «قَلَّةُ الْأَكْلِ مَحْمُودٌ فِي كُلِّ حَالٍ وَعِنْدَ كُلِّ قَوْمٍ... لَيْسَ شَيْءٌ أَضَرَّ لِقَلْبِ الْمُؤْمِنِ مِنْ كَثْرَتِهِ فَيُورِثُ شَيْئِينَ فَسْوَةَ الْقَلْبِ وَ هَيَجَانَ الشَّهْوَةِ؛ کم خوری در هر حالی و نزد هر قومی پسندیده است... هیچ چیزی به اندازه پر خوری برای قلب مؤمن زیان‌بار نیست؛ این امر، موجب قساوت قلب و تحریک شهوت می‌شود» (منسوب به امام صادق علیه السلام، ۱۴۰۰ق، ص ۷۷).



در برخی از روایات، پرخوری عامل قساوت قلب^۱، فساد جسم^۲ و مرگ قلب بیان شده است؛ چنان که آبیاری زیاد موجب از بین رفتن محصول می‌شود: «كَثْرَةُ الطَّعَامِ تُمِثُّ الْقَلْبَ كَمَا تُمِثُّ كَثْرَةُ الْمَاءِ الزَّرْعَ» (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق: ج ۲۰: ص ۳۲۵). حضرت عیسیٰ عَلَيْهِ السَّلَامُ هیچ بیمای‌ای را برای قلب انسان همانند بیماری قساوت و سنگ‌دلی نمی‌داند: «مَا أَمْرَضَ قَلْبٌ بِأَشَدَّ مِنْ الْقَسْوَةِ» (منسوب به امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ، ۱۴۰۰ق، ص ۷۸). طبیعی است زمانی که انسان دچار قساوت قلب شود و به عبارتی، قلبش بمیرد، از انسانیت فاصله می‌گیرد و این قلب منشأ رفتارهای زشت انسانی می‌شود و از ارزش‌های اخلاقی دور می‌گردد.

بنابراین، کم‌خوری یا به عبارت دیگر، به‌اندازه خوردن، انسان را از بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی بازداشته و سلامت روح و روان و اخلاق و رفتار انسان را تضمین می‌کند و به همین دلیل، از جمله سفارش‌های امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَامُ به کمیل، سفارش به کم‌خوری است: «فَإِنَّ صِحَّةَ الْجِسْمِ مِنْ قَلَّةِ الطَّعَامِ وَ قَلَّةِ الْمَاءِ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۷۲) و در برخی از روایات آمده است که اگر خدا خیر و صلاح بنده‌ای را بخواهد، کم‌خوری را به او الهام می‌کند: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ صَلَاحَ عَبْدٍ أَلْهَمَهُ قَلَّةَ الْكَلَامِ وَ قَلَّةَ الطَّعَامِ وَ قَلَّةَ الْمَنَامِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۸۹).

پرهیز از زیاده‌روی در غذاخوردن موجب می‌شود انسان رغبت بیشتری به عبادت داشته باشد و بالعکس، پرخوری موجب می‌شود انسان برای عبادت کسل و تنبل باشد؛ چنان که در روایتی از امیرمؤمنان علی عَلَيْهِ السَّلَامُ آمده است: «عَلَيْكُمْ بِالْقَصْدِ فِي الْمَطَاعِمِ فَإِنَّهُ أْبْعَدُ مِنَ السَّرَفِ وَ أَصْحَحُ لِلْبَدَنِ وَ أَعْوَنُ عَلَى الْعِبَادَةِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۴۸؛ لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۴۱). از همین رو است که آن حضرت در بیان اوصاف پرهیزکاران می‌فرماید: «أَجْسَادُهُمْ نَحِيفَةٌ؛ تَنْهَاهُمْ أَنْ يَنْزِلُوا» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳) و این جمله کنایه از آن است که اهل تقوا انسان‌های شکم‌باز و

۱. «مَنْ تَعَوَّدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ فَسَا قَلْبُهُ» (مستغفری، ۱۳۸۵، ص ۲۳).

۲. «فَسَادَ الْجَسَدِ فِي كَثْرَةِ الطَّعَامِ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۶: ص ۲۱۳).



پرخور نیستند و اعتدال در خوردن را رعایت می کنند. ابن عباس از پیامبر اعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ روایتی نقل کرده مبنی بر اینکه کسی که شکم خود را پر کرده باشد، به ملکوت آسمان‌ها و زمین راه پیدا نمی کند: «لَا يَدْخُلُ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَنْ مَلَأَ بَطْنَهُ» (ورام ابن ابی فراس، ۱۴۱۰ق، ج ۱: ص ۱۰۰) و طبق روایت امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام، پرخوری، عامل طغیان انسان است: «مُحَمَّدٌ بْنُ يُحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ ابْنِ فَضَّالٍ عَنِ ابْنِ بُكَيْرٍ عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِهِ عَنْ أَبِي عُيَيْدَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: إِذَا شَبِعَ الْبَطْنُ طَغَى» (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۲: ص ۴۴۶).^۱

۱. ۲. مؤلفه‌های مرتبط با کیفیت تغذیه (تأثیر تغذیه حلال و طیب بر اخلاق و رفتار انسان)

تأکید زیاد اسلام بر کیفیت تغذیه، به خاطر تأثیرات عمیق آن بر جسم و روح انسان و به تبع، بر رفتار و اخلاق اوست. در آیات متعدد قرآن، علاوه بر تأکید بر حلال بودن غذا، بر طیب بودن آن نیز تأکید شده و بعد از ذکر وصف حلال بودن غذاها، قید طیب بودن نیز اضافه آمده است: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾؛ «ای مردم، از آن چیزهای حلال و پاکیزه که در زمین است بخورید» (بقره، ۱۶۸).^۲ کلمه «حلال» در مقابل کلمه «حرام» است و معنایش با کلمه «ممنوع» یکی است؛ اما کلمه «طیب» را برخی به معنای حلال گرفته و اجتماع این دو لفظ (حلال و طیب) را فقط برای تأکید دانسته‌اند، ولی برخی آن را به معنای چیزی که لذت‌بخش و پاکیزه است، گرفته‌اند (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱: ص ۴۵۹) و برخی دیگر، آن را نقطه مقابل «خبیث» و به معنای هر چیزی که ملایم نفس و طبع انسان باشد، دانسته‌اند (طباطبایی،

۱. این روایت، به دلیل وثاقت و جایگاه ویژه محمدبن یحیی العطار (نجاشی، ۱۴۰۷ق، ص ۳۵۳)، احمدبن محمد (حر عاملی، ۱۴۱۴ق، ص ۲۷۶)، علی بن حسن ابن فضال که فقیه شیعیان در کوفه و مورد وثوق آنان بود (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۳۵۸، طوسی، بی تا، ص ۲۷۳؛ حلی، ۱۴۱۱ق، ص ۹۳)، عبدالله ابن بکیر که از اصحاب اجماع است (کشی، ۱۳۴۸، ص ۳۷۵) و زیاد بن عیسی أبو عبیده الحذاء که دارای منزلت خوبی نزد اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام بود (نجاشی، ۱۴۰۷ق، ص ۱۷۱)، روایتی موثق است.

۲. نیز ر.ک: بقره، ۱۷۲؛ مائده، ۸۸؛ انفال، ۶۹؛ نحل، ۱۱۴؛ طه، ۸۱.





۱۳۹۰ق، ج ۱: ص ۴۱۷). با این بیان، بعضی از غذاها ممکن است حلال باشند، ولی طیب نباشند و بعضی ممکن است طیب باشند، ولی حلال نباشند؛ مثل غذاهایی که ملایم طبع انسانی هستند، اما از راه حرام به دست آمده‌اند.

در نتیجه، علاوه بر حلال بودن غذا، سازگار بودن آن با طبع انسان نیز شرط است و انسان مجاز نیست هر غذای حلالی را بخورد و در صورت طیب نبودن غذا، خوردن آن، آثار منفی بر روح و روان و اخلاق و رفتارش خواهد گذاشت. در مقابل، استفاده از غذای حلال و طیب، تأثیرات مثبت خواهد داشت.

قرآن انسان‌ها را سفارش می‌کند به اینکه به غذایی که می‌خورند، نگاه کنند: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ﴾؛ «پس آدمی به طعام خود بنگرد» (عبس، ۲۴). با دقت در این آیه، نکاتی در اهمیت توجه به غذا برداشت می‌شود: (۱) براساس دیدگاه دانشمندان علم اصول، صیغه امر، برای طلب و ایجاد انگیزه در مخاطب به کار می‌رود (سبحانی، ۱۳۹۹ق، ص ۴۰) که برخی از دانشمندان، آن را به معنای طلب الزامی و وجوبی می‌دانند؛ (۲) استفاده از صیغه امر غایب، حاکی از عمومیت این دقت و توجه درباره غذاست و حتی کسانی را در نظر دارد که ممکن است به آموزه‌های وحیانی چندان آشنا یا پایبند نباشند.

در این آیه، حکم به انسان تعلق گرفته، نه شخص مؤمن؛ (۳) استفاده از واژه «انسان» (نه بشر که به جنبه جسمانی و مادی اشاره دارد)، نوعی برهان است که مشعر به علیت است؛ یعنی چون انسان است باید در غذای خود بنگرد و دقت کند و انسان بودن، چنین اقتضایی دارد؛ اما اگر کسی از جنبه انسانی خود غافل شود، طبیعی است که چنین دقتی در خوردنی‌ها را نخواهد داشت، بلکه ممکن است چندش‌آورترین غذاها را هم بستايد و بخورد؛ (۵) «ال» در «الانسان» نیز می‌تواند جنسیه باشد که لزوم دقت در غذاها را لازمه انسان بودن و انسانی زندگی کردن می‌شمارد. اگر انسان در سبک تغذیه خود، شأن و مقام انسانی و روح مشرف به شرف الهی را رعایت نکند، گرفتار اعمالی می‌شود که شایسته انتساب به انسان نیست و مصداق این آیه می‌شود:

﴿أَوْلِيَّكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ﴾؛ «اینان همانند چهارپایان‌اند، حتی گمراه‌تر از آن‌هایند» (اعراف، ۱۷۹).

غذا، از ابعاد مختلف می‌تواند مدنظر باشد؛ مانند نگاه به نوع غذا و سودمند یا زیان‌آور بودن آن، حرام یا حلال بودن آن و اینکه موجب تقویت یا تضعیف جسم و روح انسان می‌شود. نگاه به غذا، به‌نوعی نگاه به خالق غذا نیز هست و اینکه چه کسی این غذا را برای انسان مهیا کرده است و این نگاه، موجبات شکرگزاری از خالق آن را فراهم می‌کند. نگاه به غذا، هم می‌تواند دربرگیرنده نگاه به غذاهای مادی باشد که انسان برای تقویت روح و جسم خود مصرف می‌کند و هم غذاهای معنوی که شامل افکار و اندیشه‌هایی است که از طریق آن‌ها تغذیه فکری می‌شود.

از سوی دیگر، نگاه به غذا دربرگیرنده نگاه به کسی است که آن غذا را تهیه کرده است؛ از همین رو، زمانی که اصحاب کهف احساس گرسنگی کرده و شخصی را مأمور تهیه نان و غذا نمودند، به او سفارش کردند از کسی غذا بگیرد که غذایش از همه پاکیزه‌تر باشد: ﴿فَابْتَئُوا أَحَدَكُمْ يَورِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكى طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ﴾ (کهف، ۱۹). آن‌ها می‌دانستند در شهر، انسان‌ها با عقاید و افکار مختلف زندگی می‌کنند و افکار آن‌ها بر اخلاق و رفتارشان تأثیرگذار است؛ تغذیه از آنچه توسط کافر تهیه می‌شود، در اخلاق و رفتار انسان، تأثیر منفی خواهد گذاشت. از این آیه استفاده می‌شود که انسان متقی باید در تهیه غذا به مصادیق امروزی «از کی طعاماً» دقت کند؛ یعنی از نانوائی بی‌نماز، از صاحب مغازه بی‌مبالات و بی‌تقوا، از قصاب بی‌دقت در آداب و رسوم ذبح و ناآشنا به مصادیق حلال و حرام در بدن حیوان اجتناب کند. از همین رو، در روایات اسلامی تأکیدات زیادی درباره انتخاب غذا وارد شده است؛ چنان‌که در سفارش امیرمؤمنان علی علیه السلام به کمیل چنین آمده است:

يَا كَمِيلُ إِنَّ اللِّسَانَ يَبُوحُ مِنَ الْقَلْبِ وَ الْقَلْبُ يَقُومُ بِالْعِذَاءِ فَانظُرْ فِيمَا تُعَدِّي قَلْبِكَ وَ جِسْمَكَ فَإِنَّ لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ حَلَالًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَعَالَى تَسْبِيحَكَ وَ لَا شُكْرَكَ؛ ای



کمیل، زبان انسان، آنچه در قلب اوست آشکار می‌کند و قوام قلب از طریق غذاست؛ پس نگاه کن در آنچه قلب و جسم خود را از آن تغذیه می‌کنی که اگر حلال نباشد، خدا نه تسبیحت را و نه شکرگزاریات را قبول نمی‌کند (طبری آملی، ۱۳۸۳ق، ص ۲۸).

۱.۲.۱. زمینه‌سازی تغذیه حلال و طیب برای انجام کارهای شایسته

میان تغذیه پاک و حلال و انجام کارهای شایسته، رابطه مستقیم وجود دارد و غذای ناپاک و حرام، زمینه‌ساز انجام کارهای ناشایست در انسان است؛ چراکه این غذا بر تمام سلول‌های انسان اثر می‌گذارد و جسم و روان و اراده او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از همین رو، در برخی از آیات قرآن، پس از سفارش به خوردن غذاهای پاکیزه، به انجام کارهای شایسته امر شده است: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا﴾ (مؤمنون، ۵۱). این امر حاکی از آن است که میان خوردن غذاهای پاکیزه و انجام کارهای شایسته رابطه مستقیم وجود دارد؛ چنان‌که برخی از مفسران آوردن این دو را در کنار هم، دلیل بر وجود نوعی ارتباط بین آن‌ها دانسته و بر این باورند که غذاهای مختلف، آثار اخلاقی متفاوتی دارند؛ غذای حلال و پاک، روح را پاک می‌کند و سرچشمه عمل صالح می‌شود و غذای حرام و ناپاک، روح را تیره کرده، سبب اعمال ناصالح می‌گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۴: ص ۲۵۵). به باور برخی از اندیشمندان، تأثیر غذا در قلب و اعضا و جوارح انسان، فوق‌العاده است؛ اگر از حلال باشد، صفا و نورانیت و رغبت به عبادات و اگر از حرام باشد، کدورت، کسالت و بی‌رغبتی به طاعات را به دنبال خواهد داشت (حسینی شاه‌عبدالعظیمی، ۱۳۶۳، ج ۹: ص ۱۴۵). برخی نیز بر این باورند که اگر خوردن، به دستور شرع باشد (نه به دستور طبیعت)، از نتایج آن، اعمال صالح خواهد بود (نووی جاوی، ۱۴۱۷ق، ج ۲: ص ۸۹).



در شماری از آیات قرآن، تکذیب پیامبر اسلام ﷺ و تحریف حقایق قرآن توسط یهودیان و منافقان و دوری آنان از حق و انجام کارهای زشتی مانند جاسوسی علیه اسلام، ناشی از حرام خواری آنان دانسته شده است: ﴿يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يَسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِن قُلُوبُهُمْ وَمِنَ الَّذِينَ هَادُوا... يَحْزَنُونَ الْكَلِمَ مِنْ بَعْدِ مَوَاضِعِهِ... سَمَاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَالُونَ لِلْسُّحْتِ﴾؛ «ای پیامبر، غمگین نکند تو را کردار آنان که به کفر می‌شتابند، چه آن‌هایی که به زبان گفتند ایمان آوردیم و به دل ایمان نیاورده‌اند و چه آن یهودان... سخن خدا را دگرگون می‌سازند... گوش‌نهادگان بر دروغ‌اند، خورندگان حرام‌اند» (مائده، ۴۱-۴۲).

در این دو آیه، ابتدا برخی از کارهای زشت منافقان و یهودیان مانند تکذیب آیات الهی و تحریف آن و دوری از حقیقت اسلام و جاسوسی آن‌ها علیه اسلام و مسلمانان بیان شده و بلافاصله در آیه بعدی، حرام خواری آنان مطرح گردیده است و این امر، حاکی از ارتباط بین این کارها و حرام خواری آنان است که در کنار یکدیگر آورده شده است. چنین انسان‌هایی «سمع للکذب» می‌شوند؛ یعنی گوش و دل آن‌ها به سخنان دروغ گرایش پیدا می‌کند و یکی از ابزار فهم حقایق را از دست می‌دهند.

برخی از انسان‌ها در مقابل سخن حق خاضع‌اند و برخی دیگر، از آن رویگردان هستند. یکی از علل عمده گریز از حق و تسلیم‌نشدن در برابر آن، تأثیر منفی تغذیه حرام بر روح و روان و به تبع آن، بر رفتار انسان است؛ از همین رو، پیامبران، امامان و اولیای الهی در دعوت برخی از انسان‌ها به سوی حق، توفیق پیدا نکردند و نتوانستند در هدایت را به روی آن‌ها بکشایند. تغذیه حرام مخاطبان آنان، یکی از موانع اصلی موفقیت آنان بود؛ برای نمونه، سخن امام حسین علیه السلام در روز عاشورا و تلاش آن حضرت برای هدایت دشمنانش مؤثر واقع نشد. آن حضرت، علت اصلی این امر را حرام خواری کوفیان بیان کردند: «وَ كُلُّكُمْ عَاصٍ لِأَمْرِي غَيْرَ مُسْتَمِعٍ قَوْلِي فَقَدْ مَلَأْتُ بُطُونَكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَ طَبِعَ عَلَي قُلُوبِكُمْ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۴۰).





در برخی از روایات، تأثیر عمل حرام در محرومیت انسان از برخی کارهای خیر تبیین شده و تأثیر آن بر روح و روان انسان، از تأثیر چاقوی تیز بر گوشت، قوی تر دانسته شده است؛ چنان که در روایت منقول از امام صادق علیه السلام به این موضوع اشاره شده است: «أَبُو عَلِيٍّ الْأَشْعَرِيُّ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الْجَبَّارِ عَنِ ابْنِ فَضَّالٍ عَنِ ابْنِ بَكِيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّ الرَّجُلَ يَذْنِبُ الذَّنْبَ فَيَحْرُمُ صَلَاةَ اللَّيْلِ وَ إِنَّ الْعَمَلَ السَّيِّئَ أَسْرَعُ فِي صَاحِبِهِ مِنَ السَّكِينِ فِي اللَّحْمِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ص ۲۷۲؛ برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱: ص ۱۱۵).^۱

در برخی از روایات، روزی حلال، عاملی برای کمک به انسان در گرایش او به دین و دین داری بیان شده است: «لَا تَدْعُ طَلَبَ الرِّزْقِ مِنْ جِلِّهِ فَإِنَّهُ عَوْنٌ لَكَ عَلَى دِينِكَ» (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۱۷۲). در برخی دیگر از روایات، انسان‌ها از خوردن بعضی غذاها به خاطر تأثیر منفی آن‌ها بر فکر، رفتار و اخلاق بر حذر داشته شده‌اند؛ مانند تأثیر منفی غذاهای مانده و اضافی؛ چنان که در حدیث نبوی آمده است: «إِيَّاكُمْ وَ فُضُولَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ يَسْمُمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَ يَبْطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَ يَصِمُّ الْهَمَمَ عَنْ سَمَاعِ الْمَوْعِظَةِ» (حلی، ۱۴۱۱ق، ص ۳۱۳).

بر این اساس، هم نوع غذا در اخلاق و رفتار انسان اثر دارد، هم میزان غذا که در این حدیث، «فضول الطعام» که ممکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد، موجب آلودگی و مسمومیت قلب به یک بیماری اخلاقی و روحی دانسته شده است.

از این بیماری به قساوت قلب، سخت دلی یا سنگ دلی تعبیر می‌شود که موجب سقوط یا تضعیف جنبه عاطفی انسان می‌گردد؛ چنان که موجب بی‌حالی، تنبلی و

۱. ابوعلی اشعری (محمد بن علی بن محبوب اشعری قمی) از بزرگان محدثین قم، ثقه، برجسته و فقیه امامی و صاحب تألیفات (نجاشی، ۱۴۰۷ق، ص ۳۴۹)، محمد بن عبدالجبار که توثیق شده (خویی، ۱۴۱۰ق، ج ۱: ص ۱۶۱)، ابن فضال (حسن بن علی بن فضال تیمی) از فقهای امامیه و اصحاب اجماع (کشی، ۱۳۴۸، ص ۳۴۵) و ثقه (طوسی، ۱۳۸۱، ص ۳۵۴) و ابن بکیر (عبدالله بن بکیر بن اعین) از اصحاب اجماع (کشی، ۱۳۴۸، ص ۳۷۵) و ثقه است (طوسی، بی‌تا، ص ۳۰۴) است. با توجه به اینکه همه رجال این حدیث توثیق شده‌اند، این روایت صحیح است.

سستی در عبادت می‌شود و گوش انسان را برای شنیدن حقایق از کار می‌اندازد و موجب می‌شود راه حقیقت‌جویی و حقیقت‌یابی بر انسان بسته شود. در نهایت، چنین افرادی جزو مغضوبان در گاه الهی قرار می‌گیرند.

مولوی (۱۳۶۸، ص ۷۵) ارتباط بین تغذیه حلال و انجام کارهای شایسته و نیز تغذیه حرام و انجام کارهای ناپسند را بسیار زیبا به تصویر کشیده است:

لقمه‌ای کونور 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

۲.۲.۱. تغذیه حلال و طیب و زمینه‌سازی مصونیت از وسوسه‌های شیطانی

مطابق برخی از آیات قرآن، میان کیفیت تغذیه انسان و پذیرفتن یا نپذیرفتن وسوسه‌های شیطانی، ارتباط وجود دارد؛ به گونه‌ای که تغذیه از غذاهای حرام و غیرطیب، زمینه‌ساز پذیرش وسوسه‌های شیطانی و تغذیه از غذاهای پاک و حلال و طیب، زمینه‌ساز نپذیرفتن وسوسه‌های شیطانی است؛ چنان‌که در برخی از آیات قرآن بعد از دستور به بهره‌مندی انسان‌ها از روزی پاک و حلال، بلافاصله به پیروی نکردن از گام‌های شیطان سفارش شده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ» (بقره، ۱۶۸). اگرچه خطاب دستور قرآن مبنی بر استفاده از غذاهای حلال و پاکیزه، عموم مردم هستند، ولی از عطف آن به پیروی نکردن از گام‌های شیطان، این معنا متبادر می‌شود که از کسانی که از روزی‌های حلال و پاکیزه بهره‌مند می‌شوند، توقع است از گام‌های شیطان پیروی نکنند و این به سبب اثری است که نوع غذا بر اخلاق و ایمان می‌گذارد (فصیحی و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۶۹).





۱. ۲. ۳. تغذیه حلال و طیب و اجابت دعای انسان

مطابق روایات اسلامی، میان تغذیه حلال و اجابت دعای انسان، ارتباط مستقیم وجود دارد؛ چنان که در حدیث نبوی، شرط استجاب دعا، پاکیزگی طعام و محل کسب انسان دانسته شده است: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَسْتَجَابَ دُعَاؤُهُ فَلْيَطِيبْ مَطْعَمَهُ وَ كَسْبَهُ» (ابن فهد حلی، ۱۴۰۷ق، ص ۱۳۹). در روایت دیگری، آن حضرت به شخصی که آرزو داشت دعایش مستجاب شود، پاک نگه داشتن شکم از حرام را توصیه فرمود: «طَهِّرْ مَا كَلَكْتَ وَ لَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ» (ابن فهد حلی، ۱۴۰۷ق، ص ۱۳۹) و در حدیثی قدسی، خدای متعال، اجابت دعای همه را جز شخص حرام خوار تضمین کرده است: «فَمِنْكَ الدُّعَاءُ وَ عَلَى الْإِجَابَةِ فَلَا تَحْتَجِبُ عَنِّي دَعْوَةٌ إِلَّا دَعْوَةٌ آكَلَ الْحَرَامَ» (ابن فهد حلی، ۱۴۰۷ق، ص ۱۳۹).

آثار منفی تغذیه حرام بر روح و روان آدمی آن قدر زیاد است که ماندگاری آن، طبق روایات اسلامی، چهل روز بیان شده است: «مَنْ أَكَلَ لُقْمَةً حَرَامٍ لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً وَ لَمْ تُسْتَجَبْ لَهُ دَعْوَةٌ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۳: ص ۳۱۴). این تأثیر گذاری درباره برخی از خوردنی ها یا نوشیدنی هایی که ذاتاً حرام هستند نیز آمده است؛ چنان که در روایتی منقول از امام صادق علیه السلام آمده است: «مَنْ شَرِبَ شَرْبَةً مِنْ حَمْرِ لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ مِنْهُ صَلَاتَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶: ص ۴۰۲). این ممنوعیت، به خاطر تأثیر عمیق آن ها بر روح و روان و به تبع، بر اخلاق و رفتار آدمی است؛ به گونه ای که تا چهل روز اثر آن از بین نمی رود.

۱. ۲. ۴. تغذیه حلال و طیب و تأثیر گذاری بر تربیت نسل صالح

تأثیر تغذیه حلال و طیب، نه تنها بر خود انسان، بلکه بر نسل او نیز امری قطعی است و رعایت نکردن اصول صحیح تغذیه، موجب تربیت نسلی ناصالح خواهد شد و این ظلمی است که ممکن است از سوی انسان ها به نسل های آینده صورت گیرد. از جمله مصادیق تأثیر تغذیه حلال و طیب در تربیت نسل صالح و تأثیر پذیری در

اخلاق و رفتار نسل‌های آینده، تأثیرپذیری کودک از شیر است که در دوره نوزادی از مادر یا دایه تغذیه می‌کند؛ چراکه خصوصیات اخلاقی مادر یا دایه، از طریق شیردادن، به شیرخوار منتقل می‌گردد. از همین رو، وقتی فرعونیان حضرت موسی علیه السلام را از دریا گرفتند، به خواست الهی، شیر دایه‌ها بر آن حضرت حرام شد و تقدیر به گونه‌ای رقم خورد که مادر آن حضرت در دربار فرعون، به نوزاد خود شیر دهد: ﴿وَحَرَمْنَا عَلَيْهِ الْمَرَاضِعَ مِنْ قَبْلُ فَقَالَتْ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ أَهْلِ بَيْتٍ يَكْفُلُونَهُ لَكُمْ وَهُمْ لَهُ نَاصِحُونَ﴾ (قصص، ۱۲). اگر زنی ناشایست به او شیر می‌داد، خصلت‌های زشت او به آن حضرت منتقل می‌شد و دیگر نمی‌توانست پیامبر اولوالعزم خدا گردد و الگوی اخلاقی برای انسان‌ها و ساکنان دار کشتی هدایت آن‌ها گردد. در برخی از منابع آمده که «فرعون به مادر موسی علیه السلام گفت: چرا این طفل، شیر تو را خورد و شیر زنان دیگر را نخورد؟ وی پاسخ داد: به خاطر اینکه من زنی خوش‌بو و دارای شیری پاک هستم» (راوندی، ۱۴۰۵ق، ج ۲: ص ۱۲۴؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۷: ص ۳۸۱).

در روایات اسلامی، درباره کسی که به بچه شیر می‌دهد، بسیار سفارش شده است و از سپردن فرزند به دایه‌ای که ویژگی‌های ناپسند اخلاقی دارد، نهی شده است. در روایتی که غیاث بن ابراهیم، یکی از راویان موثق (نجاشی، ۱۴۰۷ق، ص ۳۰۵)، از امام صادق علیه السلام و آن حضرت از امیرمؤمنان علی علیه السلام نقل کرده، به دقت در انتخاب دایه سفارش شده است: «أَنْظَرُوا مَنْ تُرَضِّعُ أَوْلَادَكُمْ فَإِنَّ الْوَلَدَ يَشَبُّ عَلَيْهِ؛ دقت کنید که چه کسی فرزندان شما را شیر می‌دهد؛ زیرا کودک با شیر رشد می‌کند» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶: صص ۴۴ و ۴۳۳).

مطابق برخی از روایات، شیر، طبیعت انسان را تغییر می‌دهد؛ چنان‌که از امیرمؤمنان علیه السلام نقل شده که «تَحَيَّرُوا لِلرَّضَاعِ كَمَا تَتَحَيَّرُونَ لِلنِّكَاحِ، فَإِنَّ الرَّضَاعَ يَغَيِّرُ الطَّبَاعَ؛ افراد را برای شیردادن انتخاب کنید؛ چنان‌که برای ازدواج انتخاب می‌کنید؛ چه شیردادن طبیعت انسان‌ها را تغییر می‌دهد» (حمیری، ۱۴۱۳ق، ص ۹۳). در روایات دیگر سفارش شده که از دایه‌های خوش‌رو و خوش‌اخلاق برای شیردادن فرزندان





استفاده شود: «اسْتَرَضِعْ لَوْلَدِكَ بِلَبَنِ الْحِسَانِ وَإِيَّاكَ وَالْقَبَاحَ فَإِنَّ اللَّبَنَ قَدْ يُعَدِي؛ برای شیردادن به فرزندان از دایه‌های خوش‌رو و خوش‌اخلاق استفاده کن و از زنان زشت و بداخلاق برحذر باش؛ زیرا شیر گاهی (صفات و ویژگی‌های روحی مادر را به فرزند) منتقل می‌کند» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱: ص ۴۳۴؛ طوسی، ۱۴۰۷ق، ج ۸: ص ۱۱۰).

در برخی دیگر از روایات، از به‌کارگیری زنان بدکاره و دیوانه برای شیردادن به کودکان نهی شده است: «تَوَقَّوْا عَلَيَّ أَوْلَادَكُمْ مِنْ لَبَنِ الْبَغِيِّ مِنَ النِّسَاءِ وَ الْمَجْنُونَةِ فَإِنَّ اللَّبَنَ يُعَدِي؛ کودکان خود را از شیر زنان بدکاره و دیوانه دور نگه دارید؛ زیرا شیر اثر می‌گذارد» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۰۵؛ ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۱۵). در فقه شیعه نیز به استحباب داشتن عقل، شیعه دوازده‌امامی بودن، عفت و صورت نیکوی دایه اشاره شده و سپردن بچه برای شیردادن به دایه‌ای که زشت‌رو، بداخلاق، زنازاده یا زنی که بچه‌اش از زنا به دنیا آمده، مکروه دانسته شده است (خمینی، ۱۳۹۱، ص ۳۹۲).

در روایتی که عیب‌دین زراره از امام صادق علیه السلام نقل کرده، تأثیرگذاری تغذیه حرام و ناسالم در نسل انسان به خوبی تبیین شده است: «كَسْبُ الْحَرَامِ يَبِينُ فِي الدَّرِيَةِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵: ص ۱۲۴-۱۲۵).^۱ لقمه حرام، به‌منزله و ویروس خطرناکی است که تبعات آن، هم دام‌نگیر خود انسان و هم نسل‌های بعدی او خواهد شد.

۳.۱. مؤلفه‌های مرتبط با منابع تغذیه

۳.۱.۱. تأثیرات خوردن گوشت بر اخلاق و رفتار انسان

از جمله چیزهایی که هم تأثیر مثبت و هم تأثیر منفی بر اخلاق و رفتار انسان دارد، خوردن گوشت حیوانات است. در روایات اسلامی، هم بر خوردن گوشت تأکید شده و هم از زیاده‌روی در خوردن آن نهی شده است. در برخی از روایات، خوردن

۱. نجاشی با نقل روایتی از امام صادق علیه السلام، عیب‌دین زراره را کاملاً مورد وثوق می‌داند (نجاشی، ۱۴۰۷ق، ص ۲۳۳).

گوشت موجب تقویت انسان و ترک آن (به مدت چهل روز) موجب بداخلاقی انسان دانسته شده است؛ چنان که در روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام چنین آمده است: «عَلَيْكُمْ بِاللَّحْمِ، فَإِنَّ اللَّحْمَ مِنَ اللَّحْمِ وَ اللَّحْمُ يَنْبُتُ اللَّحْمَ وَ قَالَ: مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا سَاءَ حُلْفُهُ» (حمیری، ۱۴۱۳ق، ص ۱۰۷) و در صورت بداخلاقی، خوردن گوشت تجویز شده است: «وَ مَنْ سَاءَ حُلْفُهُ فَأَطْعَمُوهُ اللَّحْمَ» (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۲: ص ۴۶۵). در روایت نبوی، از گوشت به عنوان سرور غذاهای دنیا و آخرت یاد شده است: «سید طعام الدنيا و الآخرة اللحم» (قمی، ۱۴۱۴ق، ج ۷: ص ۵۷۷).

شایان توجه است که در عین حال که در روایات اسلامی، بر خوردن گوشت تأکید شده و خوردن آن موجب خوش اخلاقی انسان دانسته شده، از زیاده روی در خوردن آن به شدت نهی شده است؛ چرا که این امر، آثار منفی بر روح و روان و اخلاق و رفتار انسان خواهد گذاشت. در برخی از روایات، چهل روز متوالی خوردن آن موجب بداخلاقی می شود: «مَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا سَاءَ حُلْفُهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۳: ص ۳۲۶) و همچنین در قساوت قلب انسان مؤثر است: «مَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا سَاءَ حُلْفُهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۹: ص ۲۹۴). از همین رو، حضرت علی علیه السلام کمتر گوشت می خورد و سفارش می کرد بدن های خود را قبرستان حیوانات قرار ندهید: «وَ لَا يَأْكُلُ اللَّحْمَ إِلَّا قَلِيلًا وَ يَقُولُ لَا تَجْعَلُوا قُلُوبَكُمْ وَ يَقُولُ لَا تَجْعَلُوا قُلُوبَكُمْ مَقَابِرَ الْحَيَوَانَ» (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۱: ص ۲۶).

نکته دیگر درباره خوردن گوشت، دقت در انتخاب حیوانی است که انسان از گوشت آن مصرف می کند؛ چرا که خلیقات حیوانات در اخلاق و رفتار انسان اثر می گذارد؛ برای نمونه، خوردن گوشت حیوانات وحشی، بدان دلیل که موجب خشونت در رفتار و اخلاق می شود، بر انسان حرام شده است.

صرف نظر از حیوانات حرام گوشت که تحریم آنها، فلسفه خاص خود را دارد، در میان حیوانات حلال گوشت هم، نه تنها خوردن گوشت برخی از آنها (مثل گاو) توصیه نشده، بلکه از خوردن آنها نهی شده است یا سفارش شده از گوشت برخی





از حیوانات مثل ماهی (به خاطر برخی آثاری که دارد)، کمتر استفاده شود؛ برای مثال، گوشت گاو در برخی از روایات، بیماری‌زا و چربی و شیر گاو، درمان دانسته شده است: «لَحْمُ الْبَقَرِ دَاءٌ وَ سُمُونُهَا شِفَاءٌ وَ اللَّبَنُهَا دَوَاءٌ» (ابن اشعث، بی‌تا، ص ۲۴۳). این در حالی است که گوشت گوسفند، درمان و شیر آن، موجب درد و بیماری برای انسان دانسته شده است: «لَحْمُ الْغَنَمِ دَوَاءٌ وَ لَبَنُهَا دَاءٌ» (مستغفری، ۱۳۸۵ق، ص ۲۷).

این امر، شاید به خاطر تأثیرات مثبت و منفی خلق و خوی این حیوانات بر خلق و خوی انسان باشد؛ به گونه‌ای که گوسفند چون حیوانی رام است، تأثیر مثبت بر اخلاق انسان می‌گذارد، در حالی که این ویژگی در گاو وجود ندارد. البته شاید علت‌های دیگری داشته باشد. همچنین در روایات اسلامی برای از بین بردن برخی از ویژگی‌های زشت اخلاقی، خوردن گوشت برخی حیوانات سفارش شده است؛ به طور مثال، خوردن گوشت دراج (پرنده‌ای شبیه کبک) برای کاهش خشم انسان سفارش شده است: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶: ص ۳۱۲).

در اسلام برای ذبح حیوانات نیز شرایط خاصی در نظر گرفته شده که در صورت رعایت آن‌ها گوشت حیوان، حلال و در غیر این صورت حرام می‌شود. نکته‌ی شایان توجه، تأثیر ذبح با شرایط خاص بر گوشت حیوان است که در صورت رعایت نکردن این شرایط، خوردن گوشت آن حیوان، ممنوع اعلام شده است. امروزه متخصصان تغذیه بر این باورند که اگر گاو یا گوسفند به صورت غیراسلامی ذبح شود، مصرف آن برای انسان مشکلات فراوانی از جمله اضطراب، ترس و بی‌بندوباری ایجاد می‌کند؛ به دلیل آنکه استرس و ترس زمان ذبح موجب می‌شود گوشت مملو از سموم شود. بنابراین، ذبح حلال از تجمع سم و خون در گوشت پیشگیری می‌کند و موجبات سلامت انسان را فراهم می‌آورد (خیام نکویی و دیگران، ۱۳۹۵، ص ۸).

۱.۳.۲. تأثیرات برخی از غذاها و میوه‌ها بر اخلاق انسان

غیر از گوشت که از آن به عنوان سرور غذاها تعبیر شده، غذاهای دیگر و میوه‌ها نیز می‌توانند تأثیرات خاص بر اخلاق، رفتار و روحیات انسان داشته باشند و از همین رو، در روایات اسلامی بر خوردن برخی از غذاها و میوه‌ها به خاطر تأثیر مثبت آن‌ها بر اخلاق انسان بسیار تأکید شده است؛ برای نمونه به چند مورد اشاره می‌شود:

از جمله خوردنی‌هایی که هم در آیات قرآن و هم در روایات تأکید زیادی بر خوردن آن شده، عسل است. عسل، تنها ماده غذایی است که در آیات قرآن، به طور مطلق از آن به شفا تعبیر شده است: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾ (نحل، ۶۹). در قرآن، پس از بیان وحی غریزی خدا به زنبور عسل برای ساختن خانه در میان کوه‌ها و درختان و خوردن از میوه‌ها و گل‌ها و به دنبال آن، تهیه شگفت‌انگیز این معجون شفابخش، عسل نشانه‌ای از نشانه‌های خدا معرفی شده است: ﴿وَ اَوْحَى رَبُّكَ اِلَى النَّحْلِ اَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ اِنَّ فِي ذٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾؛ «پروردگار تو به زنبور عسل وحی کرد که از کوه‌ها و درختان و در بناهایی که می‌سازند، خانه‌هایی برگزین. آنگاه از هر ثمره‌ای بخور و فرمانبردار به راه پروردگارت برو. از شکم او شرابی رنگارنگ بیرون می‌آید که شفای مردم در آن است و صاحبان اندیشه را در این عبرتی است» (نحل، ۶۸-۶۹).

در روایات، عسل، شفای تمامی بیماری‌ها بیان شده است: «الْعَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَلَا دَاءَ فِيهِ يَقِلُّ الْبَلْغَمَ وَيَجْلُو الْقَلْبَ؛ عسل، شفای هر بیماری است و موجب هیچ بیماری نمی‌شود. بلغم را کم می‌کند و قلب را صفا می‌بخشد» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۶: ص ۳۶۷). طبیعی است اگر قلب و روح انسان صفا پیدا کند، خود او هم انسان باصفایی می‌شود و در نتیجه، اخلاق و رفتار او نیز صفا پیدا می‌کند.

در روایات، برای خوردن زیتون، فواید زیادی از جمله خوش اخلاقی انسان بیان شده است؛ چنان که در روایت نبوی آمده: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ... يَحْسِنُ الْخُلُقَ وَ





يَطِيبُ النَّفْسَ وَ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ؛ بر شما باد خوردن زیتون که موجب... خوش اخلاقی می شود و نفس را پاکیزه گردانیده و غم و غصه را از بین می برد» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۱۹۰). در روایت دیگری از امام رضا علیه السلام، این ماده غذایی برای از بین بردن خشم و غضب انسان مؤثر دانسته شده است: «نِعْمَ الطَّعَامُ الزَّيْتُ... يَطْفِئُ الْغَضَبَ» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۱۹۰).

انگور از جمله میوه های تأثیرگذار بر اخلاق انسان دانسته شده است؛ چنان که در روایت امام صادق علیه السلام آمده که پیامبری از پیامبران خدا از غم و غصه به خدا شکایت کرد. خداوند به او دست داد انگور بخورد: «شَكَائِي مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ الْغَمَّ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱: ص ۳۵۱ و ج ۱۲: ص ۵۴۱).

در روایات به تأثیرگذاری «به» بر اخلاق انسان تأکید شده است. در روایتی از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، آن حضرت، جعفر را به خوردن این میوه سفارش کرده و آن را عامل تقویت قلب و از بین برنده ترس دانسته است: «يَا جَعْفَرُ كُلِ السَّفَرَجَلِ فَإِنَّهُ يَقْوَى الْقَلْبَ وَ يَشْجَعُ الْجَبَانَ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶: ص ۳۵۷). در روایت دیگری از آن حضرت، خوردن «به» موجب نشاط قلب و از بین رفتن بخل و ترس است: «فَإِنَّ فِيهِ ثَلَاثَ خِصَالٍ... يَجْمُ الْقَوَادَ وَ يَسْخِي الْبُخِيلَ وَ يَشْجَعُ الْجَبَانَ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱: ص ۱۵۷). همچنین آن حضرت، زنان باردار را به خوردن «به» سفارش کرده است؛ چراکه موجب خوش اخلاقی فرزندان می شود: «أَطْعَمُوا حَبَالَاكُمْ السَّفَرَجَلَ فَإِنَّهُ يَحْسُنُ أَخْلَاقَ أَوْلَادِكُمْ» (راوندی، ۱۴۰۷ق، ص ۱۵۱).

همچنین خوردن خرما برای زن باردار به خاطر تأثیراتی که بر اخلاق بچه می گذارد، سفارش شده است؛ در روایت نبوی آمده که اگر زن باردار در ماهی که فرزندش به دنیا می آید، خرما بخورد، فرزندش بردبار و پرهیزکار می شود: «أَطْعَمُوا الْمَرْأَةَ فِي شَهْرِهَا الَّتِي تَلِدُ فِيهِ التَّمْرَ فَإِنَّ وَلَدَهَا يَكُونُ حَلِيمًا نَقِيًّا» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۱۶۹).

خوردن کشمش نیز در روایات سفارش شده است؛ چنان که در روایت نبوی، آثار زیادی از جمله سلامت، خوش اخلاقی، تقویت اعصاب و دفع بیماری برای آن شمرده شده است: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْبِ فَإِنَّهُ... يَصِحُّ الْجِسْمَ وَ يَحْسُنُ الْخُلُقَ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْوَصَبِ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲: ص ۳۴۴).



نتیجه گیری

در این پژوهش مؤلفه‌های تأثیرپذیری اخلاق و رفتار انسان از تغذیه، در آیات قرآن و روایات اسلامی بررسی شد و این نتیجه به دست آمد که این مؤلفه‌ها از سه وجه قابل بحث و بررسی است: کمیت غذا، کیفیت غذا و منابع غذا. تغذیه انسان از هر سه وجه در اخلاق و رفتار انسان تأثیرگذار است؛ از نظر کمیت غذا، پرخوری عامل بسیاری از بیماری‌هاست و تأثیر منفی در اخلاق و رفتار انسان می‌گذارد. در مقابل، کم‌خوری و به‌اندازه خوردن، زمینه‌ساز بروز رفتارها و خلقیات پسندیده در انسان است.

از نظر کیفیت غذا، تغذیه از غذاهای حلال و طیب موجب بروز رفتارها و خلقیات پسندیده می‌گردد و تغذیه از غذاهای حرام و غیرطیب زمینه‌ساز بروز رفتارها و خلقیات زشت می‌گردد و بین تغذیه حلال و طیب و انجام کارهای شایسته، مصونیت از وسوسه‌های شیطانی و در نتیجه، دورماندن از کارهای زشت و ناپسند، اجابت دعای انسان و تأثیرپذیری نسل آینده از رفتارها و خلقیات انسان، ارتباط مستقیم وجود دارد.

از نظر منابع تغذیه نیز خوردن گوشت، هم می‌تواند تأثیرات مثبت و هم تأثیرات منفی بر اخلاق و رفتار انسان بگذارد؛ افراط و تفریط در خوردن گوشت، تأثیرات منفی اخلاقی، و متعادل و به‌اندازه خوردن گوشت، تأثیرات مثبت بر اخلاق انسان می‌گذارد. علاوه بر این، خوردن گوشت برخی از حیوانات تأثیرات مثبت و خوردن گوشت برخی دیگر، تأثیرات منفی بر اخلاق انسان می‌گذارد. همچنین در آیات قرآن و روایات اسلامی، بر خوردن برخی از غذاها و میوه‌ها به‌خاطر تأثیرات مثبت اخلاقی آن‌ها تأکید شده است.



کتاب نامه

۱. قرآن کریم، ترجمه عبدالحمید آیتی.
۲. نهج البلاغه، نسخه صبحی صالح، ترجمه جعفر شهیدی.
۳. ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبة الله (۱۴۰۴ق)، شرح نهج البلاغه، تحقیق و تصحیح محمد ابوالفضل ابراهیم، قم: مکتبه آیه الله المرعشی النجفی.
۴. ابن اشعث، محمد بن محمد (بی تا)، الجعفریات، تهران: مکتبه النینوی.
۵. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲)، الخصال، تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
۶. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، تحف العقول، تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، چ ۲، قم: جامعه مدرسین.
۷. ابن فهد حلّی، احمد بن محمد، (۱۴۰۷ق)، عدة الداعی و نجاح الساعی، تحقیق و تصحیح احمد موحّدی قمی، بی جا: دار الکتب الاسلامیه.
۸. برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱ق)، المحاسن، تحقیق و تصحیح جلال الدین محدث، قم: دار الکتب الاسلامیه.
۹. مولوی بلخی، جلال الدین محمد (۱۳۶۸)، مثنوی معنوی، تهران: طلوع.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰ق)، غرر الحکم درر الکلم، قم: دارالکتاب الإسلامی.
۱۱. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق)، هداية الامة الى احکام الائمة، تحقیق و تصحیح آستان قدس رضوی، مشهد: آستان قدس رضوی.
۱۲. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد (۱۳۶۳)، تفسیر اثناعشری، تهران: میقات.
۱۳. حلّی، حسن بن یوسف (۱۴۱۱ق)، الخلاصة، قم: دار الذخائر.
۱۴. حمیری، عبدالله بن جعفر (۱۴۱۳ق)، قرب الاسناد، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام.
۱۵. خمینی، روح الله (۱۳۹۱)، رساله توضیح المسائل، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.



۱۶. خویی، ابوالقاسم (۱۴۱۰ق)، معجم رجال الحديث، قم: مركز نشر آثار شيعه.
۱۷. سبحانی، جعفر (۱۳۹۹ق)، الموجز فی اصول الفقه، ج ۳۰، قم: انتشارات امام صادق عليه السلام.
۱۸. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۰ق)، الميزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، بیروت: اعلمی.
۱۹. طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق)، مكارم الاخلاق، ج ۴، قم: شريف رضى.
۲۰. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع البيان فی تفسیر القرآن، ج ۳، تهران: ناصر خسرو.
۲۱. طبری آملی، محمدبن ابی القاسم (۱۳۸۳ق)، بشارة المصطفى لشيعة المرتضى، ج ۲، نجف: المكتبة الحيدرية.
۲۲. طوسی، محمدبن حسن (۱۴۰۷ق)، تهذيب الاحكام، تحقيق و تصحيح حسن الموسوی خراسان، ج ۴، تهران: دار الكتب الاسلامية.
۲۳. طوسی، محمدبن حسن (بی تا)، الفهرست، نجف: المكتبة المرتضوية.
۲۴. طوسی، محمدبن حسن (۱۳۸۱)، رجال الطوسی، نجف: حيدريه.
۲۵. راوندی، قطب الدين (۱۴۰۷ق)، الدعوات، قم: انتشارات مدرسه امام مهدي (عج).
۲۶. راوندی، قطب الدين (۱۴۰۵ق)، فقه القرآن، تحقيق و تصحيح احمد الحسيني و محمود مرعشی، ج ۲، قم: مكتبة آية الله المرعشي النجفي.
۲۷. قمی، عباس (۱۴۱۴ق)، سفينة البحار، قم: اسوه.
۲۸. كشي، محمدبن عمر (۱۳۴۸)، رجال الكشي، مشهد: انتشارات دانشگاه مشهد.
۲۹. كليني، محمدبن يعقوب (۱۴۰۷ق)، الكافي، تحقيق و تصحيح علي اكبر غفاري و محمد آخوندی، ج ۲، تهران: دار الكتب الاسلامية.
۳۰. ليشی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عيون الحكم و المواعظ، تحقيق و تصحيح حسين حسنی بيرجندی، قم: دار الحديث.



۳۱. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار، تحقیق و تصحیح جمعی از محققان، چ ۲، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۳۲. مستغفری، جعفر بن محمد (۱۳۸۵ق)، طب النبی، تحقیق و تصحیح علی اکبر الهی خراسانی، نجف: مکتبه الحیدریه.
۳۳. مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق)، الامالی، تحقیق و تصحیح حسین استادولی و علی اکبر غفاری، قم: کنگره شیخ مفید.
۳۴. مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۴ق)، تصحیح اعتقادات الامامیه، تحقیق و تصحیح حسین درگاهی، چ ۲، قم: کنگره شیخ مفید.
۳۵. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۳۶. منسوب به امام صادق علیه السلام (۱۴۰۰ق)، مصباح الشریعه، بیروت: اعلمی.
۳۷. نجاشی، احمد بن علی (۱۴۰۷ق)، رجال نجاشی، قم: جامعه مدرسین.
۳۸. نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، تحقیق و تصحیح مؤسسه آل البيت علیهم السلام، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام.
۳۹. نووی جاوی، محمد بن عمر (۱۴۱۷ق)، مراح لبید لکشف معنی القرآن المجید، بیروت: دار الکتب العلمیه.
۴۰. ورام ابن ابی فراس، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰ق)، مجموعه ورام، قم: مکتبه فقیه.
۴۱. خیام نکویی، مجتبی و دیگران (۱۳۹۵)، «تأثیر تغذیه غذاهای حلال بر بروز صفات اخلاقی از دیدگاه دین اسلام و علم ژنتیک»، مجموعه مقالات دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی، دانشگاه اصفهان، نمایه شده در: civlica.com.
۴۲. فصیحی، حسین و دیگران (۱۳۹۴)، «تأثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام»، اسلام و سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره ۲، ش ۳ و ۴، ص ۶۶-۷۳.



References

١. *Holy Quran*. translated by Abdul Hamid Ayati.
٢. *Nahj al-Balagheh*. Sobhi Saleh version, translated by Jafar Shahidi.
٣. Ibn Abi al-Hadid, Abdul Hamid bin Hibatullah (٤٤٤٤ AH). *Sharh Nahj al-Balagheh*. research and correction: Muhammad Abulfazl Ibrahim. Qom: Library of Ayatollah al-Marashi al-Najafi.
٤. Ibn Ash'ath, Muhammad bin Muhammad (n.d). *al-Jaafariat*. Tehran: al-Neinava Library.
٥. Ibn Babavaih, Muhammad bin Ali (٣٣٣٣). *al-Khesal*. research and correction: Ali Akbar Ghaffari. Qom: Jamia Modarresin.
٦. Ibn Shuba Harrani, Hasan bin Ali (٤٤٤٤ AH). *Tohaf al-ogool*. research and correction: Ali Akbar Ghaffari. second edition. Qom: Jamia Modaresin.
٧. Ibn Fahad Helli, Ahmad bin Muhammad (٧٧٧٧ AH). *Iddat al-Da'i va Najah al-Sa'i*. research and correction: Ahmad Movahhedi Qomi. n. p: Dar al-Kitab al-Islamiyyah.
٨. Barqi, Ahmad bin Muhammad bin Khalid (١١١١ AH). *al-Mahasen*. research and correction: Jalaluddin Muhaddith. Qom: Dar al-Kitab al-Islamiyyah.
٩. Maulavi Balkhi, Jalaluddin Mohammad (٩٩٩٩). *Masnavi Manavi*. Tehran: Tolo.
١٠. Tamimi Amadi, Abd al-Wahed (٠٠٠٠ AH). *Ghorar al-Hikam va Dorar al-Kalem*. Qom: Dar al-Kitab al-Islami.
١١. Horr Amili, Muhammad bin Hasan (٤٤٤٤ AH). *Hidayah al-Umma Ela Ahkam al-Aemmah*. research and correction: Astan Quds Razavi. Mashhad: Astan Quds Razavi.
١٢. Hosseini Shah Abdul Azimi, Hossein bin Ahmad (٤٤٤٤). *Tafsir Isna Ashari*. Tehran: Miqat.
١٣. Helli, Hasan bin Yusuf (١٤١١ AH). *al-Kholasah*. Qom: Dar al-Zakhaer.
١٤. Hemiari, Abdullah bin Jafar (٣٣٣٣ AH). *Qorb al-Isnad*. Qom: Al al-Bayt Institute (AS).
١٥. Khomeini, Ruhollah (٢٠١٢). *Rasale Tovzih al-masael*. Tehran: Institute for editing and publishing works of Imam Khomeini.
١٦. Khoei, Abu al-Qasim (١٤١٠ AH). *Mojam Rijal al-Hadith*. Qom: Center for the publication of Shia works.
١٧. Sobhani, Jafar (٩٩٩٩ AH). *al-Mujaz fi Osool al-Fiqh*. ٠٠th edition. Qom: Publications of Imam Sadiq (AS).
١٨. Tabatabaei, Mohammad Hossein (٠٠٠٠ AH). *al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*. ٧th edition. Beirut: Alami.
١٩. Tabarsi, Hassan bin Fazl (١٤١٢ AH). *Makarem al-Akhlaq*. ٤th edition. Qom: Sharif Razi.
٢٠. Tabarsi, Fazl bin Hassan (١٩٩٣). *Majma al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an*. ٧th edition. Tehran: Nasser Khosrow.
٢١. Tabari Amoli, Muhammad bin Abi al-Qasim (٣٣٣٣ AH). *Bisharah al-Mustafa Le Shia al-Mortaza*. ٧th edition, Najaf: al-Haydariyya Library.
٢٢. Tusi, Muhammad bin Hassan (٧٧٧٧ AH). *Tahdhib al-Ahkam*. research and correction: Hasan al-Mousavi Khorsan. ٤th edition. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah.
٢٣. Tousi, Muhammad bin Hasan (n.d). *al-Fehrst*. Najaf: al-Maktabah al-Mortazawiyah.
٢٤. Tousi, Muhammad bin Hassan (٧٧٧٧). *Rijal al-Tusi*. Najaf: Heydariyah.
٢٥. Ravandi, Qutb al-Din (٧٧٧٧ AH). *al-Daawat*. Qom: Imam Mahdi School Publications (AS).
٢٦. Ravandi, Qutb al-Din (٥٥٥٥ AH). *Fiqh al-Qur'an*. research and correction: Ahmad al-Husseini and Mahmoud Marashi. ٧th edition. Qom: Library of Ayatollah al-Marashi al-Najafi.
٢٧. Qomi, Abbas (١٤١٤ AH). *Safina al-Bihar*. Qom: Oswah.
٢٨. Kashi, Muhammad bin Omar (٩٩٩٩). *Rijal al-Kashi*. Mashhad: Mashhad University Publications.
٢٩. Koleini, Muhammad bin Yaqub (٧٧٧٧ AH). *al-Kafi*. research and correction: Ali Akbar Ghaffari and Muhammad Akhundi. ٧th edition. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah.
٣٠. Leithi Waseti, Ali bin Muhammad (١٩٩٧). *Oyoun al-Hikam va al-Mavaez*. research and correction: Hossein Hasani Birjandi. Qom: Dar al-Hadith.
٣١. Majlesi, Mohammad Baqer (١٤٠٣ AH). *Bihar al-Anwar*. research and correction: a group of researchers. ٧th edition. Beirut: Dar Ehya al-Torath al-Arabiyah.
٣٢. Mostaghferi, Jafar bin Muhammad (١٣٨٥ AH). *Tibb al-Nabi*. research and correction: Ali Akbar Elahi Khorasani. Najaf: al-Heydriyah Library.
٣٣. Mofid, Muhammad bin Muhammad (١٤١٣ AH). *al-Amali*. research and correction: Hossein Ostadvali and Ali Akbar Ghaffari. Qom: Congress of Sheikh Mofid.
٣٤. Mofid, Muhammad bin Muhammad (١٤١٤ AH). *Tashih Etighadat al-Imamiyyah*. research and correction: Hossein Dargahi. ٧th edition. Qom: Sheikh Mofid Congress.
٣٥. Makarem Shirazi, Naser and others (٥٥٥٥). *Tafsir nemoone*. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah.

۳۶. Attributed to Imam Sadiq (AS) (۰۰۰۰ AH). *Misbah al-Shariah*. Beirut: Alami.
۳۷. Najashi, Ahmad bin Ali (۱۴۰۷ AH). *Rijal Najashi*. Qom: Jameah Modaresin.
۳۸. Noori, Hossein bin Mohammad Taqi (۱۴۰۸ AH). *Mustadrak al-Vasael Va Mustanbat al-Masael*. Research and proofreading: Al al-Bayt Institute.
۳۹. Novowi Jawi, Muhammad Ibn Omar (۱۴۱۷ AH). *Merah Labid Le kashef Mana al-Qur'an al-Majid*. Beirut: Dar al-Kitab al-ElmiyaH.
۴۰. Warram Ibn Abi Faras, Masoud Ibn Isa (۰۰۰۰ AH). *Majmooat Warram*. Qom: Library of Faqih.
۴۱. Khayyam Nekoui, Mojtaba and others (۲۰۱۶). "Effect of eating halal foods on the occurrence of moral traits from the perspective of Islamic religion and genetic science.. *Proceedings of the Second National Conference on Quran and Biological Sciences*. Isfahan University. indexed on: civlica.com

Fasihi, Hossein and others (۲۰۱۵). "Effect of nutrition on morals according to the mutual effect of the soul and the body based on the Qur'an and the traditions of Ahl al-Bayt (AS).. *Islam and Health*. Babol

