

The Role of the Quranic Dietary System in Spiritual Health

Received: 2024/01/02
Accepted: 2024/07/01

10.22034/jksl.2024.432939.1303



Enayat Sharifi * 

20.1001.1.27833356.1403.5.3.4.6



Type of Article: Research

Abstract

The purpose of this study is to explain the role of the Quranic nutrition system in spiritual health, employing a descriptive-analytical method. The research focuses on carefully evaluating key concepts, including the cognitive and behavioral roles of the Quranic nutrition system and its impact on spiritual health. This analytical approach allows for a deeper understanding of how the cognitive and behavioral aspects of the Quranic nutrition system influence spiritual well-being. The findings indicate that the Quranic nutrition system, through its interconnected elements of objectives, foundations, and principles, significantly affects spiritual health by imparting knowledge and guiding behavior. Key cognitive roles include raising awareness about one's food, warning against consuming unlawful sustenance, reminding individuals of God's provision, human agency in choosing food, an innate inclination toward pure foods, and the bestowal of both inherent and acquired dignity. The behavioral roles emphasized by the Quranic nutrition system include adherence to lawful and pure foods, avoidance of unlawful and impure foods, gratitude, moderation in eating, and fasting, all of which contribute to spiritual health.

Keywords: Nutrition System, Quran, Spiritual Health, Cognitive Roles, Behavioral Roles.


How to cite:

sharifi, E. (2024). The role of Quran nutrition system in human spiritual health. *Quran, Culture And Civilization*, 5(3), 77-93. doi: 10.22034/jksl.2024.432939.1303

* Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Theology and Islamic Studies, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran (Author Corresponding). enayatsharifi@atu.ac.ir



نقش نظام تغذیه قرآن بر سلامت معنوی

عنايت شريفی * 

10.22034/jksl.2024.432939.1303

doi

دریافت: ۱۴۰۲-۱۰-۱۲

20.1001.1.27833356.1403.5.3.4.6



پذیرش: ۱۴۰۳-۰۴-۱۱

مقاله: پژوهشی

چکیده

هدف این پژوهش تبیین نقش نظام تغذیه قرآن بر سلامت معنوی و روش آن توصیفی تحلیلی است. در این پژوهش سعی شده است مفاهیم اصلی موردنظر شامل نقش‌های معرفتی نظام تغذیه قرآن، نقش‌های رفتاری نظام تغذیه قرآن و سلامت معنوی به صورت دقیق ارزیابی شود. این روش تجزیه و تحلیل به ما این امکان را می‌دهد تا با شناخت بیشتری نقش‌های معرفتی و رفتاری نظام تغذیه قرآن را بر سلامت معنوی بررسی کنیم. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد نظام تغذیه قرآن با سه عنصر مرتبط و منسجم اهداف و مبانی و اصول، با نقش‌های معرفتی و رفتاری بر سلامت معنوی تأثیرگذار است. آگاهی بخشی انسان نسبت به طعامش و انداز به پیامدهای ارتزاق به حرام، توجه انسان به رزاقیت خدا، مختار بودن انسان در انتخاب غذا و طعام، گرایش فطری او به غذاهای پاک و برخورداری انسان از دو کرامت ذاتی و اکتسابی از نقش‌های معرفتی نظام تغذیه قرآن در سلامت معنوی است. نیز التزام انسان‌ها به بهره‌مندی از غذاهای حلال و طیب، پرهیز از غذاهای حرام و خبیث، شکرگزاری، کم‌خوری و روزه‌داری از نقش‌های رفتاری نظام تغذیه قرآن کریم در سلامت معنوی است.

واژگان کلیدی: نظام تغذیه، قرآن، سلامت معنوی، نقش‌های معرفتی، نقش‌های رفتاری.

استناد به مقاله:

عنايت شريفی، (۱۴۰۳). نقش نظام تغذیه قرآن در سلامت معنوی انسان. فصلنامه قرآن، فرهنگ و تمدن، ۵(۳)، ۷۷-۹۳. Doi:

10.22034/jksl.2024.432939.1303



۱. بیان مسئله

سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت در کنار سلامت جسمانی و روانی و اجتماعی در بسیاری از نظام‌ها و مکاتب مورد توجه قرار گرفته است. در این میان قرآن کریم با تبیین یک نظام فکری و معرفتی به نام «نظام تغذیه»، مشتمل بر سه عنصر مرتبط و منسجم اهداف و مبانی و اصول، در صدد تأمین و ارتقای سلامت معنوی است. اهداف همان مقصد نهایی است که از دو دسته اهداف واسطه‌ای و نهایی تشکیل می‌شود. مبانی شالوده‌های فکری است که از اصول آن استنتاج می‌شود. اصول، قواعد و دستورالعمل‌هایی است که از مبانی استنباط و استنتاج می‌شود. رسیدن به مقام قرب الهی از اهداف غایی و عبادت و بندگی، خدمت به خلق و تأمین سلامت جسم و روح از اهداف واسطه‌ای نظام تغذیه قرآن است. مهم‌ترین مبانی نظام تغذیه قرآن کریم مبانی توحیدی و خداشناختی، هستی‌شناختی و انسان‌شناختی است. توحید در خالقیت (انعام: ۱۰۲؛ اعراف: ۵۴؛ مؤمن: ۶۲؛ شوری: ۴)، توحید در مالکیت (بقره: ۲۸۴)، توحید در تشریح و قانونگذاری (یوسف: ۴۰؛ نحل: ۱۱۶) و توحید در ربوبیت (حمد: ۲؛ یونس: ۱۰؛ صافات: ۸۲؛ زمر: ۷۵) از مهم‌ترین مبانی توحیدی و خداشناسی است. از این مبانی، اصولی همانند اصل اطاعت از فرامین الهی در زمینه تغذیه (آل‌عمران: ۸۳؛ ص: ۱۸-۱۹ و ۳۸-۳۹؛ نساء: ۳۵)، اصل رضایتمندی به رزق الهی (رعد: ۲۶؛ عنکبوت: ۶۲؛ شورا: ۱۲؛ طلاق: ۷) و اصل پاسداری از نعمت‌های الهی (سبأ: ۱۵؛ بقره: ۱۷۲؛ نحل: ۱۱۴) استخراج و استنباط می‌شود که در تحقق نظام تغذیه قرآن کریم و سلامت معنوی انسان نقش اساسی دارد. مبانی هستی‌شناختی به مبانی هستی‌شناختی غیبی و فرامادی و هستی‌شناختی شهودی و مادی تقسیم می‌شود. باور به موجوات غیبی و نامحسوس همانند فرشتگان (انبیاء: ۹ و ۲۷؛ شوری: ۵؛ نحل: ۲)، جن و شیطان (مانده: ۵؛ قصص: ۱۵) و معادباوری (بقره: ۲۵) از مهم‌ترین مبانی هستی‌شناختی غیبی و فقیر بودن هستی مادی (فاطر: ۱۵)، وحدت نظام مادی (فرقان: ۲؛ نساء: ۱۴-۱۶) و غایت‌مندی هستی مادی از مهم‌ترین مبانی هستی‌شناختی مادی و شهودی است. از این مبانی، اصولی همانند اصل تسخیر هستی مادی برای انسان (بقره: ۲۹؛ نحل: ۱۲ و ۱۴؛ حج: ۳۷)، اصل اعتدال در بهره‌مندی از طبیعت (طه: ۸۱؛ اعراف: ۳۱) استنتاج می‌گردد. مبانی انسان‌شناختی به مبانی نگرشی و گرایشی و ارزشی تقسیم می‌شود. دوساحتی بودن انسان و مرکب بودن او از جسم و روح (مؤمنون: ۱۴)، اختیار انسان (انسان: ۳) و هدفمندی زندگی انسان (آل‌عمران: ۱۹۱) از مبانی نگرشی، عدالت‌خواهی، حقیقت‌جویی، علم‌خواهی و گرایش به محاسن اخلاقی از مبانی گرایشی و کرامت (اسراء: ۷۰)، امانت‌داری (احزاب: ۷۲) و خلافت و جانشینی (بقره: ۳۰؛ انعام: ۱۶۵) از مبانی ارزشی است. از مبانی انسان‌شناختی، اصولی همانند اصل تلازم جسم و روح (مؤمنون: ۱۴)، اصل تحصیل و حفظ عافیت و سلامت جسم (بقره: ۲۷۴) و اصل نیرومندی و تقویت نیروی جسمی (انفال: ۶۰؛ قصص: ۲۸) استخراج و استنباط می‌شود. بر این اساس، پژوهش حاضر در صدد است با روش توصیفی-تحلیلی، نقش نظام تغذیه قرآن بر سلامت معنوی را بررسی کند و در این مورد به این دو سؤال پاسخ دهد: ۱. نقش‌های معرفتی نظام تغذیه قرآن کریم در سلامت معنوی کدام است؟ ۲. نقش‌های رفتاری نظام تغذیه قرآن کریم در سلامت معنوی کدام است؟ تاکنون کتاب‌ها و مقالات مختلفی درباره غذا و تغذیه در اسلام به رشته تحریر در آمده است. نمونه اول کتاب تغذیه در اسلام نوشته علی رضایی بیرجندی است. نویسنده در این کتاب در چهار فصل به مبانی، اصول، روش‌ها و غذای بهشتیان و جهنمیان اشاره کرده است. نمونه دیگر کتاب غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی نوشته مصطفی آخوندی است. نویسنده در این کتاب از مجموعه کتابچه‌های انجمن پزشکی بریتانیا استفاده و تأثیر غذا و تغذیه بر سلامتی و ابتلا به بیماری‌ها را بررسی کرده است. نمونه سوم کتاب تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی نوشته سیدحسین فتاحی معصوم و مهدی زروندی است. مقالاتی نیز در این موضوع نوشته شده است؛ از جمله مقاله «نگاهی به غذا و تغذیه در اسلام» نوشته مصطفی آخوندی، مقاله «برخی از آثار مُسکرات از دیدگاه قرآن و سنت» اثر فاطمه‌سادات

میرآقاسی، مقاله «سبک تغذیه در سلامت از دیدگاه آیات و روایات» نوشته اکران و گلی و مقاله «نگرشی به تغذیه از دیدگاه اسلام» نوشته سیدمحمدتقی آیت الهی. تحقیقات به نقش نظام تغذیه قرآن در سلامت معنوی انسان اشاره‌ای نداشته و این مقاله اولین اثری است که به این موضوع پرداخته و سعی کرده این کاستی را جبران کند.

۲. مفهوم‌شناسی

۲-۱. نظام تغذیه

واژه «نظام» از «نظم» گرفته شده که در لغت به معانی نظم دادن، آراستن، رویه، عادت (عمید، ۱۳۷۴، ج ۲، ذیل واژه)، تألیف، تجمیع و قرین کردن چیزی به چیز دیگر، هدیه، عادت و سیره به کار رفته است (ابن‌منظور، ۱۴۰۵، ج ۱۲، ص ۵۹۷). نظام در زبان فارسی معمولاً معادل واژه system در انگلیسی به کار می‌رود و برای «یستم تعاریف مختلفی بیان شده است. نقطه اشتراک تمام این تعاریف‌ها این است که سیستم مجموعه‌ای از اجزای بهم‌وابسته است که اجزای آن در راه نیل به هدف‌های معینی با هم هماهنگی دارد. سیستم‌ها به لحاظ اجزای تشکیل‌دهنده آن سه قسم‌اند: سیستم‌هایی که اجزای آن مفاهیم و گزاره‌هاست، مانند سیستم اعداد؛ سیستم‌هایی که ترکیبی از اشیاء است، مانند سیستم‌بندی بدن انسان یا سیستم ساعت؛ سیستم‌هایی که مردم اجزای آن را تشکیل می‌دهند و در سیستم‌های اجتماعی از آن یاد می‌شود (سراج‌زاده، ۱۳۹۷، ص ۴۰). منظور از نظام در اینجا همان معنای نخست است که از آن به نظام معرفتی یاد می‌شود. به سخن دیگر نظام همان سیستمی است که عناصر و اجزای تشکیل‌دهنده آن مفاهیم و گزاره‌هاست. از مجموع این مفاهیم و گزاره‌ها یک سیستم و نظام معرفتی به وجود می‌آید. نظام معرفتی ممکن است در سه معنای عام و خاص و اخص به کار رود. نظام معرفتی در معنای عام، به مجموعه‌ای از گزاره‌هایی اطلاق می‌شود که در یک پیوند متقابل و متوازن، به تفسیر هماهنگ از مجموعه‌ای از اشیاء و پدیده‌ها می‌پردازد و آدمی را به موضع‌گیری سازوار و هدفمند دعوت می‌کند. به این معنا از نظام، گاهی «نظام فکری» و گاهی نیز «مکتب» گفته می‌شود و اموری مانند نظام فلسفی، نظام سیاسی، نظام اقتصادی، نظام اخلاقی را شامل می‌شود. نظام در معنای خاص مانند نظام تغذیه قرآن است و می‌توان آن را به معنای مجموعه‌ای نظام‌مند دانست که دارای سه عنصر اصلی و ارکان نظری مبانی و اصول و اهداف باشد (سراج‌زاده، ۱۳۹۷، ص ۴۰). معنای اخص نظام شامل اصول و اهداف است و سخنی از مبانی مطرح نیست. بر این اساس، منظور از نظام تغذیه در این تحقیق معنای خاص آن است که عبارت است از: مجموعه‌ای از آموزه‌های موجود در قرآن شامل اهداف و مبانی و اصول که به صورت منسجم و هماهنگ با یکدیگر در ارتباط است و در عین حال می‌تواند سلامت معنوی را تأمین کند و ارتقا دهد.

۲-۲. سلامت

سلامت از ماده «سلم» است که در لغت در معانی صحت و عافیت (ازهری، بی‌تا، ج ۱۲، ص ۳۱۱؛ ابن‌فارس، بی‌تا، ج ۳، ص ۹۰) و عاری بودن از بیماری ظاهری و باطنی (راغب اصفهانی، بی‌تا، ۲۴۷) به کار رفته است. در اصطلاح امروزه بسیاری از اندیشمندان، سلامتی و بیماری را به معنای وسیع‌تر از شرایط فیزیولوژیک می‌دانند که تمامی ابعاد جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی را شامل می‌شود (دیماثو، ۱۳۸۷، ص ۱۵). چنان‌که سازمان بهداشت جهانی در تعریفی، سلامتی را به معنای حالت رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی می‌داند (Word Health Organization, 1997) براساس این تعریف، به کسی سالم گفته می‌شود رفتار و فکر سالم نیز داشته باشد.

۲-۳. معنویت

کلمه معنویت مصدر جعلی در لغت به معنای معنوی بودن است و معنوی و معنویت به هر آنچه شامل، یا مربوط به معنی یا روح باشد گفته می‌شود و در مقابل ظاهری و مادی است. معنویت یعنی وجود معنا، و هر آنچه مادی نباشد را معنوی گویند (نک: دهخدا، ۱۹۹۸،

ج ۱۴، ص ۱۶۰). و در اصطلاح تعریف های مختلفی از سوی روان‌شناسان و محققان دینی ارائه شده است. برخی معنویت را به عنوان ماهیت هستی‌بخش یک شخص آورده‌اند که در جست‌وجوی معنا و هدف زندگی خویش است و آن را از لحاظ معنای زندگی، آرامش ذهنی و رابطه با یک وجود متعالی بیان کرده‌اند (Murta, h&morita, 2006).

برخی دیگر معنویت را «فراروی ارادی و وجودی از مادیت و انانیت و موقعیت در ابعاد بینشی و کنشی و گرایشی به سمت وسوی خداوند به‌عنوان کانون و مبدأ و مقصد معنویت» دانسته‌اند که زمینه تجربه زیسته باطنی و عمیق‌تری را فراهم می‌کند (آذربایجانی، ۱۴۰۱، ص ۱۱).

۲-۴. سلامت معنوی

سلامت معنوی از نیم‌قرن پیش به‌عنوان یکی از ابعاد چهارگانه سلامت، مورد توجه و عنایت پزشکان و اندیشمندان و روان‌شناسان قرار گرفته است. این مفهوم نخستین بار در سال ۱۹۷۱ توسط موبرگ و تحت عنوان «بهزیستی معنوی» مطرح شد. بر این اساس، برای سلامت معنوی تعریف واحدی وجود ندارد و تعریف‌های مختلفی برای آن ارائه شده است: هاگز در تعریف سلامت معنوی می‌نویسد: «حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنا و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی (Hawks, Hull, Thalman, Richins, 1995).

برخی دیگر در تعریف آن می‌نویسند: «حالتی از بودن، احساسات مثبت، شناخت ارتباط فرد، خود، دیگران و یک نیروی ماورایی (Gomez R, Fisher, 2003).

با رویکردهای دینی تعریف‌های فراوانی از سلامت معنوی ارائه شده است. برخی در تعریف آن می‌نویسند:

سلامت معنوی عبارت است از حالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتماد به منبع و قدرتی برتر متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می‌شود و باعث افزایش امید و رضایتمندی و نشاط درونی می‌گردد و درنهایت به سلامت و تعالی همه‌جانبه انسان و به انسانیت کمک می‌کند (نک: عزیزی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۲۹).

این تعریف با توجه به مبانی اعتقادی قرآنی کامل نیست؛ زیرا شامل مؤلفه‌هایی همچون آرامش، امید، شادی و رضایتمندی است که کمابیش در حیوانات نیز وجود دارد (مرتبه حیوانی روح)؛ همچنین ممکن است در کوتاه‌مدت و به طور ناقص به شیوه‌هایی حاصل شود که درنهایت با کمال حقیقی انسان تضاد داشته باشد؛ لذا نمی‌تواند به طور مطلق به مثابه شاخص‌های اصلی سلامت معنوی قرار گیرد (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۴۰). اگرچه واژه‌های معنویت و سلامت معنوی در قرآن نیامده است، مفهوم و ویژگی‌های سلامت معنوی را در قالب تعبیر قرآنی «قلب سلیم» (شعراء: ۸۹؛ صافات: ۸۴)، اطمینان (رعد: ۲۸؛ فجر: ۲۷) و قلب بیمار (بقره: ۱۰؛ مائده: ۸۲) می‌توان یافت. مفسران در خصوص قلب سلیم تفسیرهای متعددی دارند. برخی از صاحب‌نظران سلامت قلب را عبارت از خالی بودن آن از عقاید باطل و میل نداشتن آن به شهوات و لذت‌های دنیا دانسته‌اند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۷۸). برخی دیگر سلامت قلب را عاری بودن آن از همه آفات معنوی همچون کفر، نفاق، کینه و ریا می‌دانند و معتقدند که اگر چنین سلامتی حاصل شد، سلامت جسمی نیز به دست خواهد آمد (مغنیه، ۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۵۰۳). برخی دیگر آن را به معنای قلبی که از عقاید شرک‌آلود پاک باشد می‌دانند (ابن عاشور، بی‌تا، ج ۱۱، ص ۱۶). براساس این تعریف، معنای قلب سلیم را می‌توان معادل با مطلق سلامت معنوی دانست. برخی دیگر خلوص مطلق قلب از همه شائبه‌ها، مرض‌ها، اغراض، انحرافات و صفات شهوانی را معادل با سلامت آن دانسته‌اند (قطب، ۱۴۱۲ق، ج ۵، ص ۲۶۰۴). علامه طباطبایی از منظر نفی به موضوع نگرسته و مراد از قلب سلیم را قلبی دانسته است که از هر چه به تصدیق و ایمان به خدای سبحان زیان برساند، خالی باشد؛ مانند شرک جلی و شرک خفی، اخلاق زشت، آثار گناه و هرگونه تعلق به غیر خدا که انسان را

جذب کند و باعث شود صفای توجه به خدا اختلال پذیرد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۷، ص ۱۴۷). بر این اساس از تعبیر قرآن کریم درباره سلامت معنوی استنباط می‌شود که سلامت معنوی همه مراتب وجودی انسان را در بردارد و حقیقتی است که در بینش‌ها، رفتارها، احساسات و پیامدها متجلی خواهد شد. ولی به نظر می‌رسد سلامت معنوی در قرآن کریم به معنای عاری بودن نفس و قلب انسان از هرگونه بیماری‌های اخلاقی و اعتقادی و رفتاری جهت رسیدن به کمال نفسانی در مرتبه نفس مطمئنه (رعد: ۲۸؛ فجر: ۲۷) و دارای شاخص‌های شناختی و احساسی و رفتاری است.

۳. نقش‌های معرفتی نظام تغذیه قرآن کریم

منظور از نقش‌های معرفتی، بخشی از نقش‌های نظام تغذیه قرآن کریم است که به حوزه‌های باورها و افکار و به طور کلی حوزه شناخت و ذهن انسان مربوط می‌شود. مهم‌ترین آن‌ها عبارت است از:

۱-۳. آگاهی بخشی و دانش افزایی

نظام تغذیه قرآن کریم در راستای رسالت خود، یعنی تحقق و ارتقای سلامت معنوی، همواره سعی دارد به انسان‌ها در ابعاد مختلف زندگی علم و آگاهی دهد. یکی از این موارد آگاهی‌های لازم درباره تغذیه و غذاهای انسانی است. قرآن کریم تأکید می‌کند که هر انسانی باید درباره تغذیه خود آگاهی لازم را داشته باشد: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (عبس: ۲۴)؛ انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد. منظور از نگاه کردن تماشای ظاهری نیست؛ بلکه دقت و آگاهی لازم و اندیشیدن درباره خالق آن است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۲۶، ص ۱۴۶). همچنین قرآن کریم در برخی از موارد، از طریق انذار در صدد آگاهی به عواقب سوء اعمال خود است؛ چنان‌که درباره تغذیه و ارتزاق از طریق حرام و تصرف نامشروع در اموال دیگران خصوصاً تصرف ناعادلانه در اموال ایتمام می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلُونَ سَعِيرًا»؛ کسانی که اموال یتیمان را به ظلم و ستم می‌خورند، (درحقیقت) تنها آتش می‌خورند و به زودی در شعله‌های آتش (دوزخ) می‌سوزند» (نساء: ۱۰). «یصلی» در اصل از ماده «صلی» (بر وزن درد)، به معنی داخل شدن در آتش و سوختن و «سعی» به معنی آتش شعله‌ور است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۲۸۱).

۲-۳. توجه به رزاقیت خداوند

با توجه به مبانی توحیدی، انسان می‌تواند با نگرش و رفتارهای معنوی خود در تغذیه، سلامت معنوی را برای خود محقق سازد. انسان در هنگام تغذیه می‌تواند توجه کند که چه کسی به او روزی داده است و منشأ تغذیه او کیست. در بسیاری از آیات قرآن به این امر توجه و بر آن تأکید شده است؛ اینکه روزی دهنده تمام موجودات خداوند متعال است: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ»؛ خداست که خود روزی‌بخش نیرومند و استوار است» (ذاریات: ۵۸). آیه «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا»؛ هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست، مگر اینکه روزی او بر خداست» نیز بر این مطلب تأکید می‌کند. در این راستا انسان معنوی تغذیه خود را نیز از ناحیه خدا می‌داند؛ چنان‌که ابراهیم خلیل علیه السلام بر این مطلب اشارت دارد: «وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِي»؛ و کسی که مرا غذا می‌دهد و سیراب می‌نماید» (شعراء: ۷۹). افزون بر این، خداوند متعال به وسعت رزق و تنگ روزی آگاه است: «إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا»؛ به یقین، پروردگارت روزی را برای هر کس بخواهد، گشاده یا تنگ می‌دارد. او نسبت به بندگانش آگاه و بیناست» (اسراء: ۳۰).

به نظر می‌رسد افزون بر اینکه با این وعده خدای تعالی به مؤمنان آرامش روحی و روانی دست می‌دهد، به سلامت معنوی آنان نیز بی‌نیاز است. کمک می‌کند تا در نتیجه از رفتن در مسیر دروغ و فریب و طرق حرام برای کسب روزی خودداری کنند.

۳-۳. اختیار انسان

قرآن کریم انسان را در تعیین سرنوشت خویش موجودی مختار و آزاد معرفی می‌کند: «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» ما راه را به او نشان دادیم؛ خواه شاکر باشد (و پذیرا گردد) یا ناسپاس» (انسان: ۳). انسان بر اساس اختیار می‌تواند یک راه را از میان راه‌های گوناگون برگزیند و حتی می‌تواند با عواملی چون جامعه و محیط و وراثت که در اعمال اختیاری او تأثیرگذار است، به مقابله بپردازد. از منظر قرآن کریم یکی از کارکردهای مختار بودن انسان این است که خدای تعالی اراده قوی او را عاملی برای شکیبایی و مقاومت می‌داند: «وَإِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ: اگر استقامت کنید و تقوا پیشه سازید، (شایسته‌تر است؛ زیرا) این از کارهای مهم و قابل اطمینان است» (آل عمران: ۱۸۶). «عزم» در اصل به معنی تصمیم بر انجام کاری است و به اراده محکم اطلاق می‌شود (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۴۷۰).

تنها با پذیرش این مبناست که می‌توان از ارتقای اختیاری سلامت معنوی سخن گفت. اگر فرد به اختیار خود باور نداشته باشد و خود را مقهور عوامل بیرونی بداند، برای ارتقای وضعیت سلامت خویش کوششی از درون نخواهد داشت. بدین ترتیب برای ارتقای سلامت معنوی باید با شناسایی عواملی که در تقویت یا تضعیف اراده انسان نقش دارد، زمینه را برای استفاده درست از این نیرو فراهم ساخت.

۳-۴. سرشت و فطرت انسان

از منظر قرآن کریم، سلامت معنوی همانند پدیده‌هایی چون حقیقت‌جویی، علم‌خواهی و کمال‌طلبی مبتنی بر سرشت و فطرت انسان است: «وَأَنْ أَقِمَّ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا وَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُشْرِكِينَ: و [به من دستور داده شده که] روی خود را به آیینی متوجه ساز که از هر گونه شرک، خالی است و از مشرکان مباش (یونس: ۱۰۵). نقش این مبنا در سلامت معنوی این است که انسان به طور فطری به سوی غذاهای پاک می‌رود و از غذاهای پست و متعفن بیزاری می‌جوید؛ چنان‌که در جریان ذکر داستان اصحاب کهف، استفاده از «طعام آزکی» را به انسان پیشنهاد می‌کند: «فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرُوا أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا»: اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه‌ای که دارید به شهر بفرستید، تا بنگرد کدام‌یک از آن‌ها غذای پاکیزه‌تری دارند و مقداری از آن را برای روزی شما بیاورد. اما باید دقت کند و هیچ‌کس را از وضع شما آگاه نسازد (کهف: ۱۹). براساس این آیه، استفاده از هر غذایی جایز نیست؛ بلکه غذای پاک و در میان غذاهای پاک، پاک‌ترین آن با تعبیر «أَزْكَى طَعَامًا» پیشنهاد می‌شود. همچنین در آیات فراوانی، تمام رزق و روزی‌ها چون براساس فطرت انسان است، حلال و طیب معرفی شده (نک: طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲۳، ص ۳۶۳) و دستور به خوردن و بهره‌مندی از آن‌ها داده گردیده: «فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا» پس از آنچه خدا روزی‌تان کرده است، حلال و پاکیزه بخورید (مائده: ۸۸؛ نحل: ۱۱۴).

۳-۵. توجه به کرامت انسان

از دیدگاه قرآن کریم، انسان موجودی است که خداوند به او کرامت داده است. کرامت ضد ذنات و پستی (زیبیدی، بی‌تا، ج ۱۷، ص ۶۰۶) و «کریم» کسی است که از نزاهت و فضیلت برخوردار است. کرامت بر دو قسم است: کرامت ذاتی و کرامت اکتسابی. مقصود از کرامت ذاتی کرامتی است که شامل همه افراد بشر می‌شود؛ اما کرامت اکتسابی همان کرامت و بزرگی است که با تلاش و رعایت تقوا به دست می‌آید (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۳، ص ۱۶۶). بر این اساس، کرامت ذاتی غیرارادی است و بی‌آنکه آدمی دخالتی در آن داشته باشد، خالق هستی آن را در ضمیر وی نهاده است؛ اما کرامت اکتسابی ارادی و اختیاری است. قرآن کریم درباره کرامت ذاتی می‌فرماید: «لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا: و محققاً ما فرزندان آدم را بسیار گرامی

داشتیم و آن‌ها را (بر مرکب) در بر و بحر سوار کردیم و از هر غذای لذیذ و پاکیزه روزیشان دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری و فضیلت کامل بخشیدیم (اسراء: ۷۰). در این آیه خداوند یکی از شاخص‌های کرامت انسان را برخورداری از غذای طیب معرفی کرده است؛ یعنی انسان هنگامی که در اثر تقوا و فضایل اخلاقی کرامت را در درون خود احساس کرد، از بزه و گناه خودداری می‌کند و به غذاهای طیب گرایش می‌یابد و این گرایش او را به سمت اطاعت از فرامین الهی و غذاهای حلال و طیب سوق می‌دهد. همچنین دربارهٔ دربارهٔ کرامت اکتسابی انسان می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ: ای مردم، ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید. بی‌تردید گرامی‌ترین شما نزد خدا با تقواترین شماست. خداوند دانا و آگاه است (حجرات: ۱۳).

از آثار کرامت اکتسابی این است که انسان در اثر تقوا و فضایل اخلاقی، در درون خود کرامت را احساس و از بزه و گناه خودداری می‌کند و می‌تواند بر اساس آن برای رسیدن به جایگاه و منزلت انسانی خود و دیگران تحول عمیقی در رفتار خود ایجاد نماید؛ تحوُّلی که بر اثر آن در درون خود خدا را دریابد و در نتیجه به سلامت معنوی برسد. بر این اساس، از منظر قرآن کریم هر دو قسم کرامت، در سلامت معنوی انسان تأثیرگذار است.

۴. نقش‌های رفتاری

منظور از نقش‌های رفتاری در نظام تغذیه، آموزه‌هایی است که با رفتار افراد رابطهٔ مستقیم دارد و فرد برای تأمین و ارتقای سلامت خود، موظف است به آن‌ها عمل کند. مهم‌ترین این نقش‌ها عبارت است از:

۴-۱. التزام به غذاهای حلال و طیب

دربارهٔ مفهوم و معیارهای حلال و طیب، در میان مفسران اختلاف است. برخی بر این باورند که حلال و طیب یک چیز است و هر حلالی طیب و هر حرامی خبیث است (طبرسی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۴۹۷). برخی دیگر معتقدند حلال مربوط به شرع و طیب مربوط به طبع است. طیب چیزی است که لذت‌بخش است، نه رنج‌آور (ماتریدی، ۱۴۲۶، ج ۵، ص ۲۶۴). عده‌ای معتقدند حلال چیزی است که معصیت خدا در آن نباشد و طیب چیزی است که باعث فراموشی خدا نشود (تستری، ۱۴۲۳، ج ۱، ص ۷۲). برخی دیگر بر این باورند که طیب یعنی لذت‌بخش و باب طبع و حلال یعنی چیزی که در آن کراهت دنیوی نباشد (طبرانی، ۲۰۰۸، ج ۳، ص ۲۷۷). به گفتهٔ برخی، حلال چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و طیب به چیزهای پاکیزه و موافق طبع سالم انسانی است و در نقطهٔ مقابل خبیث قرار دارد که طبع آدمی از آن متنفر است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۶۹). ولی به نظر می‌رسد نمی‌توان این دو را یکی دانست و طیب دارای معنای وسیع‌تری است. کلمهٔ طیب در مقابل کلمهٔ خبیث، معنای ملایمت با نفس و طبع هر چیزی را می‌دهد؛ مانند «کلمهٔ طیب» که به معنای سخنی است که گوش را شنیدنش خوش آید و «عطر طیب» که به معنای عطری است که آدمی را بوی آن خوش آید و «مکان طیب» یعنی محلی که با حال کسی که می‌خواهد در آن محل جا بگیرد، سازگار باشد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۴۱۰). طیب در مواد غذایی به آن غذایی اطلاق می‌شود که خصوصیتی از جمله پاک‌ی و عدم نجاست، حلال بودن، مطابقت با طبیعت سالم انسانی و مفید بودن برای بدن انسان داشته باشد و دارای خبائث و پلیدی ظاهری و باطنی نباشد؛ از این‌رو حلال و طیب با هم تفاوت دارند. حلال در مقابل حرام قرار دارد و معنایش با «ممنوع» یکی است. وقتی می‌گویند فلان کار حرام است، به این معناست که ارتکاب آن ممنوع است. کلمهٔ «حَلَّ» در مقابل «حرمت» و «حرم» و «عقد» استعمال می‌شود. این کلمه در تمامی موارد استعمالش معنای آزادی در عمل و اثر را می‌رساند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۴۱۷). در قرآن کریم التزام به غذای حلال یکی از رفتارهای معنوی است که هر انسان مؤمنی در تغذیهٔ خود

باید بدان توجه کند. قرآن در آیات فراوانی مؤمنان را دعوت می‌کند که از این غذاها بهره‌مند شوند (نک: یونس: ۲۲، ۵۹ و ۹۳؛ آل عمران: ۳۸ و ۱۷۹؛ نساء: ۲، ۴۳ و ۱۶۰؛ مائده: ۴، ۵، ۶، ۸۷ و ۱۰۰؛ اعراف: ۳۲، ۵۸، ۱۵۷ و ۱۶۰؛ انفال: ۲۶ و ۳۷؛ توبه: ۷۲؛ ابراهیم: ۲۴؛ نحل: ۳۲، ۷۲، ۹۷ و ۱۱۶؛ اسراء: ۷۰؛ طه: ۸۱؛ حج: ۲۴؛ مؤمنون: ۵۱؛ نور: ۲۶ و ۶۱؛ سبأ: ۱۵؛ فاطر: ۱۰؛ غافر: ۶۴؛ جاثیه: ۱۶؛ احقاف: ۲۰؛ صف: ۱۲).

آنچه در اینجا مهم است پاسخ به این سؤال است که غذاهای حلال قرآنی که در سلامت معنوی تأثیر گذار است، کدام است؟ قرآن کریم برخی از حیوانات و چهارپایان را حیواناتی معرفی کرده که به انسان اعطا شده و او از منافع آن به‌عنوان منبع غذایی استفاده می‌کند: «وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ»: و چهارپایان را آفرید؛ در حالی که در آن برای شما وسیله پوشش و منافع دیگری است و از گوشت آن می‌خورید (نحل: ۴). در آیات دیگر به معرفی چهارپایان حلال گوشت می‌پردازد: «وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَهُ وَفَرَشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ»: (او کسی است که) از چهارپایان، برای شما حیوانات باربر و حیوانات کوچک (برای منافع دیگر) آفرید. از آنچه به شما روزی داده است، بخورید و از گام‌های شیطان پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست (انعام: ۱۴۲).. نیز در آیات دیگر، انواع حیواناتی را که گوشت آن برای قابل استفاده است، معرفی می‌کند؛ از جمله چهارپایان اهلی (انعام: ۱۴۲)، حیوانات صیدشده (شکار) (مائده: ۴) و ماهی (فاطر: ۱۲). همچنین در آیات دیگر از ماهیان به‌عنوان مصدق دیگری از غذای حلال اشاره می‌کند: «وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا»: او کسی است که دریا را مستخر (شما) ساخت تا از آن گوشت تازه بخورید و زیوری برای پوشیدن (مانند مروارید) از آن استخراج کنید. در آیه دیگری می‌فرماید: «أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيْرَةِ: صید دریا و طعام آن برای شما و کاروانیان حلال است تا (در حال احرام) از آن بهره‌مند شوید (مائده: ۹۶). در آیات دیگر از دانه‌های رویدنی مانند گندم و جو (عبس: ۲۷)، سبزیجات (عبس: ۲۸)، میوه‌جاتی مانند انگور (نحل: ۶۷؛ بقره: ۹۹)، خرما (عبس: ۲۹)، انجیر (تین: ۱؛ انعام: ۱۴۱؛ نحل: ۱۱)، زیتون (تین: ۱؛ انعام: ۱۴۱؛ نحل: ۱۱؛ بقره: ۹۹)، موز (واقعه: ۲۹)، انار (انعام: ۹۹ و ۱۴۱؛ بقره: ۹۹) و کدو (صافات: ۱۴۵-۱۴۶) و نوشیدنی‌هایی مانند آب (عبس: ۲۵)، شیر (نحل: ۶۶) و عسل (نحل: ۶۸-۶۹) به‌عنوان غذاهای حلال و طیب یاد می‌کند. آنچه در این آیات مهم است اینکه توجه به غذای حلال، نتایج معنوی خاصی از قبیل تقوایی، دوری از شیطان و عمل نیک را به دنبال دارد؛ چنان‌که می‌فرماید: «يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّهُمْ مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ: ای مردم، از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید و از گام‌های شیطان پیروی نکنید؛ چه اینکه او دشمن آشکار شماست (بقره: ۱۶۸). نیز در آیه دیگر خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُّهُمْ مِنْ طَيِّبَاتٍ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ»: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از نعمت‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم، بخورید و شکر خدا را بجا آورید؛ اگر او را پرستش می‌کنید (بقره: ۱۷۲).

برخی از مفسران معتقدند ذکر این دو مطلب، یعنی خوردن غذاهای پاک و انجام عمل صالح پشت سر یکدیگر، دلیل بر وجود نوعی ارتباط بین این دو است و اشاره به این دارد که غذاهای مختلف آثار اخلاقی متفاوتی دارد؛ غذاهای حلال و پاک، روح را پاک می‌کند و سرچشمه عمل صالح می‌شود و غذاهای حرام و ناپاک روح و جان را تیره می‌سازد و سبب اعمال ناصالح می‌گردد (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۲۰۸). بر این اساس از آنجا که غذاهای حلال و طیب منشأ عمل نیک و پاکی روح می‌شود، در سلامت معنوی انسان تأثیرگذار است.

۴-۲. پرهیز از غذاهای حرام

یکی از اصول تغذیه قرآنی در تحقق سلامت معنوی، پرهیز از غذاهای حرام و خبیث است. غذاهای حرام و خبیث در برابر غذاهای حلال و طیب و غذاهایی است که با طبع انسان ناسازگار و طبع آدمی از آن متنفر باشد. خدای تعالی هرگونه مواد غذایی را که دارای مفسده و برای سلامت جسم و روح انسان مضر باشد، حرام و خبیث وضع کرده است. او ضمن اشاره به فلسفه حرمت این غذاها، به پرهیز از مصرف آن‌ها دستور می‌دهد؛ چنان‌که درباره شراب و قمار می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ * إِنَّمَا يَرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ»: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شراب و قمار و بت‌ها و ازلام [نوعی بخت‌آزمایی]، پلید و از عمل شیطان است. از آن‌ها دوری کنید تا رستگار شوید. شیطان می‌خواهد به وسیله شراب و قمار در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا و از نماز بازدارد. آیا (با این همه زیان و فساد و با این نهی اکید) خودداری خواهید کرد؟! (مانده: ۹۰-۹۱) عداوت و بغض در این آیه، دو حالت درونی و اخلاقی است که خداوند میان آن‌ها و نوشیدن شراب و قماربازی رابطه برقرار کرده است. این نشان می‌دهد که رابطه بین غذا و نوشیدنی حرامی چون شراب، می‌تواند در شکل‌گیری رذایل اخلاقی همانند پرخاشگری، ستیزه‌جویی، عداوت و دشمنی اثر بگذارد و در نتیجه سلامتی معنوی انسان به خطر بیفتد. مفسران این آیات را به طور کلی برای ممنوع کردن هر نوع ماده مضر شامل شراب، آجیو، ویسکی و مانند این‌ها به کار می‌برند (نک: طبرسی، ۱۳۷۳، ج ۳، ص ۳۷۰؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۸، ص ۳۲۴؛ طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۶، ص ۱۱۶). در آیات دیگر نیز برای تحقق سلامت معنوی، خوردن گوشت مردار، خون و گوشت خوک را به دلیل داشتن مفسده ممنوع و حرام اعلام کرده است: «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ» (مانده: ۳؛ بقره: ۷۲-۷۳؛ انعام: ۱۴۵؛ نحل: ۱۱۵).

درباره فلسفه تحریم مصرف غذاهای حرام، افزون بر اینکه قرآن کریم آن را فسق و گناه و خروج از راه و رسم بندگی و اطاعت فرمان خدا می‌داند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۲۶۱)، روایات نیز برخی از پیامدهای آن را بیان کرده است. این پیامدها هم با سلامت معنوی ناسازگاری دارد؛ چنان‌که امام رضا علیه السلام درباره میته می‌فرماید: «میته باعث بداخلاقی، عصبانیت، قساوت قلب و از بین رفتن مهر و عطوفت می‌شود؛ تا آنجا که در مورد شخصی که گوشت مردار می‌خورد، نمی‌توان گفت از کشتن فرزند و پدر و رفیق خود در امان باشد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۶۵). در تفسیر عیاشی از محمد بن عبدالله از بعضی اصحاب امام صادق علیه السلام روایت کرده است که گفت: به ایشان عرضه داشتیم: چرا خدای تعالی مردار و خون و گوشت خوک را تحریم کرده است؟ حضرت فرمود: ... مردار بدین جهت تحریم شده است که احدی از آن نخورد و نزدیکش نشود؛ مگر آنکه بدنش ضعیف و جسمش لاغر و مغز استخوانش سست و نسلش قطع می‌شود. کسی که مردار می‌خورد، جز به مرگ ناگهانی نمی‌میرد اما خوردن خون انسان‌ها را چون سنگ، درنده و قسی‌القلب می‌سازد و رأفت و رحمت را کم می‌کند؛ تا جایی که کشتن فرزند و پدر و مادر از او احتمال می‌رود و دوست و همنشین او نیز از خطرش ایمن نیست. اما حرمت گوشت خوک بدان جهت است که خداوند در ادوار گذشته مردمی را به جرم گناهیانی به صورت حیواناتی چون خوک، میمون، خرس و سایر ممسوخات مسخ کرد و آنگاه خوردن گوشت این‌گونه حیوانات را تحریم نمود؛ تا مردم آن را جزء غذاها و خوردنی‌های خود نشمارند و عقوبت گناهی را که باعث مسخ انسان‌هایی به صورت آن حیوان شد، کوچک نشمارند. اما حرمت شراب به خاطر اثری است که شراب دارد و فسادی که در عقل و در اعضای بدن می‌گذارد... دائم الخمر مانند کسی است که بت می‌پرستد. شراب او را دچار ارتعاش می‌کند، نور ایمان را از او می‌برد، مروّتش را منهدم می‌سازد و وادارش می‌کند هر گناهی چون قتل نفس و زنا را مرتکب شود. او حتی از این ایمن

نیست که در حال مستی با محارم جمع شود؛ در حالی که خودش متوجه نباشد که چه می‌کند. شراب کار نوشنده اش را به ارتکاب هر نوع شر و گناه می‌کشاند (عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۲۹۱).

در آیات دیگر، حیواناتی که طبق دستورات شرع ذبح نشده باشد نیز حرام اعلام شده و شرع خوردن آن‌ها را اجازه نداده است: «وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يَذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَى أَوْلِيَائِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ»: و از آنچه نام خدا بر آن برده نشده، نخورید. این کار گناه است. شیاطین به دوستان خود مخفیانه مطالبی القا می‌کنند تا با شما به مجادله برخیزند. اگر از آن‌ها اطاعت کنید، شما هم مشرک خواهید بود (انعام: ۱۲۱). این‌گونه حیوانات مصادیق فراوانی دارد که عبارت است از حیواناتی که طبق سنت جاهلیت به نام بت‌ها و به نام غیر خدا ذبح شوند، حیواناتی که خفه شده باشند، حیواناتی که با شکنجه و ضرب جان بسپارند یا به بیماری از دنیا بروند، حیواناتی که بر اثر پرت شدن از بلندی بمیرند، حیواناتی که به ضرب شاخ مرده باشند و حیواناتی که به وسیله حمله درندگان کشته شوند. خوردن گوشت این حیوانات حرام شده است: «وَمَا أَهْلٌ لِّغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فَسُقٌ» (مانده: ۳). قرآن کریم افزون بر بیان محرمات و خباثت، در آیات فراوانی به تغذیه با مال و روزی حرام مانند رشوه‌خواری (مانده: ۴۲)، قمار (بقره: ۲۱۹؛ مانده: ۹۰-۹۱)، سرقت (مانده: ۳۸؛ ممتحنه: ۱۲)، کم‌فروشی (اعراف: ۸۵؛ هود: ۸۵)، رباخواری (بقره: ۲۷۵-۲۷۹)، کسب مال از راه باطل (بقره: ۱۸۸؛ نساء: ۲۹ و ۳۴)، کسب مال از راه دروغ (نساء: ۱۸۸)، مال مصرف‌شده در فحشا و بی‌عفتی (نساء: ۳۴؛ نور: ۳۳)، تغذیه و تصرف ظالمانه در اموال ایتام (نساء: ۱۰)، غصب اموال مردم و تصاحب آن از طریق ناحق (نساء: ۱۰ و ۲۹) نیز اشاره می‌کند.

به نظر می‌رسد از نظر رابطه معنوی، آثار خوردن غذاهای حرام و ارتزاق با مال حرام افزون بر فسق و گناه بودن (مانده: ۴) و خروج از طاعت خدا (نک: مکارم شیرازی و همکاران، ج ۴، ص ۲۶۱) دارای آثاری چون تاریکی قلب، ظلمت روح و ضعف فضایل اخلاقی است (شمس: ۷-۱؛ مطففین: ۱۴؛ بقره: ۷) و در نتیجه با سلامت معنوی ناسازگار است و آن را به خطر می‌اندازد.

۳-۴. شکرگزاری در بهره‌مندی از رزق و نعمت‌های الهی

یکی از مهم‌ترین رفتارهای معنوی قرآن کریم در برابر بهره‌مندی از رزق و نعمت الهی، شکرگزاری است؛ چنان‌که خدای تعالی در تعدادی از آیات (بقره: ۱۷۲؛ عنکبوت: ۱۷؛ سبأ: ۱۵) به آن اشاره کرده است. از جمله آیه «فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» در صدد است هر رزق طیبی را حلال اعلام کند. در این آیه، «فَكُلُوا» امری مقدمی برای جمله «وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ» است و یادآوری نعمت، اشاره به سبب حکم است؛ چون نعمت بودن هر چیزی سبب لزوم و وجوب شکر آن می‌شود (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۲، ص ۳۶۳). همچنین قرآن موارد متعددی را بیان می‌کند که برخی از ملت‌ها در قبال نعمت و رزق الهی ناسپاسی و کفران ورزیده‌اند و خدا آن نعمت را به نعمت تبدیل و بر آنان عذاب نازل کرده است؛ همانند قوم سبأ که می‌فرماید: «لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكِنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَن يَمِينٍ وَشِمَالٍ كُلُوا مِن رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبُّ غَفُورٌ * فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِم سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُم بِجَنَّتَيْهِمْ ذَوَاتِی أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثَلٍ وَشِئٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ * ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِمَا كَفَرُوا وَهَلْ نَجَازِي إِلَّا الْكُفُورَ»: اما آن‌ها (از خدا) روی‌گردان شدند و ما سیل ویران‌گر را بر آنان فرستادیم، و دو باغ (پربرکت) شان را به دو باغ (بی‌ارزش) با میوه‌های تلخ و درختان شوره‌گز و اندکی درخت سدر مبدل ساختیم. این کیفر را به خاطر کفران‌شان به آن‌ها دادیم و آیا جز کفران‌کننده را کیفر می‌دهیم؟! بر این اساس، شکرگزاری نعمت‌های الهی از آثار روانی معرفت الهی است. انسان فطرتاً با ولی نعمت خود احساس آرامش پیدا می‌کند و این معرفت حالت شکرگزاری و سپاس از خداوند را در وجود انسان شکوفا می‌سازد. چنین حالتی در سلامت معنوی انسان تأثیرگذار است.

۴-۴. کم خوری

در نظام تغذیه قرآنی، کم خوری و پرهیز از اسراف، به عنوان یک اصل کلی و فراگیر برای سلامت و سلامت معنوی معرفی شده است: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»: و (از نعمت های الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی دارد (اعراف: ۳۱). در آیه ای دیگر ضمن برشمردن انواع خوردنی هایی که از راه زراعت به دست می آید، از اسراف، منع می کند: «وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»: اوست که باغ های نیازمند داربست و غی نیازمند به داربست را آفرید؛ همچنین درخت خرما و انواع زراعت را که از نظر میوه و طعم با هم متفاوت است و (نیز) درخت زیتون و انار را که از جهتی به هم شبیه است و از جهتی تفاوت دارد. از میوه آن به هنگامی که به ثمر می نشیند، بخورید و حق آن را به هنگام درو بپردازید و اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست ندارد (انعام: ۱۴۱). این آیه به گونه ای ما را به بهره مندی از همه انواع این محصولات و نوعی از تنوع غذایی دعوت و در ادامه از زیاده روی یا اتلاف این منابع غذایی منع می کند؛ نیز به انفاق و بخشش این محصولات به نیازمندان در هنگام درو دستور می دهد. در آخرین فقره به شدت از اسراف منع می کند و می فرماید: «وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ». در روایات نیز پر خوری به شدت مذمت و ریشه تمام بیماری ها دانسته شده است. پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «إِيَّاكُمْ وَ الْبِطْنَةَ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ وَمَوْرَثَةٌ لِلسَّيِّئِ وَمَكْسَلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ»: از پر خوری پرهیزید؛ چراکه باعث تباهی بدن و موجب بیماری و کسالت در عبادت می شود (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۶، ص ۲۳۸ و ج ۶۲، ص ۲۶۶). آن حضرت همچنین فرمود: «مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ»: انسان هیچ ظرفی را بدتر از شکم پر نکرده است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۶، ص ۲۵۵). بر این اساس، انسان ها موظفند برای تحقق سلامت معنوی، در بهره مندی از محصولات طبیعت و تغذیه اعتدال را رعایت و از فساد و اسراف پرهیز کنند.

۴-۵. روزه داری

امساک و روزه داری یکی از روش های بسیار مؤثر بر سلامت معنوی است و امت های پیش از اسلام نیز به این امر مهم اهتمام داشته اند. نظر به اهمیت و آثار فراوان روزه داری، خداوند آن را بر مسلمانان واجب کرده است تا از فواید آن بهره مند شوند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كَتَبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»: ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما نوشته شده؛ همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد؛ تا پرهیزکار شوید (بقره: ۱۸۶). آنچه از این آیه به دست می آید این است که مهم ترین ثمره روزه تقواست و تقوا در سلامت معنوی نقش اساسی دارد.

بحث و نتیجه گیری

۱. نظام تغذیه قرآن کریم به عنوان یک نظام فکری، همانند سایر نظام ها، از سه عنصر مرتبط و منسجم اهداف و مبانی و اصول تشکیل شده و با نقش های معرفتی و عملی، بر سلامت معنوی تأثیرگذار است.
۲. آگاهی بخشی، توجّه به رزاقیت خداوند، مختار بودن، سرشت و فطرت انسان و کرامت او از مهم ترین روش های معرفتی نظام تغذیه قرآن در سلامت معنوی است و هریک از این موارد معرفتی در سلامت معنوی تأثیرگذار است. توجّه انسان به طعامش و انداز او نسبت به پیامدهای ارتزاق از مال حرام، از ابعاد آگاهی بخشی در سلامت معنوی است؛ همچنین توجّه انسان به رزاقیت خدا و خالق رزق و روزی موجب آرامش و سلامت معنوی می شود و انسان با پذیرش مختار بودن خود می تواند سلامت معنوی اش را محقق سازد. او فطرتاً به سلامت

معنوی گرایش دارد به همین دلیل در باب تغذیه در صدد است از پاک‌ترین غذاها استفاده کند. با توجه به اینکه انسان دارای دو نوع کرامت ذاتی و اکتسابی است، از نظر قرآن هریک از این دو در سلامت معنوی تأثیرگذار است.

۳. التزام به غذاهای طیب و حلال، پرهیز از غذاهای خبیث و حرام، شکرگذاری، کم‌خوری و روزه‌داری از مهم‌ترین نقش‌های عملی نظام تغذیه قرآن است.

۴. در نظام تغذیه قرآن کریم، التزام به غذاهای حلال یکی از نقش‌های عملی برای سلامت معنوی معرفی شده است. غذاهای حلال غذاهایی است که با طبع انسان سازگاری دارد و برای جسم و روح او مفید است. برخی از حیوانات و چهارپایان، شکار، ماهیان و نیز دانه‌های رویدنی همانند گندم و جو، سبزیجات، میوه‌هایی همانند انگور، خرما، انجیر و زیتون و مایعاتی چون آب و شیر و عسل مهم‌ترین غذاهای حلالی است که در سلامت معنوی انسان تأثیرگذار است.

۵. غذاهای خبیث و حرام غذاهایی است که با طبع انسان ناسازگار و طبع انسان از آن متنفر و خوردن آن‌ها برای سلامت معنوی انسان مضر باشد. شراب، گوشت‌های مردار (میتة)، خوک و خون از جمله غذاهای حرامی است که در قرآن به حرام بودن آن‌ها تصریح شده است. همچنین در نظام تغذیه قرآنی حیوانی که طبق شرع ذبح نشده باشد، درآمد حرام مانند رشوه، قمار، سرقت، کم‌فروشی، احتکار، غضب اموال مردم و تصرف ظالمانه در اموال ایتام حرام و مانع سلامت روحانی و معنوی انسان معرفی شده است.



فهرست منابع

- قرآن کریم (مکارم شیرازی، مترجم).
آذربایجانی، مسعود (۱۴۰۱). الگوی سلامت معنوی در قرآن کریم با رویکرد معناشناختی. دوفصلنامه اسلام و مطالعات دینی، (۱)، ۹-۳۶. Doi: 10.22081/JSR.2023.65553.1036
- ابن عاشور، محمدبن طاهر. (بی تا). التحرير والتنوير. بی نا.
ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴). معجم مقاییس اللغة. مکتب الاعلام الاسلامی.
ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۰۵). لسان العرب. ادب الحوزة.
ازهری، محمد بن احمد (بی تا). تهذیب اللغة. دار احیاء التراث العربی.
تستری، سهل بن عبدالله (۱۴۲۳). تفسیر التستری. دارالکتب العلمیة.
دیماآتو، ام. رابین (۱۳۸۷). روان شناسی سلامت (محمد کاویان پور و دیگران، مترجم). سمت.
دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). لغت نامه دهخدا. دانشگاه تهران.
راغب اصفهانی، حسین بن محمد (بی تا). مفردات ألفاظ القرآن. مؤسسه اسماعیلیان.
زبیدی، مرتضی (بی تا). تاج العروس. دار الهدایة.
سراج زاده، حسن (۱۳۹۷). درآمدی بر نظام اخلاقی قرآن (نگاهی نو به چگونگی شناخت و نظام مندسازی گزاره های اخلاقی قرآن). پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
قطب، سید (۱۴۱۲). فی ظلال القرآن. دار الشرق.
طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷). المیزان فی تفسیر القرآن. دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
طبرانی، سلیمان بن احمد (۲۰۰۸م). التفسیر الکبیر: تفسیر القرآن العظیم (الطبرانی). دار الکتب الثقافی.
طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۳). مجمع البیان. ناصر خسرو.
طبری، ابوجعفر محمد بن حریر (۱۴۱۲). جامع البیان فی تفسیر القرآن. دار المعرفة.
عزیزی، فریدون و همکاران (۱۳۹۳). سلامت معنوی، چیستی، چرایی و چگونگی. انتشارات حقوقی.
عمید، حسن (۱۳۷۴). فرهنگ عمید. سپهر.
عیاشی، محمد بن مسعود (۱۳۸۰). کتاب التفسیر (سید هاشم رسولی محلاتی، محقق). چاپخانه علمیه.
فضل الله، سید محمد حسین (۱۴۱۹). من وحی القرآن. دار الملائک للطباعة.
ماتریدی، محمد بن محمد (۱۴۲۶). تأویلات أهل السنة (تفسیر الماتریدی). دار الکتب العلمیة.
مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳). بحار الانوار. مؤسسه الوفاء.
مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۸۰). به سوی خودسازی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
مغنیه، محمد جواد (۱۴۲۴). تفسیر الکاشف. دار الکتب الاسلامیة.
مکارم شیرازی و همکاران (۱۳۷۷). تفسیر نمونه. دار الکتب الاسلامیة.

Word Health Organization. Review of the Constitution, EB 10 ,1/7.۲۲۳

Hawks SR, Hull ML, Thalman RL, Richins PM (1995). Review of spiritual health. definition, role, and intervention strategies in health promotion. American Journal of Health Promotion.

Gomez R, Fisher, JW (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual. Well-Being Questionnaire

The Role of the Quranic Dietary System in Spiritual Health

Received: 2024/01/02

Accepted: 2024/07/01

10.22034/jksl.2024.432939.1303



Enayat Sharifi *

20.1001.1.27833356.1403.5.3.4.6



Type of Article: Research

Introduction

Spiritual health, as one dimension of overall health, alongside physical, psychological, and social well-being, has been acknowledged by many systems and schools of thought. The Holy Quran, by outlining a cognitive and epistemological system called the "dietary system," which consists of three interconnected and cohesive elements—goals, foundations, and principles—aims to ensure and promote spiritual health. The goals are the ultimate destination, which can be divided into intermediate and final goals. The foundations form the intellectual structure from which principles are derived. The principles are the rules and guidelines inferred from the foundations .

Research Methodology

This study employs a descriptive-analytical method. The main concepts of this research—namely, the cognitive roles of the Quranic dietary system, the behavioral roles of the Quranic dietary system, and spiritual health—are carefully evaluated. This method of analysis enables us to delve deeper into the cognitive and behavioral roles of the Quranic dietary system in relation to spiritual health .

Research Findings

The findings indicate that the Quranic dietary system, through its three interconnected and cohesive elements—goals, foundations, and principles—affects spiritual health via both cognitive and behavioral roles .

Conclusion

The Quranic dietary system influences spiritual health through cognitive and practical roles. Enlightenment, attention to God's provision, free will, human nature, and human dignity are among the most important cognitive aspects of the Quranic dietary system that impact spiritual health, with each of these elements contributing to spiritual well-being.

* Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Theology and Islamic Studies, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran (Author Corresponding). enayatsharifi@atu.ac.ir



Paying attention to one's food and being warned of the consequences of consuming ill-gotten wealth are key components of spiritual health awareness. Acknowledging God's role as the Provider and Creator of sustenance also brings peace and spiritual health, while accepting one's free will helps individuals achieve spiritual well-being. Humans are naturally inclined toward spiritual health, which is why they seek the purest foods. According to the Quran, both innate and acquired forms of human dignity influence spiritual health. Adherence to pure and lawful foods, avoidance of impure and forbidden foods, gratitude, moderation in eating, and fasting are among the most important practical roles of the Quranic dietary system.

Keywords: Quranic dietary system, spiritual health, cognitive roles, behavioral roles, Quran

References

- The Holy Quran (Makarem Shirazi, Trans.).
- Amid, Hassan. (1995). Amid Dictionary. Sepehr. [In Persian]
- Azerbaijani, Masoud. (2023). The model of spiritual health in the Holy Quran with a semantic approach. *Journal of Islam and Religious Studies*, 1(1), 9-36. doi:10.22081/JSR.2023.65553.1036 [In Persian]
- Azharī, Muhammad bin Ahmad. (n.d.). Tahdhib al-Lughah. Dar Ihya al-Turath al-Arabi. [In Arabic]
- Azizi, Fereydoun, et al. (2014). Spiritual health: what it is, why it matters, and how to achieve it. Legal Publications. [In Persian]
- Dehkhoda, Ali Akbar. (1998). Dehkhoda Dictionary. University of Tehran. [In Persian]
- Diemateo, M. Rabin. (2008). Health psychology (Mohammad Kavyanpour et al., Trans.). Samt. [In Persian]
- Fadlullah, Sayyid Muhammad Hussein. (1419 AH). Man wa Hayat al-Quran. Dar al-Malak for Printing. [In Arabic]
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire.
- Hawks, S. R., Hull, M. L., Thalman, R. L., & Richins, P. M. (1995). Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9(1).
- Ibn Ashur, Muhammad bin Tahir. (n.d.). Al-Tahrir wa al-Tanwir. [In Arabic]
- Ibn Faris, Ahmad bin Faris. (1404 AH). Mu'jam Maqayis al-Lughah. Maktab al-I'lam al-Islami. [In Arabic]
- Ibn Manzur, Muhammad bin Mukaram. (1405 AH). Lisan al-Arab. Adab al-Hawzah. [In Arabic]
- Iyayashi, Muhammad bin Mas'ud. (2001). Kitab al-Tafsir (Seyyed Hashem Rasouli Mahalli, Ed.). Al-Ilmiyah Press. [In Arabic]
- Majlisi, Muhammad Baqir. (1403 AH). Bihar al-Anwar, Maktabat al-Wafa. [In Arabic]
- Makarem Shirazi, Naser, et al. (1998). Tafsir Nemuneh. Dar al-Kutub al-Islamiyya. [In Arabic]
- Maturidi, Muhammad bin Muhammad. (1426 AH). Ta'wilat Ahl al-Sunnah (Tafsir al-Maturidi). Dar al-Kutub al-Ilmiyya. [In Arabic]
- Misbah Yazdi, Mohammad Taqi. (2001). Towards Self-Construction. Imam Khomeini Educational and Research Institute. [In Persian]
- Mugniyyah, Muhammad Jawad. (1424 AH). Tafsir al-Kashif. Dar al-Kutub al-Islamiyya. [In Arabic]
- Qutb, Sayyid. (1412 AH). Fi Zilal al-Quran. Dar al-Sharq. [In Arabic]
- Raghib Isfahani, Hussein bin Muhammad. (n.d.). Mufradat Alfaz al-Quran. Ismaili Institute. [In Arabic]
- Sirajzadeh, Hassan. (2018). An introduction to the moral system of the Quran (A new perspective on understanding and systematizing the moral propositions of the Quran). Islamic Sciences and Culture Research Institute. [In Persian]
- Tabarani, Sulayman bin Ahmad. (2008). Al-Tafsir al-Kabir: Tafsir al-Quran al-Azim (al-Tabarani). Dar al-Kitab al-Thaqafi. [In Arabic]
- Tabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. (1412 AH). Jami al-Bayan fi Tafsir al-Quran. Dar al-Ma'rifah. [In Arabic]
- Tabarsi, Hassan bin Fadl. (1998). Majma al-Bayan. Nasir Khosrow. [In Arabic]

Tabatabai, Sayyid Muhammad Hussein. (1417 AH). Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Islamic Publications Office, Society of Teachers in Qom Seminary. [In Arabic]

Tustari, Sahl bin Abdullah. (1423 AH). Tafsir al-Tustari. Dar al-Kutub al-Ilmiyya. [In Arabic]

World Health Organization. Review of the Constitution, EB 10, 1/7.223.

Zabidi, Mortaza. (n.d.). Taj al-Arous. Dar al-Hidayah. [In Arabic]

How to cite:

sharifi, E. (2024). The role of Quran nutrition system in human spiritual health. *Quran, Culture And Civilization*, 5(3), 77-93. doi: 10.22034/jksl.2024.432939.1303

COPYRIGHTS

@2023 by the authors. Licensee University of Quranic Studies and Sciences this article an open access article distributed under the term and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CCBY 4.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی