Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره دوم، شماره سوم و چهارم، پاییز و زمستان ۹۴، صفحه: ۷۳-۶۶

تأثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام

دریافت مقاله: ۹۵/۸/۷ پذیرش مقاله: ۹۶/۱۲/۷

حسین فصیحی (MA)[1*]
بهجت واحدی (PhD)[2]
مجتبی پارسا (PhD)[3]
نیکزاد عیسی زاده (PhD)[4]
۱. گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۲. گروه دین و فلسفه، دانشگاه خوارزمی (تربیت معلم تهران)، تهران، ایران.
۳. گروه اخلاق پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۴. مرکز تحقیقات علوم قرآن، حدیث و طب، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

*نویسنده مسئول: **حسین فصیحی**، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

تلفن: ۸۸۹۵۳۱۴۱ ۲۱ ۹۸+
فاکس: ۸۸۹۹۲۷۶۳ ۲۱ ۹۸+
Email: hoseinefasihi@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: گرچه تغذیه علت تامّه‌ی اخلاق و رفتار در انسان نیست اما زمینه ساز آن است. با توجه به اینکه یکی از اهداف بعثت انبیاء گسترش فضائل اخلاقی است به خصوص پیامبر اسلام (ص) که هدف از بعثت خویش را «تمام کردن» یا به کمال تامّ رساندن مکارم اخلاقی می‌داند، به نظر می‌رسد بررسی نقش تغذیه و تاثیر آن در اخلاق با تکیه بر قرآن و حدیث و دیدگاه حکیمان مسلمان به ویژه نظریه جسمانیه الحدوث بودن نفس، یک ضرورت است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع مروری بوده که با جستجو در سایت‌های Google scholar, SID, Noormags و کتابخانه‌های دیجیتال از جمله noorlib به منظور دستیابی به مطالعات انجام شده در زمینه رابطه اخلاق و تغذیه و نحوه حدوث و تکامل نفس انسان و ارتباط آن با تغذیه صورت گرفته است.

یافته‌ها: با توجه به آیات، روایات و دیدگاه‌های حکیمان مسلمان از جمله عقیده به جسمانیه الحدوث بودن نفس در حکمت متعالیه رابطه میان تغذیه و اخلاق تبیین می‌شود. به طور کلی تغذیه از نظر نوع غذا، کمیت آن و کیفیت کسب آن بر اخلاق افراد تاثیری تردید ناپذیر دارد.

نتیجه‌گیری: تغییر عادات غذایی می‌تواند زمینه ساز تغییر در اخلاق و رفتار گردد. بنابراین با اصلاح عادات غذایی یک جامعه می‌توان به اصلاح برخی از ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری امیدوار بود.

واژه‌گان کلیدی: تغذیه، اخلاق، قرآن، حدیث

مقدمه

حدوث، بقا و رشد جسم و روح انسان با تغذیه ارتباط دارد و این ادعایی است که تلاش می‌شود در این مقاله بر مبنای قرآن و حدیث و تحقیقات و نظرات حکیمان اسلامی به اثبات برسد و به خصوص اثرات اخلاقی تغذیه بر روح و روان انسان نشان داده شود. چه بسا یک حالت بحرانی روحی، جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف و ناتوان سازد، موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوّت و توان او را بگیرد؛ و به عکس حالات خوب جسمانی، روح را شاداب و فکر را قوّت می‌بخشد. اخلاق که در لغت جمع خلق است، نزد قدما، عبارت است از ملکه‌ای که طبق آن، افعال انسانی بدون احتیاج به فکر و محاسبه و با سهولت صادر شود؛ و با این تعریف، صفات و حالاتی که در نفس انسان راسخ نشده، صفات اخلاقی محسوب نمی‌شوند، مانند خشم اهل حلم؛ و نیز صفاتی که در ذهن راسخ شده باشد اما همیشه با درنگ و تأمل و سختی انجام شود، مانند بخشندگی شخص بخیل، که بنا بر تعریف پیش گفته از صفات اخلاقی محسوب نمی‌شوند (۱). بر اساس تحقیقات فیلسوفان اسلامی، اندیشه و خلق و خوی امروز انسان ثمره تغذیه قبلی اوست که امروز به علم و فهم تبدیل شده و بر مبنای یکی از آموزه‌های بنیادین در فلسفه اسلامی، غذا با حرکت جوهری، اندیشه یا خُلق و صفت می‌شود (۲). البته این نوشتار به مباحث فلسفی در این باره نمی‌پردازد ولی نتایج تحقیقات حکمای اسلامی در این زمینه را مورد توجه قرار داده و از آن به عنوان اصل موضوع استفاده می‌کند؛ از جمله پذیرش این دیدگاه که «حدوث نفس انسان جسمانی است (۳)» نظریه جسمانی بودن حدوث نفس از نظرات صدرالمتألهین شیرازی است. این نظریه بیان می‌دارد که نفس انسان در ابتدای تحقق خود نه تنها موجودی مجرد نیست؛ بلکه ابتدا و در بدو تحقق صورتی جسمانی است که به تدریج تکامل پیدا می‌کند و این دیدگاهی است که در بررسی رابطه تغذیه با اخلاق نقشی مهم خواهد داشت.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع مروری بوده که با جستجو در سایت‌های Noormags Google Scholar, SID, و کتابخانه‌های دیجتال از جمله noorlib با کلیدواژه‌های اخلاق، تغذیه، رابطه تغذیه و اخلاق، حدوث نفس و حرکت جوهری نفس به منظور دستیابی به مطالعات انجام شده در زمینه رابطه اخلاق و تغذیه و نحوه حدوث و تکامل نفس انسان و ارتباط آن با تغذیه صورت گرفته است. بیش از ۳۰ مقاله در زمینه‌های مرتبط با موضوع این مقاله استخراج و مورد بررسی قرار گرفته و به کتب مرجع در زمینه تفسیر، حدیث، اخلاق و فلسفه اسلامی مراجعه شده است. مطالب مرتبط با موضوع بحث استخراج و دسته‌بندی شده که در قسمت یافته‌ها ذکر شده است.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-14]

یافته‌ها

در ابتدا آیات و روایاتی مورد بررسی قرار می‌گیرد که تاثیر متقابل بدن و نفس را متبادر می‌کند. با این وصف و با توجه به اینکه از مهم‌ترین رسالت‌های انبیاء الهی متخلق کردن مردم به اخلاق حسنه است؛ به ویژه پیامبر گرامی اسلام (ص) که فرمود: « بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ مَکارِمَ الْأَخْلَاق» (۴) موضوع را با بررسی آیاتی از قرآن کریم و روایاتی از اهل بیت (ع) درباره تاثیر متقابل بدن و نفس پی می‌گیریم.

تاثیر متقابل نفس و بدن از نظر قرآن- برخی از آیات قرآن کریم بیان می‌کند حدوث و تحقق نفس انسان از نشئه‌ی طبیعت و بدنِ جسمانی است. این آیات، نظریه برخی از فیلسوفان اسلامی مبنی بر جسمانیه‌الحدوث و روحانیه‌البقاء بودن نفس را تأیید می‌کند و چنانچه بپذیریم که حدوث نفس انسان جسمانی است، در این صورت می‌توان قائل به تاثیر متقابل این دو از یکدیگر شد. در این باره می‌توان آیات زیر را مورد توجه قرار داد.

«هَلْ أَتی عَلَی الْإِنْسانِ حینٌ مِنَ الدَّهْرِ لَمْ یَکُنْ شَیْئاً مَذْکُوراً * إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشاجٍ نَبْتَلیهِ فَجَعَلْناهُ سَمیعاً بَصیراً» : آیا انسان را آن هنگام از روزگار [به یاد] آید که چیزی درخورِ یادکرد نبود؟ ما انسان را از نطفه‌ای اندرآمیخته آفریدیم تا او را بیازماییم و وی را شنوا و بینا گردانیدیم (۵).

مطابق ظاهر این دو آیه شریفه انسان پیش از انعقاد نطفه‌اش موجود قابل ذکری نبوده و مخلوق بودنش به مرحله نطفه و مراحل پس از آن مربوط می‌شود و از طرف دیگر سمع و بصر که «آگاهی یا ابزار آن» محسوب می‌شوند به مرحله پس از خلقت بدن مربوط است (۶). به عبارتی آگاهی که یک صفت غیر جسمانی و طبعاً نفسانی است پس از مرحله تشکیل نطفه و مراحل بعد از آن در فرد شکل می‌گیرد و وابسته به موجود جسمانی یعنی نطفه و جنین بوده و این نیز وابسته به تغذیه است.

«وَ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسانَ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ طینٍ * ثُمَّ جَعَلْناهُ نُطْفَةً فی قَرارٍ مَکینٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظاماً فَکَسَوْنَا الْعِظامَ لَحْماً ثُمَّ أَنْشَأْناهُ خَلْقاً آخَرَ فَتَبارَکَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخالِقینَ»: و به یقین، انسان را از عصاره‌ای از گِل آفریدیم. سپس او را [به صورت] نطفه‌ای در جایگاهی استوار قرار دادیم. آنگاه نطفه را به صورت علقه در آوردیم. پس آن علقه را [به صورت] مضغه گردانیدیم، و آنگاه مضغه را استخوان‌هایی ساختیم، بعد استخوان‌ها را با گوشتی پوشانیدیم، آنگاه [جنین را در] **آفرینشی دیگر** پدید آوردیم. آفرین باد بر خدا که بهترین آفرینندگان است (۷).

در آیات مورد اشاره «ثُمَّ أَنْشَأْناهُ خَلْقاً آخَرَ» به معنی تحقق پیدایش نفس انسان است. مراحل تطور و تکامل بدن انسان مانند سایر حیوانات است؛ در صورتی که خداوند در باره سایر حیوانات عبارت « فَتَبارَکَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخالِقینَ » نفرموده است و اگر هم فرض کنیم که این بیان فقط درباره «روح» است نه بدن باید توجه داشت که فرشتگان الهی دارای روحی در کمال عظمت و طهارتند، ولی پس از خلقت آنها هم نمی‌فرماید « فَتَبارَکَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخالِقینَ »، بنابراین احسن الخالقین بودن که مستلزم احسن المخلوقین بودن کار خداست، نه فقط مربوط به بدن انسان و نه فقط مربوط به روح او بلکه به هر دو مربوط می‌شود. پس آیات فوق‌الذکر از سوره مؤمنون نشان می‌دهد که روح از نشئه طبیعت برخاسته است (۸). به عبارت دیگر تحقق نفس انسانی مشروط به تحقق ماده خاصی تحت عنوان نطفه انسانی است که ویژگی‌های این جسم نیز با تغذیه مادر و پدر ارتباط مستقیم دارد. «فَإِذا سَوَّیْتُهُ وَ نَفَخْتُ فیهِ مِنْ رُوحی فَقَعُوا لَهُ ساجِدینَ»: پس وقتی آن را درست کردم و از روح خود در آن دمیدم، پیش او به سجده در افتید (۹).

در این آیه کریمه تسویه قبل از نفخ روح ذکر شده و این امر می‌تواند نشان از این حقیقت باشد که حداقل پیش از تعدیل و تسویه اجزای بدن چیزی بنام روح تکوّن نیافته است.

از رسول خدا (ص) هم نقل شده است که فرمود: إن خلق أحدکم یجمع فی بطن أمه أربعین لیلهً ثم یکون نطفهً مثل ذلک ثم یکون مضغهً مثل ذلک ثم یبعث إلیه ملکا فیؤمر بأربع کلمات فیکتب عمله و أجله و رزقه و شقی أو سعید ثم ینفخ فیه الروح (۱۰) پیامبر (ص) می‌فرماید: هر یک از شما در شکم مادر خود چهل روز نطفه، پس از آن چهل روز علقه، پس از آن چهل روز مضغه است. پس از آن خداوند فرشته‌ای به سوی او می‌فرستد و او را به چهار کلمه مأمور می‌سازد و به او عمل، روزی، مرگ و خوشبختی یا بدبختی اش را می‌گوید، و پس از آن است که روح در او دمیده می‌شود. از این حدیث به روشنی استفاده می‌شود که نفخ روح پس از استعداد بدنی صورت می‌گیرد ضمن آنکه زمان تحقق استعداد را هم پس از عبور جنین از مرحله مضغه ذکر کرده است. اینکه بدن واجد استعداد ویژه‌ای شود و این شرط نفخ روح باشد لازمه‌اش تاثیر بدن بر نفس است. البته آنگونه که صدرالمتألهین نیز که در ادامه به آن اشاره خواهد شد بیان کرده بدن علت مادی تحقق نفس است.

تاثیر متقابل نفس و بدن از نظر روایات- در برخی از احادیث دستورالعمل‌هایی درباره تغذیه ارائه شده که می‌توان از آن به تاثیر متقابل نفس و بدن پی برد به عنوان نمونه می‌توان احادیث زیر را مورد توجه قرار داد:

امام علی (ع): «أُنظُرُوا مَن تُرضِعُ أولادَکُم؛ فإنّ الوَلَدَ یَشِبُّ علَیهِ»: دقت کنید که چه کسی فرزندان شما را شیر می‌دهد؛ زیرا کودک با شیر رشد می‌کند (۱۲). در این حدیث شریف رابطه میان شیر و «رشد» که به معنی راهیابی و ثبات در حقّ که یک صفت اخلاقی است و در برابر- غیّ- یعنی گمراهی بکار می‌رود (۱۰) روشن شده است. با توجه به اینکه رشد به معنی مذکور از خصوصیات روح و نفس انسان است بنابراین می‌توان گفت اینکه چه کسی به فرزند انسان شیر دهد بر این ویژگی تاثیر می‌گذارد.

امام باقر (ع): « اِسترَضِعْ لِولدِکَ بِلَبَنِ الحِسانِ، وإیّاکَ والقِباحَ ؛ فإنّ اللَّبَنَ قد یُعدِی.»: برای شیر دادن به فرزندت از دایه‌های خوشرو و زیبا استفاده کن و از زنان بد صورت و قبیح برحذر باش، زیرا شیر گاهی (صفات و ویژگی‌های روحی مادر را به فرزند) منتقل می‌کند (۱۲). این حدیث نیز گویای تاثیر شیر بر خلقیات آدمی است.

امام صادق (ع): «قلهٔ الاکل محمود فی کل حال و عند کل قوم، لان فیه مصلحهٔ للظاهر و الباطن، و المحمود من المأکولات اربعهٔ؛ ضرورهٔ و عدهٔ و فتوح و قوهٔ، فالاکل الضروری للاصفیاء، و العدهٔ لقوام الاتقیاء، و الفتوح للمتوکلین، و القوهٔ للمؤمنین، و لیس شیء أضر علی قلب المؤمن من کثرهٔ الا کل، فیورث شیئین قسوهٔ القلب و هیجان الشهوهٔ و الجوع ادام للمؤمنین و غذاء للروح و طعام للقلب و صحهٔ للبدن.»: کم خوردن به هر حال و نزد همه پسندیده است، زیرا به صلاح ظاهر و باطن است و خوردنی‌های پسندیده بر چهار قسم است: خوردن ضروری که مربوط به افراد برگزیده می‌باشد. خوردن عده (به ضم اول) که به معنای مهیا شده برای امر دیگر است و این قسم برای پرهیزکاران است. خوردن فتوح، که برای متوکلین است. خوردن قوت که برای مؤمنین است و هیچ چیزی نیست که

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-14]

ضرر آن برای قلب مومن به اندازه زیاد خوردن باشد زیرا موجب قساوت و هیجان شهوت می‌شود و گرسنگی نان و خورشت مؤمنین، غذای روح، طعام قلب و موجب تندرستی بدن است (۱۴). این حدیث شریف علاوه بر اینکه متضمن تاثیر نحوه تغذیه به لحاظ کم یا زیاد خوردن بر انسان است. به اقسامی از خوردن اشاره کرده و آن را خاص برگزیدگان، پرهیزگاران و متوکلین دانسته است که بر آن مواظبت می‌کنند. زیاده‌روی در خوردن را برای قلب (نفس) مضر دانسته و در مقابل کم خوردن و گرسنگی را مایه سلامت قلب و بدن دانسته است.

آیات و روایات مذکور در این قسمت روشن می‌کند که بدن و نفس تاثیر متقابل دارند. این تاثیر مورد تجربه و تحقیق دانشمندان اسلامی از جمله فیلسوفان و اخلاقیون نیز قرار گرفته است که در ادامه به اجمال خواهد آمد.

تاثیر متقابل نفس و بدن از نظر حکیمان مسلمان- ابن سینا کیفیت تأثیر متقابل نفس و بدن را چنین مورد اشاره قرار داده است: «حقیقت واقعی انسان نفس است که خود فروع و قوایی دارد. این فروع و قوا در اعضاء پراکنده‌اند. زمانی که شخصی به وسیله یکی از اعضایش چیزی را احساس یا تخیل می‌کند و یا اینکه نسبت به چیزی رغبت یا غضب می‌کند، علاقه میان آن شیء محسوس و قوای نفس باعث ایجاد حالتی در انسان می‌شود که این حالت بر اثر تکرار موجب اذعان و حتی عادت و خلق در شخص خواهد شد و البته گاهی نیز عکس این انجام می‌شود به این صورت که بر نفس هیئتی عارض می‌شود و علاقه موجب تحقق اثر در قوا و فروع و سپس در اعضا می‌شود بخش اول سخن شیخ در تأثر نفس از بدن و بخش دوم مربوط به تأثر بدن از نفس است (۱۵). همچنین در کتاب قانون بحثی پیرامون عشق و پیروی طبیعت از اوهام نفسانی آورده که در این بحث نیز تاثّر نفس و بدن از یکدیگر و بر یکدیگر را روشن می‌سازد (۱۵). از نظر ابن سینا تصورات و تصدیقاتی که در نفس پیدا می‌شوند در بدن هم تأثیر می‌گذارند؛ مثلاً تصور راه رفتن بر روی شاخه‌ای که در هوا قرار دارد، لرزشی در بدن ایجاد می‌کند که اگر تصور کند این شاخه روی زمین است، آن لرزش ایجاد نمی‌شود (۱۶).

مرحوم نراقی نیز در کتاب جامع‌السعادات معتقد است که آنچه موجب انحراف انسان می‌شود عبارت از عوامل اخلاقی، روحی و یا جسمی است. او عامل جسمی را از این جهت موثر در انحراف انسان می‌داند که نفس انسان به علت تعلق یافتن به بدن و داشتن علاقه ارتباطی با بدن تأثیرات متقابل بر یکدیگر دارند به نحوی که هر حالتی در یکی حادث شود به دیگری هم سرایت می‌کند. درجای دیگر پیرامون تربیت فرزند می‌گوید: کودکی که اعضای بدنش از طریق شیر و غذای حرام تغذیه شود طبع چنین کودکی متمایل به پلیدی‌ها و ناپاکی‌ها می‌شود (۱۷). در این باره استاد اعوانی می‌نویسد: «این تلقی که رذایل اخلاقی در واقع امراض نفسانی‌اند که بر روح انسانی عارض شده، آن را آزرده می‌سازند، از اوان تالیف نخستین آثار در اخلاق فلسفی نزد فیلسوفان مسلمان نیز وجود داشته و حاصل آن برخوردی طبیبانه با علم اخلاق بوده است که شیوه‌های درمان بیماری‌های نفسانی را بیان می‌دارد» (۱۸). در این میان از نظر صدرا بدن مادی از عناصر اربعه ترکیب شده و هر یک از این عناصر کیفیتی خاص خود دارد. این عناصر با هم ترکیب می‌شوند و ترکیبی متعادل از عناصر پدید می‌آید این تعادل کیفیت موجب تحقق مزاج می‌شود. با تحقق مزاج معتدل، نفس افاضه می‌شود. و هر چه مزاج معتدل تر باشد نفس والاتری افاضه خواهد شد (۲۰). همچنین از نظر او بدن علت مادی نفس است (۲۱). لذا بدن در تقوم وجودی نفس دخالت داشته و به همین علت در تعریف نفس بدن هم در نظر گرفته می‌شود (۲۲). همچنین در خصوص تاثیر نفس بر بدن می‌توان به این دیدگاه ایشان اشاره کرد که رابطه نفس و بدن یک رابطه اتحادی است (۲۳). صدرا می‌گوید اگر نفس و بدن رابطه اتحادی نداشته باشند هنگامی که جراحتی به بدن می‌رسد یا سوء مزاجی عارض می‌شود نباید درد ناشی از آن برای نفس باشد در صورتیکه چنین نیست بلکه درد و لذت بدن و نفس در دیگری هم موثر است (۱۹). صدرا معتقد است که ماده‌ی نفس، بدن است که نفس برای حرکت و رشد و تعالی به آن نیازمند است و این بدن چیزی جز قوه و استعداد نیست (۲۴). نفس در ابتدای حدوث خود نسبت به مراتبی که باید طی کند بالقوه است و در واقع خود ماده است برای صورتی که در عالم دیگر به آن افاضه خواهد شد (۲۵) و این بیان اشاره به «جسمانیه‌الحدوث» بودن نفس می‌کند که از ابتکارات صدرا در مسائل مربوط به نفس است که بر مبنای آن نفس در ابتدا جوهری جسمانی است و به تدریج مراحل و مدارج رشد و کمال را طی می‌کند (۲۶) تا اینکه به مرحله‌ای برسد که قائم به ذات شده و از جسم و جسمانیات بی نیاز می‌شود (۲۷). البته باید توجه داشت که طی مراحل و مدارج نفس همانطور که می‌تواند در جهت فضیلت نفس و سعادت انسان باشد می‌تواند در جهت رذیلت و شقاوت قرار گیرد به عبارت دیگر پس از طی مسیر کمال، یا انسان، انسانی کامل یا حیوانی کامل می‌شود(۲۸).

آیات قرآن در اهمیت تغذیه- قرآن کریم در آیات متعددی مسئله تغذیه را مورد توجه قرار داده است. در بیانی کلی می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسانُ إِلى طَعامِهِ»: انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد (۲۹). این آیه ابعاد متعددی دارد؛ و از جمله توجه به تأثیر تغذیه بر صفات و خصلت‌های روحی انسان است (۳۰). این آیه شریفه مطالعه انسان را درباره غذایی که می‌خورد و با آن رفع گرسنگی می‌کند لازم می‌داند (۳۱) و منظور از این مطالعه دقت و اندیشه در ساختار مواد غذایی و اجزاء حیاتبخش آن است که تاثیر حیرت‌انگیزی در وجود انسان دارد (۳۲). نام یکی از سوره‌های قرآن «مائده» به معنی سفره و خوانی است که در آن غذایی وجود دارد (۳۱). این نام‌گذاری خود دالّ بر اهمیت مسئله تغذیه است. در سوره عبس آیات ۲۵ تا ۳۲ به هشت نوع از مواد غذایی گیاهی و نباتی توجه داده که حاکی از اهمیت و اولویت آنها در تغذیه انسان است. (ترجمه این آیات چنین است: « ما آب فراوان از آسمان فرو ریختیم، سپس زمین را از هم شکافتیم، و در آن دانه‌های فراوانی رویاندیم، و انگور و سبزی بسیار، و زیتون و نخل فراوان، و باغهای پردرخت، و میوه و چراگاه، تا وسیله‌ای برای بهره‌گیری شما و چهارپایانتان باشد »). همچنین قرآن کریم به هنگام گرامی داشت انسان، به رزق طیّبی که به او عطا فرموده اشاره می‌کند (۳۳) و به دو میوه تین و زیتون سوگند یاد کرده است (۳۴) و تأکید می‌کند در آخرت از نعمت‌ها که غذا و تغذیه نیز شامل آن است پرسش می‌شود (۳۵). کلمات غذا (۳۶) که بر هر نوع غذایی اطلاق می‌شود (۳۷)، طعام (۳۸)، شرب و اکل و رزق (۳۹) که گاه در قرآن به علم هم رزق گفته می‌شود (۴۰) در قرآن آمده‌اند که نشان از اهمیت تغذیه در قرآن دارند.

تأثیر تغذیه بر اخلاق از نگاه قرآن و روایات- آیاتی از قرآن کریم و احادیث به تاثیر کلی تغذیه بر اخلاق اشاره دارند: «إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهارُ وَ الَّذينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَ يَأْكُلُونَ كَما تَأْكُلُ الْأَنْعامُ وَ النَّارُ مَثْوىً لَهُمْ» خدا کسانی را که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته می‌کنند، به بهشت‌هایی که نهرها در آن جاری است داخل خواهد کرد. ولی کافران از این جهان متمتع می‌شوند و چون چارپایان می‌خورند و جایگاهشان

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-14]

آتش است (۴۲). در آیه مذکور یکی از عواملی که منجر به داخل شدن در جهنم است نحوه خوردن غذاست و روشن می‌فرماید که تغذیه کافران و مومنان متفاوت است و این نشان می‌دهد نوع تغذیه در اخلاق و ایمان مؤثر است. در تفسیر برهان در ذیل این آیه تشبیه خوردن کافران به چهارپایان را از باب « أکلا کثیرا» دانسته است (۴۳) و در مجمع البیان کافران را از آن رو شایسته دخول در جهنم دانسته که همچون چهارپایان هدفی جز سیر شدن از خوردن ندارند (۴۴). در تفسیر کاشف در ذیل آیه مذکور آمده است که امام علی (ع) فرمود: « فما خلقت لیشغلنی أکل الطیبات کالبهیمة المربوطة همها علفها، أو المرسلة شغلها تقممها- أی التقاط القمامة- تکرش من أعلافها و تلهو عما یراد بها »: آفریده نشده‌ام که غذای لذیذ و پاکیزه مرا سرگرم سازد، چونان حیوان پرواری که تمام همت او علف او، و یا چون حیوان رها شده که شغلش چریدن و پر کردن شکم بوده، و از آینده خود بی خبر است (۴۵). عبارت امام علی (ع) نیز مشعر به این معناست که عدم توجه انسان به چگونگی تغذیه بر نحوه زندگی تأثیرگذار است. اینکه انسان به سان حیوانات به خوردن بپردازد موجب بی‌توجهی و بی‌خبری از معاد می‌شود که این امر در رفتار، اخلاق و اعتقادات اثر می‌گذارد.

«فَابْعَثُواْ أَحَدَكُم بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلىَ الْمَدِينَةِ فَلْيَنظُرْ أَيُّهَا أَزْكىَ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُم بِرِزْقٍ مِّنْهُ»: اکنون یک نفر از خودتان را با این سکّه‌ای که دارید به شهر بفرستید، تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه‌تری دارند، و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد (۴۶). در این آیه، قرآن در مورد اصحاب کهف که دغدغه حفظ ایمان و معنویت خود را داشتند، این واقعیت را مورد توجه قرار داده که وقتی از خواب طولانی بیدارشدند، به دنبال غذایی بودند که پاک و پاکیزه باشد و سبب خاموش شدن نور الهی در وجود آن‌ها نشود. در آیه مذکور ضمیر در کلمه"ایها" به مدینه بر می‌گردد، و مقصود اهل مدینه است، یعنی از میان مردم شهر از کسی که طعام بهتری دارد خرید کند. و کلمه "ازکی" به معنی پاکیزه‌تر و از ماده زکات است، و زکات طعام، پاکیزه بودن آن است (۳۱). ابن عباس می‌گوید این عبارت که فرمود: «فَلْيَنظُرْ أَيُّها أَزْكىَ طَعاماً» یعنی اینکه باید در پاک و حلال بودن غذا دقت کرد زیرا در ماجرای اصحاب کهف افراد بی‌ایمانی بودند که غذای خود را به طریق پاک و طاهری تهیه نمی‌کردند و اشاره آیه به این معناست که باید غذا را از افراد مومنی تهیه کرد که در شهر بودند و به لحاظ شرایط دینی و سیاسی ایمان خود را آشکار نمی‌کردند (۴۴) و با توجه به کلمه «نظر» در آیه مذکور برای پیدا کردن این افراد مومن باید جستجو و تحقیق کرد و این اهمیت موضوع را می‌رساند.

«يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّباتِ ما رَزَقْناكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ 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 (۴۷). در این آیه دستور به بهره‌مندی از غذاهای پاک و حلال شده و سپس نهی از کردار زشت کرده که این امر و نهی متعاقب نشانه‌ای از ربط میان تغذیه و اخلاق است (۴۸). همچنانکه امام علی (ع) در این خصوص به کمیل می‌فرماید: «يَا كُمَيْلُ إِنَّ اللِّسَانَ يَنُوحُ مِنَ الْقَلْبِ وَ الْقَلْبُ يَقُومُ بِالْغِذَاءِ فَانْظُرْ فِيمَا تُغَذِّي قَلْبَكَ وَ جِسْمَكَ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ حَلَالًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَعَالَى تَسْبِيحَكَ وَ لَا شُكْرَكَ» (۴): ای کمیل به درستی که زبان از قلب تراوش می‌یابد و قوت قلب از غذاست پس در آنچه که قلبِ جسمت از آن تغذیه می‌کند تأمل کن زیرا چنانچه حلال نباشد خداوند تسبیح و شکر تو را قبول نمی‌فرماید. چنانچه بر اساس حدیث امام علی (ع) روشن است آیه مذکور مشعر به این معناست که چگونگی تغذیه بر رابطه انسان و خداوند مؤثر است زیرا در آیه مذکور امر به شکر الهی پس از ارتزاق از طیبات بیان شده و امام علی (ع) نتیجه عدم استفاده از تغذیه مذکور را موجب رد تسبیح و شکر از سوی خداوند می‌داند.

«يا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالاً طَيِّباً وَ لا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبينٌ»: ای مردم، از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید و از گام‌های شیطان، پیروی نکنید زیرا او، دشمن آشکار شماست (۴۹). در این آیه ارتباط میان استفاده از غذاهای پاک و حلال و دوری و پیروی نکردن از وساوس شیطانی روشن است. اگر چه دستور قرآن مبنی بر استفاده از غذای حلال و طَیِّب به عموم مردم است ولی عطف به این معنا که از گام‌های شیطان پیروی نکنید، متبادر این معناست که از کسانی که از روزی‌های حلال و طَیِّب ارتزاق می‌کنند انتظار می‌رود از گام‌های شیطان پیروی نکنند و این به سبب اثری است که نوع غذا بر اخلاق و ایمان می‌گذارد. در آیه ۱۷۲ سوره بقره نیز می‌توان این معنا را به دست آورد با این تفاوت که خطاب آیه به مؤمنین است.

«يا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّباتِ وَ اعْمَلُوا صالِحاً إِنِّي بِما تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ»: ای پیامبران، از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید، که من به آنچه انجام می‌دهید آگاهم (۵۰). بعضی از مفسرین معتقدند ذکر «خوردن غذاهای پاک» و «انجام عمل صالح» متعاقب یکدیگر دلیل بر این است که غذاهای مختلف آثار اخلاقی متفاوتی دارد (۳۰). در تفسیر «روح‌البیان» نیز به این ارتباط تصریح شده است (۵۱). تفسیر اثنی عشری، در ذیل همین آیه به رابطه صفا و نورانیت قلب و اعمال صالح با تغذیه حلال اشاره کرده است (۵۲).

امام باقر (ع) در حدیثی در توضیح آیه فوق می‌فرماید: هرکس که می‌خواهد خداوند جسم او را پاک و طیب کند از غیر طیبات نباید تغذیه کند زیرا خداوند در قرآن می‌فرماید: «يا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّباتِ وَ اعْمَلُوا صالِحاً إِنِّي بِما تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ.» (۵۳). امام صادق (ع) نیز فرمودند منظور از «طیبات» در این آیه «رزق حلال» است (۵۴).

«وَ لَقَدْ كَرَّمْنا بَني آدَمَ وَ حَمَلْناهُمْ فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْناهُمْ مِنَ الطَّيِّباتِ وَ فَضَّلْناهُمْ عَلى كَثيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنا تَفْضيلاً»: ما آدمیزادگان را گرامی داشتیم؛ و آنها را در خشکی و دریا، (بر مرکب‌های راهوار) حمل کردیم؛ و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم؛ و آنها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم، برتری بخشیدیم» (۵۵). کلمه «تکریم» در آیه مذکور درباره اختصاص دادن به عنایت و شرافتی خاص و برای این است که شخصی که مورد تکریم قرار گرفته واجد آن شرافت و کرامت بشود (۳۱) و از جمله کرامت‌های خداوند متعال به انسان این است که با استفاده از ارزاق طیبه واجد خصوصیت و شرافتی خاص می‌شود و اگر این گونه نباشد و با تغذیه، انسان در جهت معنوی و اخلاقی تغییر نیابد. در این صورت میان انسان و حیوانات تفاوتی نخواهد بود زیرا خداوند به آنها نیز روزی می‌دهد همچنانکه می‌فرماید: «وَ ما مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلاَّ عَلَى اللَّهِ رِزْقُها» (۵۶). در صورتیکه در آیه مذکور خداوند انسان را به چنین رزقی تکریم فرموده است و از این روست که بر انسان منت نهاده و شکر و سپاس در قبال چنین نعمتی را وظیفه انسان دانسته است. «وَ رَزَقْكُمْ مِنَ الطَّيِّباتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (۵۷) این که انسان از چه نوع خوراک و غذایی تغذیه کند می‌تواند آثار مثبت و یا منفی داشته باشد و به همین جهت است که قرآن کریم میان «طیبات» و «خبائث» تفاوت قائل شده و در مواردی صراحتا استفاده از برخی غذاها را حرام و ممنوع اعلام کرده چنانکه می‌فرماید: «إِنَّما يُرِيدُ الشَّيْطانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَداوَةَ وَ الْبَغْضاءَ فِي الْخَمْرِ وَ

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-14]

الْمَيْسِرِ وَ يَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَ عَنِ الصَّلاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ»: شیطان می‌خواهد با شراب و قمار میان شما کینه و دشمنی افکند و شما را از یاد خدا و نماز باز دارد، آیا بس می‌کنید؟» (۵۸). تردیدی نیست که عداوت و بغضاء دو حالت درونی و اخلاقی است که در آیه مورد اشاره رابطه میان آن و نوشیدن شراب ذکر شده و این نشان می‌دهد که غذا و نوشیدنی حرامی همچون شراب می‌تواند در شکل گیری رذائل اخلاقی همانند پرخاشگری و ستیزه‌جویی و عداوت و دشمنی اثر بگذارد. در این باره امام موسی کاظم (ع) فرمود: «خداوند شراب را به سبب دشمنی با اسم آن حرام نکرده بلکه حرمت آن به خاطر آثار سوء و عاقبت وخیم آن است، بنابراین هر چیزی که در اثر و عاقبت سوء با آن شریک باشد آن هم خمر و حرام است.» (۱۲). بعضی از مفسرین در ذیل این آیه گفته‌اند که شراب درِ ورود به هر معصیتی است (۵۴).

بحث و نتیجه‌گیری

بنابر آنچه با استشهاد به آیات قرآن کریم و احادیث اهل بیت علیهم السلام و ذکر دیدگاه‌های برخی از حکمای اسلامی بیان شد روشن می‌شود که بدن و نفس بر یکدیگر مؤثر و از هم تاثیر می‌گیرند. خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها وقتی به بدن وارد می‌شوند وارد سیستم گوارش شده و پس از طی مراحلی آماده جذب توسط بدن می‌شوند به عبارت دیگر مواد غذایی پس از ورود به بدن با طی مراحل گوارش و جذب جزو بدن می‌شوند. بنابراین اینکه از چه غذایی برای تغذیه استفاده شود در جسم و بدن انسان تاثیر مستقیم دارد و از سوی دیگر روشن شد که بدن و نفس نیز متاثر از یکدیگرند. بنابراین و بر اساس مبانی فلسفی و اخلاقی برخیِ از حکیمان مسلمان و دانشمندان علم اخلاق رابطه نزدیکی میان تغذیه و اخلاق وجود دارد و همین مسئله اهمیتِ توجه به رابطه تغذیه با اخلاق را دو چندان می‌کند. البته جای تأکید دارد که هرگز غذایی علت تامه برای اخلاق نیست بلکه باید گفت یکی از عوامل زمینه ساز اخلاقِ انسان، تغذیه است. تغذیه از منظر قرآن و روایات با توجه به رویکردهای معنوی و انسان ساز آن وسیله‌ای است تا انسان را در جهت رشد و کمال سوق دهد نه آنکه خودش هدف باشد. بنابراین می‌توان گفت همین غذایی که می‌خوریم در یک فرایند پیچیده تبدیل به انرژی، حیات و حتی اخلاق و اندیشه می‌شود و می‌توان چنین برداشت کرد که برخی ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری و در مقابل آن سلامتی و حسن رفتار و اخلاق انسان از عادات غذایی نشئت می‌گیرد؛ پس با اصلاح عادات غذایی جامعه می‌توان نسبت به اصلاح برخی از ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری امیدوار بود.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-14]

References

1. Saliba J. Philosophical culture. Translated by: Manuchehr Sanei Darrebidi. Tehran: Hekmat Publications; 1987: 120. [In Persian]
2. Javadi Amoli A. Blooming of wisdom by the beams of imam hosein. Qom: Nashresra Publications; 2014: 72. [In Persian]
3. Mullasadra. The fourth Intellectual Journey in transcendent philosophy. Explained by: Mohammad Taghi Mesbah Yazdi, set-out by: Mohammad Saeidi Mehr. Qom: Imam Khomeini Education and Research Institute; 1996: 210. [In Persian]
4. Majlesi MB. Behar- ol-Anvar. Beirut: Al-Wafaa Publications; 1984. Vol 8: 166, 314, 274, 372. [Arabic]
5. . Holey Quran; Surah Ensan, verse 1-2.
6. Javadi Amoli A. Sadra philosophy. Qom: Nashresra Publications; 2008: 328.[In Persian]
7. Holey Quran; Surah momenoon, verse 10-12.
8. Haghghani zanjani H. Ethics, ethics, theoretical and practical ethics. Journal of Lessons from Islam. 1997; 37(6): 24-29.[In Persian]
9. Holey Quran; Surah Hejr, verse 29.
10. Araqi M. Awali Allyaly Alzyzyh Alahadys in Religious advertisemen. Ibne abi jomhur. Qom: Seyed al-shohada Publications; 1983: 83. [Arabic]
11. Javadi Amoli A. Right and obligation in Islam. Qom: Nashresra Publications; 2008: 85.[In Persian]
12. Koleini M. al-kafi. Tehran: Dar al-kotob al-eslamiyah Publications; 1991: 412. [Arabic]
13. Mostafavi H. Materia words of the Quran. Ragheb Isfahani. Tehran: Firms translate and publish books Publications; 1981: 30, 103, 116. [In Persian]
14. Imam Sadegh. Mesbah al-shariah. Tehran: Iran's Islamic Society of Philosophy Publications; 1981: 215. [Arabic]
15. Hasanzade Amoli H. The origin of the soul problems. Qom: Boka Publications; 2009. [In Persian]
16. Shahrokhi A. The relation of soul and body in Islamic philosophy. Journal of Philosophical - the theological research 2002; 4(3): 129-40. [In Persian]
17. Feizi Kashani M. jame al-saadat Naraghi. Qom: Ghaeme ale Mohammad Publications; 2009. [In Persian]
18. URL: https://www.cgie.org.ir/fa/article/713. Accessed December 15, 2019.
19. Yekeh zarea S, Kamelan M, Parvane M. The impact of substantial motion theory of Mulla Sadra Psychology. Journal of Human and religious studies 2012; 9(1): 125-47.[In Persian]
20. Movahednia M, Badashti A. The interplay of soul and body in Mulla Sadra Philosophy. Journal of Kheradnameh Sadra 2010; 2(2): 99-111. [In Persian]
21. Shokri M. The relationship between the soul and the body of Mulla Sadra. Journal of Aine Hekmat 2010; 2(2): 99-122. [In Persian]
22. Afzali J, Amiri A. The relationship between soul and body, in Mulla Sadra anthropology. Journal of Philosophical knowledge 2009; 6(3): 119-52.[In Persian]
23. Ebrahimi dinani Gh, Karimzadeh R. The relationship between soul and body. Journal of Theology and rights 2007; 24: 3-19. [In Persian]
24. Ashtiani J, Sabzevari H. Al-shavahed al-robo bia Sadriddin shirazi. Tehran: University Publication Center Publications; 1981: 199. [Arabic]
25. Shokri M, Firuzjani Y. Analysis of materiality soul of Mulla Sadra's view. Journal of Human and religious studies 2012; 9(28): 99-115. [In Persian]
26. Zakavi A. An analysis of Ibn Sina and Mulla Sadra in the origination of the soul. Journal of Islamic teaching Community 2005; 1(2): 119-47. [In Persian]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-14]

27. Mohammadreza M, Elyasi M. Perfectible human substance of the soul of Mulla Sadra view. Journal of Kheradname-ye Sadra 2010; 62: 78-94. [In Persian]
28. Pahlavanian A. The relationship between soul and body of Mulla Sadra view. Qom: bustaneketab publications; 2008: 153. [In Persian]
29. Holey Quran; Surah Abas, verse 24.
30. Hashemi S. Quran and factors approach to violence. Journal of Quranic Studies 2004; 10(37, 38): 212-47. [In Persian]
31. Tabatabaei MH. Al-mizan. Translated by: Mohammad faqer Mousavi Hamadani. Qom: Islamic Publications Office; 1995: 341, 231, 185, 361, 631, 214. [In Persian]
32. Babai A. Choice of Tafser Nemone. Makarem N. Darolkotob al-eslamia publications; 2003: 411. [In Persian]
33. Holey Quran; Surah Asra, verse 70.
34. Holey Quran; Surah Tin, verse 1-3.
35. Holey Quran; Surah Takasor, verse 8.
36. Khademi N. Food culture in the Quran. Journal of Bayyenat. 2008; 3: 204- 24. [In Persian]
37. Babai A. Choice of Tafsir Nemone. Makarem N. Tehran: Darolkotob al-eslamia publications; 1995: 483, 255. [In Persian]
38. Ghoreshi S. The vocabulary of the Quran. Tehran: Darolkotob al-eslamia publications; 1992: 215 [Arabic]
39. Mostafavi H. Investigation of the words Holy Quran. Tehran: Board books and publish translations publications; 1981: 30, 103, 16. [Arabic]
40. Holey Quran; Surah Hood, verse 88.
41. Holey Quran; Surah Ghafer, verse 13.
42. Holey Quran; Surah Mohammad, verse 12.
43. Bahrani H. Al-borhan fi tafsir al-Quran. Qom: Institute of Beathea publications; 1981: 95. [Arabic]
44. Karami A. Majmolbayan fi tafsir al-Quran Tabarasi Tehran: Printing & Publishing Organization publications; 2002: 57, 31. [In Persian]
45. Danesh M. Tafsire Kashef Moghnia M. Qom: Boostaneketab publications; 1999: 66. [In Persian]
46. Holey Quran; Surah Kahf, verse 19.
47. Holey Quran; Surah Baqarea, verse 172.
48. Shah Abdolazimi H. Tafsire Esnaashari. Tehran: Mighat publications; 1987: 145. [In Persian]
49. Holy Quran; Surah Baqarea, verse 168.
50. Holy Quran; Surah Baqarea, verse 51.
51. Hagi I. Tafsire Ruholbayan. Beirut: Dar al-fekr publications; 1985: 88. [Arabic]
52. Mahmodi Z, Jalili N, Gholamali M. Al-osul al-seta ashar. Qom: Scientific Institute - Cultural Dar al-Hadith publications; 2002: 431. [Arabic]
53. Ebrahim K. Tafsir al-forat al-kofi. Tehran: Printing & Publishing Organization publications; 1990: 277. [Arabic]
54. Tayyeb A .Atyb al-bayan fi tafsir al-quran. Tehran: Islam publications; 1999: 462.
55. [In Persian]
56. Holey Quran; Surah Asra, verse 70.
57. Holey Quran; Surah Hood, verse 6.
58. Holey Quran; Surah Anfal, verse 26.
59. Holey Quran; Surah Maede, verse 91.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-14]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ. of Med. Sciences

Islam and Health Journal/ 2015; 2(3,4): 66-73

The Effect of Nutrition on Morality Based on the Interaction of the Soul and the Body Based on Qur'an and Hadiths from the Ahlul-Bayt (AS)

Received: 28 Oct. 2016 Accepted: 26 Feb. 2018

Fassihi H (MA)[1]*
Vahedi B (PhD)[2]
Parsa M (PhD)[3]
Issa zadeh N (PhD)[4]

1. Department of Islamic Studies, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
2. Department of Religion and Philosophy, Kharazmi University (Tarbiat Moallem University), Tehran, Iran.
3. Department of Medical Ethics, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
4. Research Center for Qur'an, Hadith & Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

*Corresponding Author:
Fassihi H
Department of Islamic Studies, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Tel: **+98 21 88953141**
Fax: **+98 21 88992763**
Email: **hoseinefasihi@yahoo.com**

Abstract

Introduction: Although nutrition is not the absolute reason for morality and behavior in humans, it can be regarded as the basis for it. Because one of the goals of the Prophecy of the prophets is to expand the moral virtues, especially that of Prophet of Islam (PBUH) which is to "complete" or to "perfect" the moral virtues, it is necessary to study the role of nutrition and its effect on morality based on Qur'an and hadith and the viewpoint of Muslim scholars, in particular the theory of Bodily Created-ness of Human Soul.

Methods: This review study was conducted through searching some websites including Google Scholar, SID, Noormags, and digital libraries such as Noorlib, in order to access the previous studies on the relationship between morality and nutrition, the created-ness and the evolution of the soul and its relationship with nutrition.

Findings: The relationship between nutrition and morality is explained based on the verses of Qur'an, narrations (hadiths) and the viewpoints of Muslim scholars, including the belief in Bodily Created-ness of Human Soul in the transcendental wisdom. In general, regarding the type, quantity and quality of the food, nutrition has an undeniable effect on morality of people.

Conclusion: Changing eating habits can cause changes in morality and behavior. Therefore, some moral and behavioral abnormalities may be modified by changing the bad eating habits of a society.

Keywords: **Nutrition, Morality, Qur'an, Hadith**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-14]