

ORIGINAL ARTICLE

The role of nutrition on the relationship between temperament and knowledge in the transcendent wisdom

Reza Rasouli Sharbiani^{1*}, Mahin Rezaei², Zainab Shakibi³, Hamed Niyati⁴

1. Associate prof. Department of Philosophy, Payame Noor University, Tehran, Iran.
2. Assistant Prof. Department of Philosophy, Payame Noor University, Tehran, Iran.
3. Associate Prof. Department of Islamic Philosophy and Theology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
4. Ph.D. Student in Islamic Philosophy and Theology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Correspondence:
Reza Rasouli Sharbiani
Email: rasoulissharbyani@pnu.ac.ir

Received: 05 Aug 2024

Accepted: 25 Nov 2024

How to cite

Rasouli Sharbiani, R., Rezaei, M., Shakibi, Z. & Niyati, H. (2024). The role of nutrition on the relationship between temperament and knowledge in the transcendent wisdom. SADRĀ'I WISDOM, 13(1), 151-162. (DOI: [10.30473/pms.2024.71971.2099](https://doi.org/10.30473/pms.2024.71971.2099))

ABSTRACT

The role of food and its quality on human body and soul has been emphasized in religious and scientific sources. According to Mulla Sadra's unifying theory about the relationship between the soul and the body based on the essential movement and the theory of the unification of Knowledge and the knowing and the known, investigating the relationship between nutrition and knowledge in humans requires an interdisciplinary research. This article has been studied with a descriptive, analytical and comparative method to investigate the view of transcendent wisdom about the powers of the soul and its relationship with the physical powers and the function of the perceptive apparatus and the formation of knowledge and, accordingly, the impact of knowledge on the behavior and personality of a person. For this purpose, we have looked at some findings of old and new medicine about the relationship between the quantity and quality of food on human temperament, soul and emotions and we have concluded that in Sadra's anthropological opinions, due to the way the soul and body are related and their unity, nutrition and type It has a direct and effective effect on memory and intelligence from the point of view of nasuti and malakuti, and it indirectly affects the acquisition of knowledge and its levels, as well as mental health and morals, and vice versa, human mental health.

KEYWORDS

Epistemology, Human nutrition, Understanding, Temperament, Transcendent wisdom.



دوفصلنامه حکمت صدرایی

سال سیزدهم، شماره اول، پیاپی بیست و پنجم، پاییز و زمستان ۱۴۰۳ (۱۶۲-۱۵۱)

DOI: 10.30473/pms.2024.71971.2099

«مقاله پژوهشی»

نقش تغذیه بر رابطه مزاج و معرفت در حکمت متعالیه

رضا رسولی شریانی^{۱*}، مهین رضایی^۲، زینب شکیبی^۳، حامد نیتی^۴

چکیده

نقش غذا و کیفیت آن بر جسم و روح انسان در منابع دینی و علمی مورد تاکید بوده است. با توجه به نظریه اتحادی ملاصدرا در باب رابطه نفس و بدن بر اساس حرکت جوهری و نظریه اتحاد علم و عالم و معلوم، بررسی ارتباط تغذیه و معرفت در انسان نیازمند پژوهشی میان‌رشته‌ای است. این مقاله با روش توصیفی و تحلیلی و تطبیقی به بررسی دیدگاه حکمت متعالیه درباره قوای نفس و ارتباط آن با قوای بدنی و کارکرد دستگاه ادراکی و شکل‌گیری معرفت و به تبع آن تأثیر معرفت بر رفتار و شخصیت فرد مورد مطالعه قرار گرفته است. برای این منظور به برخی یافته‌های طب قدیم و جدید در مورد رابطه کمیت و کیفیت غذا بر مزاج و نفس و خلقیات انسان پرداخته و نتیجه گرفته‌ایم که در آراء انسان‌شناسی صدرایی به دلیل نحوه ارتباط نفس و بدن و یگانگی آنها، تغذیه و نوع آن از نظر ناسوتی و ملکوتی بر حافظه و هوش تأثیر مستقیم و موثری دارد و به‌طور غیرمستقیم بر کسب معرفت و مراتب آن و نیز سلامت روانی و اخلاق و برعکس ناسلامتی روانی انسان دارد.

واژه‌های کلیدی

ادراک، تغذیه انسان، حکمت متعالیه، مزاج، معرفت‌شناسی.

۱. دانشیار گروه فلسفه، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۲. استادیار گروه فلسفه، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۳. دانشیار گروه فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۴. دانشجوی دکتری فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:

رضا رسولی شریانی

رایانامه: rasoulisharabyani@pnu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۰۵

استناد به این مقاله:

رسولی شریانی، رضا؛ رضایی، مهین؛ شکیبی، زینب و نیتی، حامد (۱۴۰۳). نقش تغذیه بر رابطه مزاج و معرفت در حکمت متعالیه. دوفصلنامه حکمت صدرایی، ۱۳(۱)، ۱۵۱-۱۶۲.

(DOI: 10.30473/pms.2024.71971.2099)



مقدمه

تصور عمومی درباره باورها و معارف انسان این است که ناشی از فعالیت‌های آموزشی و علمی است و کمتر به این موضوع توجه شده است که عوامل غیرمعرفتی، نظیر مزاج، سبک زندگی و حتی تغذیه، نیز می‌تواند در نحوه معرفت او از موجودات تأثیرگذار باشد. این موضوع از یک طرف به معرفت‌شناسی ارتباط دارد و از طرف دیگر با بحث تربیت و اخلاق ارتباط دارد. زیرا تغییر باور و اندیشه به واسطه تغییر مزاج، سبک زندگی و تغذیه در تغییر رفتار و تربیت انسان مؤثر است.

اکنون سوال مهم این است که آثار روان‌شناختی، معرفتی و تربیتی غذا چیست؟

برای پاسخ به این سوال باید غذاهای آرامش‌بخش، عصبی‌کننده، موثر بر احساس و هیجان، موثر بر قوه عقل، ایجادکننده رافت قلب یا قساوت قلب و... از منابع طبی و فلسفی بررسی شود. و سپس ارتباط آن با مبانی انسان‌شناسی و معرفت‌شناسی حکمت متعالیه مورد بررسی قرار گیرد.

۱. پیشینه پژوهش

۱- در مقاله «بازخوانی نظریه ملاصدرا درباره تأثیر مزاج، خلقیات و کیفیات نفسانی بر فاعلیت نفس» فصلنامه حکمت اسلامی شماره پانزده، پژوهشگران خانم درزی و آقایان آیت‌اللهی و سعیدی مهر تأثیرات امور جسمانی مانند تغذیه و خلقیات مانند غم و شادی را بر فاعلیت نفس بررسی کردند.

۲- آقای دکتر احمد شهگلی تحقیقات قابل توجهی در این زمینه داشته‌اند و در مقاله «نقش عوامل غیرمعرفتی موثر در شکل‌گیری معرفت» مجله ذهن، شماره ۸۵ عوامل جسمانی موثر بر معرفت را مورد بررسی قرار داده‌اند.

۳- ایشان در مقاله‌ای دیگر با عنوان «تبیین فلسفی رابطه غذا با روح و اندیشه با نگاهی به متون دینی» دوفصلنامه علمی انسان‌پژوهی دینی، شماره ۴۱ به ارتباط متقابل غذا با اندیشه انسان پرداخته‌اند. در این مقاله، با روش فلسفی و به صورت کاربردی و عینی با موضوع تغذیه به‌عنوان شأنی از شئون انسان مواجهه می‌شود و تبیین فلسفی از نسبت تغذیه انسان با روح و اندیشه‌اش به دست می‌دهد.

۴- با بررسی پژوهش‌های نوین علوم پزشکی در زمینه تغذیه می‌توان ارتباطاتی بین بعضی از غذاها با هوش، حافظه و یادگیری پیدا کرد از جمله در مقاله «مقایسه تأثیر رایحه درمانی با اسانس گل محمدی و بهارنارنج بر اضطراب سالمندان» مجله طب مکمل، دانشگاه علوم پزشکی اراک، محققان با بررسی‌های آزمایشگاهی مواد موثره بعضی خوردنی‌ها، ساز و کار تأثیرگذاری آن‌ها بر خلقیات را نشان داده‌اند.

وجه نوآوری مقاله حاضر در این است که با بررسی آثار فوق، حلقه‌های واسطه بین مسائل کاملاً مادی همچون غذاها را با امور غیرمادی نفسانی همچون ادراک نشان داده است. این ارتباطات از دو بعد مستقیم یعنی تقویت هوش و حافظه به‌منزله معادلات جسمانی برای امر غیرمادی ادراک، و غیر مستقیم یعنی زمینه‌سازی و ایجاد آمادگی روحی-روانی برای ادراک در نفس انسانی نشان داده شده است.

۲. معرفت و ادراک

ادراک^۱ عبارت است از تجربه‌ای حسی که با توجه به مرجع بیرونی خود که ممکن است یک شیء یا رویداد باشد، تفسیر می‌شود (Atkinson & Hilgard, p. 153)

به عبارت دیگر ادراک، فرایند یا نتیجه آگاه شدن از اشیا، روابط و رویدادها به وسیله حواس است که فعالیت‌های بازشناسی^۲، تأمل^۳ و تشخیص^۴ را به همراه دارد و این فعالیت‌ها موجب می‌شوند موجود زنده بتواند محرک‌های دریافتی را به شکل دانش معنادار سازماندهی و تفسیر کند. (VandenBos, 2002, p. 423)

در روانشناسی احساس و ادراک، ادراک عبارت است از تعبیر کردن، معنی و سازمان دادن به احساس. و شناخت عبارت است از کسب، ذخیره‌سازی، بازیابی، پردازش و استفاده از دانش و اطلاعات. ادراک و شناخت مرز مشخصی از هم ندارند.

در فرایند ادراک: حواس، اطلاعات را در اختیار ما می‌گذارند. همه اطلاعات پیچیده ادراکی، به صورت پیام‌های الکتریکی در رشته‌های منفرد عصبی به مغز می‌رسند. ادراکات ما به خوبی سازمان یافته و چون آینه، دنیا را در ذهن ما منعکس می‌کنند.

در صورتی که حافظ معانی باشد: ذاکره و مسترجعه نام دارد. قوه پنجم که متصرف است در صورتی که فعل آن در مورد محسوسات باشد: متخیله و در صورتی که در مورد معقولات باشد: متفکره نام دارد. (ملاصدرا، ۱۳۸۹، ص ۳۰۲)

نفس در اوایل حدوث، در جهت کمال عقلی و وجود مجرد عقلانی، امری است بالقوه هر چند از جهت اینکه صورت کمالیه جسم طبیعی و مصدر بعضی از اعمال است امری است بالفعل و سپس به تدریج در جهت قدرت بر تصویر حقایق و افاده معارف و تدوین مسایل و ترتیب سیاسات مربوط به قوانین حیات، موجودی عقلانی و دارای مقام و مرتبه عقل بالفعل می‌شود.

نفس ناطقه دارای دو مرتبه عقل نظری و عقل عملی است که عقل نظری در مراحل تکامل خود از عقل هیولانی که بالقوه است به عقل بالملکه و سپس به عقل بالفعل تحول می‌یابد.

قوه تعقل قبل از رسیدن به مرتبه عقل بالفعل، مخالط با ماده و دستخوش فعل و انفعالات بدنی است. بلکه ماده جسمانی در این هنگام صورت حسی و نمایشگر این قوه عاقله و از مظاهر آن در عالم حس و مبدا قوای بدنی او است.

عقل بالفعل را بدین جهت بالفعل نامیده‌اند که برای نفس در این هنگام، قدرت و توانایی این است که کلیه معقولات اکتسابی خود را بدون فکر و اندیشه در ذات خویش مشاهده کند.

جسم و عوارض آن از عالم دنیاست و ادراک جسم و عوارض آن به وسیله حس ظاهر است. و نفس و عوارض آن از عالم برزخ است و ادراک آن به وسیله حس باطن است. و عقل و معقولات از عالم آخرت است و ادراک معقولات به وسیله عقل قدسی است. (ملاصدرا، ۱۳۸۹، ص ۳۳۵)

۳. مبانی انسان‌شناسی و معرفت‌شناسی حکمت متعالیه

نظام احسن آفرینش یک سلسله طولی و متقن است که طفره و تجافی در مراتب آن راه ندارد و محال است در قوس صعودی که اشتداد وجودی و حرکت استکمالی قوافل وجود از جمله انسان در آن شکل می‌گیرد موجود اشرف قبل از موجود اُخس تحقق پیدا کند؛ به عبارت دیگر حسب قاعده امکان اُخس در قوس صعودی تا ممکن اُخس تحصیل نشود هرگز موجود اشرف ظهور نمی‌کند. جوهر نفس به اعتبار ربوبیتش برای بدن روح می‌شود و بدن تجسد و تجسم روح و مظهر آن و مظهر کمالات و قوای آن است؛ بنابراین چون طفره مطلقاً محال است بدن عنصری مرتبه نازله نفس است

اگر ادراک را ساز و کار تنظیم‌کننده و انطباق‌دهنده آدمی در محیط زندگی بدانیم، عوامل فردی، اجتماعی، فرهنگی و فیزیولوژیایی بر آن موثر است. (پناهی شهری، ۱۳۹۲، ص ۲۲۲)

در نظر ملاصدرا حقیقت ادراک عبارت است از: «وجود مدرک (ادراک‌شونده) برای مدرک (ادراک‌کننده) به وجود صدوریه نه حلولی». و نیز می‌گوید: برای نفس هنگامی که به یکی از موجودات خارجی می‌رسد، به سبب شفافیت و تجردی که نفس دارد، صورت‌های حسی و خیالی و عقلی حاصل می‌شود؛ همان‌گونه که نقش این اشیاء در آئینه منعکس می‌شود با این تفاوت که نقشی که در آئینه پیدا می‌شود، نوعی قبول و پذیرش است یعنی آئینه در برابر آنچه در او منعکس است تنها منفعل و دریافت‌کننده است درحالی که آنچه برای نفس حاصل می‌شود، نوعی فعل و ایجاد است یعنی نفس، نسبت به صورت‌های عقلی تنها پذیرنده نیست، بلکه سازنده و آفریننده آنهاست. (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۱، صص ۲۹۰-۲۹۲)

نفس ادراک‌کننده، این وجود را که فعل خویش است، به وسیله قوه فاعله ادراکی خویش آفریده است. این قوه ادراکی در حقیقت چیزی جز خود نفس در مرتبه فعل و تأثیر نیست. (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۳، ص ۳۱۲)

بنابراین، از نظر ملاصدرا ادراک در مراحل سه‌گانه‌ای که دارد یعنی احساس، تخیل و تعقل عبارت است از پیدایش تازه‌ای برای نفس انسان. (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۳، صص ۳۶۰-۳۶۲)

در مورد ادراک حسی متعارف در این عالم نیز این مساله وجود دارد که تنها زمانی صورت می‌پذیرد که عضو احساس‌کننده، واجد کیفیتی مشابه با کیفیت شیء محسوس گردد. فی‌المثل ادراک حرارت به واسطه دست، از طریق پیدایش حرارتی مشابه با حرارت خارجی در دست انجام می‌پذیرد. بنابراین، لمس شیء خارجی منوط به تغییر کیفیتی در عضو لمس‌کننده است و این تغییر به نوبه خود، تغییر مزاج عضو مزبور را به دنبال دارد. در نتیجه، ادراک کیفیت ملموس، تنها زمانی حاصل می‌شود که مزاج عضو لمس‌کننده تغییر یافته باشد. (ملاصدرا، ۱۹۸۱، جلد ۸، ص ۳۹)

معرفت و شناخت در انسان با ادراک حسی آغاز می‌شود و با پرورش عقل او، به تعقل که امری غیرمادی است منجر می‌شود. قوای ادراکی باطنی به سه دسته کلی مدرک، حافظ (یا خیال) و متصرف (یا وهم) تقسیم می‌شود. مدرک در صورتی که مدرک صور باشد: حس مشترک و در صورتی که مدرک معانی باشد: واهمه نام دارد. حافظ (یا خیال) در صورتی که حافظ صور باشد: مصوره و

در تفکرات فلسفی حکمت متعالیه، نفس ادامه وجود بدن و با بدن یک وجود محسوب می‌شود؛ مانند میوه که ثمره درخت است، نه عارض بر درخت. زمانی که بدن عوالم جمادی و نباتی و حیوانی را پشت سر گذاشت و وجودش کامل‌تر شد، گرچه خیلی ضعیف است و آخرین قشر جسمانی و اولین مرحله روحانی است، اما استعداد رسیدن به مقام بسیار متعالی را دارد و به واسطه حرکت جوهری به آن مقام می‌رسد و همچون مراحل سابق، آماده قبول فیض خداوند می‌شود و کمالی در مسیر تحول ذاتی‌اش به آن افاضه می‌شود. (ملاصدرا، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۳۵۲)

ملاصدرا در این باره می‌نویسد که همراهی نفس با بدن تا جایی است که نفس در دوره تکاملی و انتظار، کمال خود را طی کند و تا مجرد محض نشده است، باید از بدن استفاده کند. (ملاصدرا، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۳۸۲)

وی در باب وجه نیاز نفس به بدن می‌گوید که بعضی از حالات نفس قائم به بدن است و استعداد بدن شرط وجود این حالات است، البته این نیاز از روی فقر و حاجت، امکان و نقص و مرتبه دنیوی اوست، نه به علت غنا و وجوب و تمامیت آن. (ملاصدرا، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۴۰۲) بنابراین، نفس در آغاز، از لحاظ ذات به‌طور کامل از وحدت و تجرد برخوردار نیست. از این‌رو، با بدن پیوند می‌خورد. زیرا از نظر صدرالمتألهین دو شیء مادی و مجرد را نمی‌توان با یکدیگر پیوند داد.

نفس در آغاز وجود زمانی خود، آنگاه که به ماده بدن افاضه می‌شود، صورتی عقلی (غیر مادی) نیست، بلکه مانند صورت حسی و خیالی است. (ملاصدرا، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۴۳۱)

بنابراین، براساس دیدگاه صدر، حقیقت نفس جوهری مجرد و ذومراتب و دارای ترکیب اتحادی و از نوع ملازمت است. از دیدگاه‌های او در مورد نفس و بدن چنین استنباط می‌شود که نفس قبل از مرتبه جمادی به عنوان عقل مفارق، برخوردار از وجود عقلانی بوده است و پس از مرگ، نیز بعد گذر از مرز انسانی، به صورت عقل مفارق به عقل فعال ملحق می‌شود. بنابراین انسان در ابتدا و در انتها، وجودی عقلانی داشته و تجرد محض است، اما برای مدتی کوتاه دارای وجود طبیعی، نفسانی و خیالی می‌شود و همه این مراتب از عقلانی تا نفسانی (طبیعی، نفسانی طبیعی، نفسانی خیالی) و سپس از طبیعی تا عقلانی یک وجود ذومراتب است که از شدت و ضعف برخوردار است. (محمدی، ۱۳۹۳)

و این دو در همه شؤون و مراتب وجود مرتبط و متصل به هم می‌باشند. مطابق این قاعده شریف فلسفی اولاً نفس و بدن ضرورتاً ملازم یکدیگرند، ثانیاً تعالی و تکامل نفس بدون تعادل بدن ممکن نخواهد بود و انسان در سیر صعودی و تکاملی خود، حقایق مندمج در نفس ناطقه را احصا و مس نخواهد کرد مگر به تحصیل همه کمالات مرتبه بدن و ثالثاً خلقیات که کیف نفسانی‌اند متأثر از کیفیت مزاجی هیئت بدن می‌باشند. (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۸ ص ۱۱۷) مبانی حکمت متعالیه که به رابطه مزاج با معرفت و رفتار انسان مربوط می‌شود به شرح زیر است:

- اصالت وجود؛ مهمترین دیدگاه فلسفی ملاصدرا نظریه «اصالت وجود» است. این نظریه بنیاد فلسفه ملاصدرا را تشکیل می‌دهد و در بیشتر مباحث فلسفی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. (سجادی، سیدجعفر، ۱۳۸۷، صص ۸۴-۹۵)

- وجود ذهنی؛ بر مبنای نظریه «وجود ذهنی»، حقیقت شیء معلوم در ذهن وجود پیدا می‌کند و بدون آن علم به اشیاء ممکن نیست. (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۱، ص ۲۱۰ و ج ۳، ص ۲۸۰)

- حرکت جوهری؛ ابتکار فلسفی دیگر ملاصدرا نظریه «حرکت جوهری» است. بر مبنای حرکت جوهری، نفس آدمی در ابتدای وجود جسم محض است، ولی در نتیجه حرکت جوهری تکامل پیدا می‌کند و به مرحله تجرد می‌رسد. مرحله تجرد آغاز پیدایش نفس آدمی است که آغاز پیدایش علم و معرفت نیز هست. پس نفس انسانی در پیدایش و نیز در افعال و تصرفاتی که انجام می‌دهد جسمانی است، و در بقا و نیز در تعقل و اندیشیدن روحانی است. (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۸، ص ۳۴۷)

۱.۳. رابطه نفس و بدن

صدرالمتألهین بنیانگذار حکمت متعالیه با ارائه تفکرات فلسفی بدیع خود، دیدگاه منحصر به فردی در باب ارتباط نفس و بدن ارائه می‌دهد که به‌واسطه آن مشکل ارتباط نفس مجرد با بدن مادی را بدون مواجه شدن با معضل فلسفی خاصی حل می‌کند. از نظر او، نفس ماهیت واحدی ندارد و نیست، بلکه یک وجود با مراتب طولی گوناگون است که براساس «حرکت جوهری» از وجود ضعیف به سوی شدید پیش می‌رود تا به مرتبه تجرد تام عقلی می‌رسد. براساس این تفکر، نفس در هر مرتبه اسم خاصی، تحت عنوان طبیعی، نفسانی و مثالی یا عقلانی محض دارد؛ اما بین این مراتب اتصال وجود دارد و همه این وجودات یک وجود محسوب می‌شوند. (ملاصدرا، ۱۴۱۰ ق، ص ۱۲۵)

همان نسبت نفس است به شؤن خود پس علم و عالم و معلوم نفس است. (ملاصدرا، ۱۳۷۸: ج ۳ صص ۲۶۹-۲۶۶)

۳.۳. طبیعت و مزاج انسان

مقصود از طبیعت در انسان مجموعه‌ای از فطرت، مزاج، سرشت و شخصیت انسان است که هر کدام در علوم مختلف از جمله فلسفه، روان‌شناسی، طب سنتی و... مطرح شده است.

صدرالمآلهین در مبحث نفس اسفار اربعه معتقد است که کنش و واکنش عناصر چهارگانه که جسم را به وجود می‌آورند کیفیتی به نام مزاج را به دست می‌دهد. مزاج منشا آثار خاصی می‌شود که با تغییر آن آثار دیگری بروز می‌یابد. (مصباح، ۱۳۹۳، ص ۱۳۰)

مزاج در علوم تجربی جدید و در روان‌شناسی مطرح شده است. بحث از مزاج در طبیعت‌های جدید، مطالعه‌ای میان‌رشته‌ای است بین فلسفه و روان‌شناسی. در علم روان‌شناسی با دو رویکرد اسلامی و غربی مواجه هستیم. در رویکرد اسلامی، علم روان‌شناسی اسلامی (احمدی، ۱۳۷۴، ص ۲۱) و در رویکرد غربی، علم روان‌شناسی شخصیت هر کدام به نوعی به مساله مزاج توجه کرده‌اند. (درزی، آیت‌اللهی و سعیدی مهر، ۱۳۹۶)

علامه طباطبایی ذیل آیه ۸۴ سوره اسراء (قل کل يعمل علی شاکلته) به صراحت به مزاج اشاره می‌کند: «عمل انسان مترتب بر شاکله اوست. میان صفات درونی و نوع ترکیب بنیه بدنی انسان ارتباط خاصی برقرار است. گروهی از مزاج‌ها خیلی زود عصبانی می‌شوند و طبعاً خیلی به انتقام علاقه‌مندند. گروهی دیگر شهوت شکم و غریزه جنسی در آنان زود فوران می‌کند و آنان را بی‌تاب می‌کند. آدمی به هر شاکله‌ای که باشد، اعمالش بر طبق همان شاکله و موافق با فعلیات روحش از او سر می‌زند و اعمال بدنی او همان صفات و فعلیات روحی را مجسم می‌سازد. همچنان که انسان متکبر، این صفت روحی از سرپای گفتار و سکوت و حرکت و سکونش می‌بارد و شخص خوار و ذلیل از تمامی حرکات و سکونش ذلت به چشم می‌خورد.» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۳۲۲)

هر یک از انسان‌ها دارای مزاج، سرشت و طبیعتی هستند که براساس آن اموری مانند خلقیات، روحیات و رفتارهای آن‌ها متفاوت است. (ملاصدرا، ۱۳۸۹، ص ۱۲۳)

استاد مطهری در کتاب نظام حقوقی زن در اسلام بارها سخن از طبیعت زن و مرد دارد. طبق نظر وی در این کتاب، طبیعت زن دارای گرایش‌هایی است که با طبیعت مرد متفاوت است؛ لذا ایشان براساس این موضوع شبهات مربوط به آن را پاسخ می‌دهند.

نفس حادث نمی‌گردد مگر بعد از استعداد ماده، و آن استعداد حاصل نمی‌گردد مگر به مزاجی که صلاحیت آن را داشته باشد، زیرا که مزاج از علل معدّه برای حدوث نفس است. و اگرچه علت معدّه علت بالعرض است، لکن به حسب طبع مقدّم بر معلول است. پس هر گاه نفس علت اجتماع عناصر باشد چگونه بر چیزی که تأخرش از آن واجب است، متقدّم می‌گردد. (یعنی مزاج)

حدوث نفس با حدوث مزاج صالح ممکن می‌گردد، و متأخّر نمی‌تواند علت متقدّم باشد، پس نفس علت حصول مزاج نمی‌تواند باشد. (حسینی اردکانی، ۱۳۷۵، ص ۴۱۶)

بنابراین در انسان‌شناسی صدرایی بین نفس و بدن رابطه اتحادی برقرار است و طبق این قاعده فلسفی که آثار یک متحد به متحد دیگر منتقل می‌شود (مطهری، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۱۵۵)، طبیعت، مزاج و حالات بدن بر نفس تاثیر می‌گذارد.

۲.۳. نظریه اتحاد علم و عالم و معلوم

ملاصدرا و عده‌ای از فلاسفه معتقدند این صورت‌های ادراکی قائم به ذهن‌اند و مانند قیام معلول به علت که قیام صدور است و نه حلولی معلوم نیز به عالم قیام صدور دارد و علم با نفس متحد می‌شود. براساس این ادعا علم حصول صورت‌ها در ذهن نیست و بلکه حضور صورت‌ها در ذهن است زیرا ذهن خودش خلاق است و صورت‌ها را خلق می‌کند حتی می‌تواند اشیایی را هم که وجود عینی ندارند خلق می‌کند.

آنها معتقدند اصولاً معلومات ما در خارج از ذهن نیستند، موجودات عینی برای خود در نفس الامر، وجودی دارند که ما نمی‌دانیم چیست و چگونه است. ما به آن‌چه متصور ماست علم داریم و معلوم ما اولاً و بالذات همان صورت‌های علمی است.

با این فرض ملاصدرا مسأله را به این صورت حل کرده است که عاقل و معقول و عقل هر سه یک وجودند دارای سه جلوه. مثلاً در علم نفس به خودش قطعاً معلوم نفس است، عالم چیست، فرض این است که نفس عالم به خودش باشد پس عالم هم نفس است، علم چیست، علم هم در این مورد نسبت نفس به نفس است پس در این مورد علم، عالم و معلوم یک موجود است حال در باب صور معلومه هم گوییم صور معلومه همان شؤن نفس است چون نفس ظرف نیست که صورت‌ها در آن جایگزین شده باشند پس صور علمیه همان شؤن نفس است که معلوم است، پس معلوم نفس است. و عالم هم نفس است که به شؤن خود علم دارد و علم هم

فعل، ضرورتاً انسان آن را انجام دهد و از خود اختیاری ندارد. (طباطبایی، ۱۳۶۲، ص ۲۰۳)

با توجه به بیانات علامه، تأثیر مزاج بر فاعلیت نفس در جایی است که ادراکات خیالی منشأ صدور افعال شده‌اند و مزاج نفوسی که تحت تأثیر تصورات خیالی هستند، در فاعلیت آنها مؤثر است. در این انسان‌ها به هم ریختن تعادل مزاجی، افعال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای مثال بیشتر کسانی که بیماری‌های روانی دارند، به دلیل بیمار بودن و عدم تعادل مزاجی، نفسشان در مرحله تصورات خیالی به سمت افراط و تفریط می‌رود و صور وهمی ایجاد می‌کند که دیگران از درک آن ناتوان‌اند و عوام می‌گویند فلانی خیالاتی یا توهمی شده است.

اما نفوسی که به مرحله رشد عقلانی رسیده‌اند و در اتصال با عقل مستفاد هستند، هرچند مزاج نامتعادل داشته باشند، افعالشان تحت تسلط عقلشان است؛ اما باز هم تا حدی فعالیت‌های عقلانی آنها مانند زمانی نیست که مزاجشان در حالت تعادل قرار داشت. (ملاصدرا، ۱۴۲۰ق، ص ۵۱)

انسانی که اختلال مزاجی (عدم تعادل مزاجی) پیدا کرده و مثلاً حرارت و سردی یا رطوبت و خشکی بدنش نامتعادل شده است، قوای وهمیه و خیالیه‌اش در کسب تصورات و ادراکات خیالی و وهمی با انسان متعادل المزاج بسیار تفاوت دارد. مثلاً بعضی از بیماری‌های روانی که در اثر غلبه سودا در انسان به وجود می‌آید، قادر است صور وهمی برای خود ایجاد و با آن ارتباط برقرار کند. با توجه به بیانات علامه، بیشترین تأثیر مزاج در مرحله تصورات خیالی نفس است. (درزی، آیت‌اللهی و سعیدی مهر، ۱۳۹۶)

۵. رابطه تغذیه و معرفت در متون دینی و آراء حکمای اسلامی

قبل از حکمای اسلامی در برخی از روایات معصومین (ع)، مصرف مداوم خوردنی‌های خاصی را موجب غلبه نوع خاصی از خصایص رفتاری می‌دانند. مانند خوردن عدس که سبب رقت قلب می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۳۴۳) در برخی روایات از خواص روحی روانی میوه‌ها سخن به میان آمده است؛ در روایات متعددی خوردن انگور سبب برطرف شدن غم و اندوه دانسته شده که موجب آرامش و رفع ترس می‌شود (مجلسی، بی تا، ج ۶۳، ص ۱۶۹)

براساس بیان استاد مطهری طبایع اشخاص مختلف است. برخی بلندطبع‌اند، برخی طبع پستی دارند (مطهری، ۱۳۷۹، ج ۱۳، ص ۳۱۱) اختلاف طبایع و مزجه در خلقیات و طرز تفکر انسان تأثیرگذار است. طبیعتی که همواره مردد و شکاک است، در مواجهه با نظرات و اندیشه‌های علمی، متفاوت با شخص قاطع و باصلابت در رأی است. (شهگلی و کردی، ۱۴۰۰)

۴. رابطه طبیعت و معرفت در حکمت متعالیه

وقتی نفس، صوری از ماهیات عالم خارج از خود را، اعم از عالم حس (یا طبیعت) و عالم مثال (یا خیال) و عالم عقول مجرده دریافت و در حافظه خود ذخیره می‌کند و با دخل و تصرف در آن صور ذخیره شده، صورت‌های جدید می‌سازد، این فعالیت‌های نفس، درونی است. در فاعلیت درونی، نفس علت تامه برای افعال خویش است که همان تصورات و ادراکاتش شمرده می‌شوند. عمل ادراک جزء فاعلیت‌های درونی نفس به شمار می‌آید.

ملاصدرا در شرح الهدایه مزاج را با صفت صالح به کار می‌برد: البدن بسبب مزاجه الصالح لتدبیر النفس استعد لان یکون له کمال و نفس مدبره (ملاصدرا، ۱۳۱۳، ص ۴۴۹) این امر نشان از انواع حالات مزاجی دارد؛ یعنی مزاج غیرصالح، مزاج فاسد است. در طب سنتی وقتی بدن بیمار شود، مزاج فاسد شده و مزاج فاسد علت بیماری بدن و جسم است و از آنجا که بدن و جسم رابطه مستقیم با نفس دارد، فساد مزاج به نفس هم منتقل می‌شود و فساد نفس که ناشی از فساد مزاج است، سبب می‌شود فاعلیت نفس تحت تأثیر قرار گیرد.

برای مثال وقتی حرارت یا رطوبت و خشکی بدن کم و زیاد شود، انسان از تفکر و ادراک عاجز می‌شود و قوای ادراکی نفسانی انسان نیز به نسبت عدم تعادل مزاجی تقریباً تعطیل می‌شوند

علامه طباطبائی افعالی را که مبدأ علمی ناشی از تفکرات عقلانی ندارند و فقط ناشی از تصورات خیالی هستند، سه قسم برمی‌شمارد: گراف، عادت، قصد ضروری که در قسم سوم آن مزاج را مؤثر می‌داند: افعالی که مبدأ علمی آن صورت خیالی به علاوه طبیعت یا مزاج انسان است و مبدأ شوقی آن هم ناشی از مزاج است؛ مانند کسی که در بستر برای رفع خستگی از این پهلوی به آن پهلوی می‌شود و در آن مزاج سبب می‌شود این افعال به محض تخیل آن

تأثیرات بعضی از غذاها بر ادراک و یادگیری (مستقیم و غیر مستقیم)		
غذا	آثار	منبع
گوشت گاو	اختلال مشاعر و بهت‌زدگی، مرض فراموشی و کُندذهنی	طب الصادق
گوشت گاوی و سایر گوشت‌های غلیظ	ایجاد بیماری سودایی و وسواس	قانون در طب
عدس	رقت قلب	اصول کافی
انگور	برطرف شدن غم و اندوه، ایجاد آرامش و رفع ترس	بحارالانوار
چربی زیاد	تنبلی	قانون در طب
غذاهای با مزاج سرد	سستی، تنبلی و پژمردگی	قانون در طب
شیر	از بین بردن فراموشی، غم و وسواس	قانون در طب
مشروبات الکلی	آسیب به مغز	قانون در طب
پیاز	برای عقل خوب نیست.	قانون در طب
گوشت مرغ جوان	عقل را زیاد می‌کند.	قانون در طب
زعفران	خواب‌آور و مایه تیرگی حواس	قانون در طب
نمک بلوری	افزایش هوش	قانون در طب
پر خوری خوراک‌های با مزاج تر	دشمن هوش و عقل است.	قانون در طب

در آثار ابن سینا خوردن چربی زیاد تنبلی می‌آورد. زیاده‌روی در خوردن غذاهای سرد، سستی، تنبلی و پژمردگی می‌آورد. (ابن سینا، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۳۹۰) شیر، فراموشی، غم و وسوسه را از بین می‌برد. (ابن سینا، ۱۳۹۸، ج ۲، ص ۲۰۹) گوشت گاوی و سایر گوشت‌های غلیظ که خشکانندگی دارند بیماری سودایی و وسواس به وجود می‌آورند. (ابن سینا، ۱۳۹۸، ج ۲، ص ۲۱۳)

شیخ‌الرئیس از جمله تأثیرات مستقیم بعضی غذاها بر مغز، هوش و عقل این موارد را ذکر کرده است:

باید دانست عضوی که بیش از همه از شراب آسیب می‌بیند مغز است. (ابن سینا، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۳۹۵) پیاز برای عقل خوب نیست زیرا خلط بد را پدید می‌آورد. (ابن سینا، ۱۳۹۸، ج ۲، ص ۸۸) گوشت مرغ جوان عقل را زیاد می‌کند. (ابن سینا، ۱۳۹۸، ج ۲، ص ۱۱۹) زعفران خواب‌آور است و مایه تیرگی حواس است. (ابن سینا، ۱۳۹۸، ج ۲، ص ۱۳۹) نمک اندرانی (بلوری)، هوش را می‌افزاید. (ابن سینا، ۱۳۹۸، ج ۲، ص ۲۲۸) پر خوری از خوراک‌های

مرطوب و رطوبت‌آور، دشمن سرسخت هوش و عقل است. (ابن سینا، ۱۳۹۸، ج ۳، ص ۱۱۷) در جدول زیر به برخی از غذاها و آثار آن بر مزاج و ادراک اشاره شده است.

۶. رابطه تغذیه و معرفت در طب جدید

از دیدگاه علوم جدید، ارتباط غذا بر یادگیری و کیفیت آن اثبات شده است به‌عنوان مثال رایحه درمانی از دو راه روانشناختی و فیزیولوژیک، تأثیرگذار است. بوی ناشی از آروماها، باعث فعال شدن سلول‌های عصبی بویایی و در نتیجه تحریک سیستم لیمبیک^۲ (دستگاه فعالیت‌های مغزی مانند شکل گرفتن خاطره‌ها، یادگیری، حافظه) می‌شود.

با توجه به نوع رایحه‌ها، نوروترانسمیترهای^۳ (ناقل عصبی) مختلفی از جمله آنکالفین^۴، آندروفین^۵، نورآدرنالین^۶ و سروتونین^۷ آزاد می‌شوند. از طرف دیگر، رایحه‌ها با توجه به ارتباط حس بویایی با احساسات انسان، روی روان فرد نیز می‌توانند تأثیر بگذارند.

1. Aroma
2. Limbic
3. Neurotransmitter
4. Encalfin

5. endorphins
6. Noradrenaline
7. serotonin

یکی از شایع ترین اسانس‌های روغنی که در رایحه درمانی استفاده می‌شود، گل محمدی (گلاب) است.

لینالول^۲ موجود در گل محمدی، موجب تحریک سیستم پاراسمپاتیک^۳ (این سیستم با مکانیسم‌هایی بدن را در حالت آرامش قرار می‌دهد) می‌شود و به صورت داروهای آرام‌بخش عمل می‌کند. نتایج مطالعه خلیلی و همکاران که با هدف بررسی تأثیر رایحه درمانی با اسانس گل محمدی (گلاب) بهارنارنج بر اضطراب سالمندان انجام شد، نشان داد که نمره اضطراب سالمندان بعد از رایحه درمانی در هر دو دوره نسبت به قبل از آزمایش، کاهش داشته است.

اسانس‌های روغنی از طریق تنفس هم جذب شده و می‌تواند روی آنزیم^۴ (ها) موادی که به عنوان کاتالیزورهای بیولوژیکی عمل می‌کنند، کانال‌ها و گیرنده‌های یونی اثر گذاشته و منجر به تسکین اضطراب، اثرات ضد افسردگی و افزایش جریان خون مغز شوند. (خلیلی، ترقی و ایلالی، ۱۴۰۰)

پس گلاب از طریق آثار آرام‌بخشی و مقابله با اضطراب و نیز افزایش جریان خون مغز تأثیرات مثبتی بر یادگیری و ادراک انسان دارد.

۷. رابطه تغذیه و مزاج با معرفت در حکمت متعالیه

افعالی نظیر دیدن و اندیشیدن مربوط به نفس است که با ابزار و آلات بدنی انجام می‌شود. وقتی انسان غذا می‌خورد و این غذا عضو بدن می‌شود، غذای مذکور با بخش‌های مختلف بدن ارتباط برقرار می‌کند. هر غذایی به نسبت ماهیت و خاصیت و آثارش در قسمت‌های خاصی از بدن تأثیر می‌گذارد. بنابراین، بدن ابزاری است که نفس، فعالیت‌هایش را با آن انجام می‌دهد. تغذیه بر بدن و اجزای مختلفش تأثیر می‌گذارد و هر جزء و بخش را مستعد و زمینه‌ساز برای فعالیت خاص نفسانی می‌کند و از این رو بر فعالیت‌های نفس تأثیر می‌گذارد. بنابراین، جسم انسان و اجزایش به احوال مختلف در پیدایش حالات و اندیشه‌های نفسانی نقش دارد. غذا نیز به عنوان عاملی مؤثر در جسم در پیدایش حالات و معارف انسان تأثیرگذار است. (شهگلی، ۱۳۹۸)

در آثار ملاصدرا به جزئیات تأثیرات تغذیه و غذاها بر ادراک و معرفت انسان پرداخته نشده است ولی در آثار سایر حکمای حکمت متعالیه و شارحان او به برخی از این تأثیرات پرداخته شده است.

استاد جوادی آملی با توجه به اصول حدوث جسمانی نفس و حرکت جوهری، نه تنها اعمال و رفتار صادر از نفس بلکه جسم انسان را دخیل در نحوه تکوین ابعاد روحانی و اخلاقی وی دانسته بلکه بحث را فراتر برده و نحوه تغذیه و نمو انسان را نیز امری مهم و سرنوشت‌ساز در تحقق و تحول حالات روحی و تربیت معنوی انسان می‌داند. به نظر ایشان ملکات روحانی، تجسم همان غذای جسمانی با نیات مکتسبه است که براساس اتحاد غذا و مغذی با عبور از حسن فاعلی و رشد و نمو نیک، حسن فعلی عمل نیز تأثیر خود را گذاشته و منوع انسان از طریق تحصیل ملکات نفسانی خواهد شد. حرکت جوهری آثار تربیتی و اخلاقی فروانی به دنبال دارد زیرا براساس این اصل، جسمانیة الحدوث و روحانیة البقا بودن اخلاق اثبات می‌شود و از این طریق تأثیر رفتار و اعمال و اثر ابعاد جسمانی در ملکات اخلاقی و ابعاد روحانی به خوبی تبیین می‌شود. همچنین با حرکت جوهری اثر معاش در معاد و تأثیرات مختلف تغذیه و زیست در تربیت و تحولات روحی آشکار می‌گردد. زیرا براساس حرکت جوهری همان غذای حلال یا حرام به تحول جوهری به صورت ملکات و ابعاد روحانی انسان تبدیل می‌گردد. اندیشه امروز انسان چیزی جز تغذیه دیروز او نیست (جوادی آملی، ۱۳۸۶: ج ۳، ص ۳۳۱).

ایشان درباره نقش تغذیه در اندیشه به این صورت تبیین می‌کند: اگر انسان حرام‌خوار بخواهد درست بیندیشد، بسیار سخت است؛ زیرا استعداد تام و نصاب قبول برای فیض‌یابی از شرایط اصلی است اگر کسی از راه حرام تغذیه کرد و جوارح و جوانح او رشد یافت، صرف موعظه در او اثر ندارد، تغذیه حرام، رشد و نمو ناصواب را به همراه دارد و افکار و اوصاف پلید آن را تعقیب می‌کنند؛ مانند درخت کج است که در زمان نهال بودن صلاحیت اصلاح و راست ایستادن را داشت، اما اکنون که کج بار آمده، درمان‌پذیر نیست؛ یعنی اصلاح آن میسر نیست. ذات مقدس سالار شهیدان به مهاجمان انسانیت فرمودند: سر این که رهنمودهای من در شما اثر نمی‌کند، این است که شما اولاً باید معارف مرا بفهمید؛ ثانیاً طبق آن فهم تصمیم بگیرید؛ ولی فهم امروز شما همان غذای قبلی است که به صورت فهم امروز درآمده است؛ به همان دلیل که فهمنده امروز یعنی روح و جان شما همان نطفه گذشته است. اگر همان نطفه با سیر جوهری بالا آمده و روح مجرد شده، آن غذاها هم به سیر جوهری بالا آمده و اندیشه، اخلاق و اوصاف شده است. هرگز نه به این روح پلشت

می‌شود گفت: الهی باش و نه به آن اندیشه می‌شود گفت: صحیح باش و نه به آن خلق و خوی می‌شود گفت: فاضل باش (جوادی آملی، ۱۳۸۸ ب، ص ۷۳).

اکنون این موضوع را تحلیل می‌کنیم که چگونه مقدار غذایی که انسان می‌خورد بر روحش تأثیر مثبت یا منفی دارد. از آنجا که روح، بدن را تدبیر می‌کند زمانی که بدن مملو از انواع غذاها شود، اشتغال روح به بدن بیشتر می‌شود و از تکامل و تفکر بازمی‌ماند. هنگام پُرخوری، توجه روح به بدن برای جذب، دفع و هضم غذا بیشتر می‌شود. در نتیجه اشتغال روح به امور بدنی بیشتر می‌شود و این اشتغال به ماده، اسباب تنزل روح را فراهم می‌آورد. در کم‌خوری توجه روح به بدن کمتر است. در نتیجه تعلق او کاهش می‌یابد و سبب قوت روح می‌شود و زمینه تفکر و آزادی روح از قید ماده و تقویت قوای روحانی فراهم می‌شود. به‌طور کلی، به عنوان اصلی ثابت می‌توان گفت هرچه توجه به امور بدنی از قبیل خوردن، خوابیدن، حرف زدن، پوشیدن و ... بیشتر باشد روح ضعیف‌تر می‌شود. افراط در شکم‌بارگی، گذشته از سایر مفاصل، روح و فکر را به خود مشغول، و انسان را متوجه دنیا می‌کند و او را از توجه به بالا بازمی‌دارد. عکس این مطلب نیز صحیح است. (مطهری، بی‌تا: ج ۳، ص ۳۹۷)

نتیجه‌گیری

نظر به اینکه بر مبنای هستی‌شناسی و انسان‌شناسی حکمت متعالیه بین نفس و بدن رابطه اتحادی برقرار است و از آنجا که طبق قاعده کلی فلسفی؛ آثار یک متحد به متحد دیگر منتقل می‌شود، طبیعت، مزاج و تغذیه می‌تواند در روان، ادراک و تربیت انسان تأثیرگذار باشد.

یکی از مهمترین موضوعاتی که در بحث تغذیه می‌توان مطرح کرد، تأثیر آن در اندیشه و تفکر است. براساس تبیین ملاصدرا از رابطه میان نفس و بدن می‌توان بیان کرد که تغذیه در بدن تأثیر می‌گذارد، بدن نیز مرتبط با نفس است و همین ارتباط، زمینه تأثیر و تأثر بین نفس و بدن را فراهم می‌آورد. نفس با بدن نسبتی دارد که با سایر اشیا چنین نسبتی ندارد. این نسبت خاص سبب می‌شود آنچه در ساحتی اتفاق می‌افتد به ساحت دیگر نیز سرایت کند. فعالیت‌های فکری، مربوط به ساحت نفس است که نفس این فعالیت‌ها را به وسیله مغز انجام می‌دهد. وضعیت فیزیولوژیک بخش‌های مختلف بدن (مانند گوش، چشم و ...) در ادراک، دیدن

و شنیدن که فعل نفس است نقش مؤثری دارد. غذا نیز به همین ترتیب در تغییر وضعیت بدن و موقعیت مغز به‌عنوان ابزارهای ادراکی بدنی نقش مهمی دارد. تغییر این ابزارهای ادراکی سبب تغییر در ادراک می‌شود. اهمیت این موضوع از آن‌رو است که بدانیم غذا به‌عنوان شیئی مادی در شکل‌گیری هویت انسان نقش مؤثری دارد.

البته در آثار ملاصدرا به جزئیات تأثیرات تغذیه و غذاها بر ادراک و معرفت انسان پرداخته نشده است ولی در آثار پیروان و شارحان او به این مساله پرداخته شده است. از جمله استاد جوادی آملی در این باره می‌نویسد: اندیشه امروز انسان چیزی جز تغذیه دیروز او نیست.

این تأثیرات از دو بعد کیفیت و کمیت غذا و به دو شکل مستقیم از طریق تقویت هوش و حافظه و غیرمستقیم از طریق زمینه‌سازی و آمادگی انسان برای فهم و درک بهتر خود را نشان می‌دهد. این موارد که به شکل عملی در درمان بیماری‌ها موثر بوده‌اند در تحقیقات آزمایشگاهی و کارآزمایی‌های بالینی پزشکی نوین، آزموده شده و مکانیسم‌های فیزیولوژیایی و روان‌شناختی آن کشف شده است. به‌عنوان نمونه در مورد گلاب (اسانس گل محمدی)، این نظریه به اثبات رسیده است که گلاب از دو بعد روانشناختی و فیزیولوژیایی مؤثر است. از نظر روانی باعث آرامش‌بخشی شده و از نظر فیزیولوژی با افزایش جریان خون مغز بر فهم و ادراک انسان تأثیر مثبت می‌گذارد. همچنین در مورد کمیت و حجم غذا نیز به اثبات رسیده است که کم خوردن باعث تمرکز نظامات بدن بر ذهن و آمادگی بیشتر انسان برای فعالیت مغزی و فکری و افزایش ادراک او می‌شود.

نگارندگان این مقاله بر این باورند که عوامل غیرمعرفتی نظیر طبع، مزاج، سبک زندگی و تغذیه تأثیرات باواسطه و بی‌واسطه شگرفی بر یادگیری، ادراک و معرفت انسان دارند و مداخلات مثبت در این متغیرها می‌تواند انقلابی در یادگیری و تعلیم و تربیت انسان به وجود آورد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی درباره آثار تغذیه و غذاهای مختلف بر یادگیری مفاهیم فلسفی و منطقی به‌عنوان معقولات، انجام شود. همچنین از نظر کاربردی نیز پیشنهاد می‌شود برنامه غذایی افرادی که مطالعات ریاضی، فلسفه، منطق و امثال اینها انجام می‌دهند را برای مدتی تغییر بدهیم و تأثیر آن را بر یادگیری ارزیابی نماییم.

References

- Abdul Rahman Sharafkandi, 21st edition, Tehran: Soroush(In Persian)
- Ahmadi Maryam, Kavandi Sahar, Jahed Mohsen. (2019). What is personality in Mullah Sadra's philosophical system. Two scientific quarterly journals of ontological research, volume 9, number 18 (In Persian)
- Ahmadi, Ali Asghar, (1995), Psychology of personality from an Islamic point of view. Tehran: Sepehr(In Persian)
- Araki Mohsen, (2004), the truth of perception and its stages in Mulla Sadra's philosophy, Philosophical Knowledge Magazine(In Persian)
- Askari, Morteza, (2004), Tab al-Reza and Tab al-Sadiq, translated by: Kazemi Khalkhal, Tehran: Fouad, 12th edition(In Persian)
- Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology, Wadsworth Pub Co, (2014), (16th edition)
- Darzi Rahleh, Ayatollahi Hamidreza, Saeedi Mehr Mohammad, (2016), rereading Mulla Sadra's theory about the influence of temperament, temperament and emotional qualities on self-efficacy. Islamic Wisdom Quarterly(In Persian)
- Hosseini-Ardakani, Ahmed bin Mohammad, Noorani, Abdullah (1996), Marat Al-Akwan; Authoring the description of the gift of Mulla Sadra Shirazi, Written Heritage Publishing Institute, Scientific and Cultural Publishing Company (Education of the Islamic Revolution) (In Persian)
- Ibn Sina Hossein bin Abdullah, (2005), al qanun fi teb, Beirut: Dar Ihya Al-Tarath al-Arabi(In Arbic)
- Ibn Sina Hossein bin Abdullah, (2019), Laws in Medicine(qanun dar teb), translated by
- Javadi Amoli, Abdullah, (2007) Sarcheshme Andisheh, Qom, Isra Publishing Center(In Persian)
- Javadi Amoli, Abdullah, (2009 B), Literature of the death of relatives, Qom: Isra, first edition(In Persian)
- Khalili Zahra, Targhee Zahra, Ilali Tesham Sadat, (2021), Comparison of the effect of aromatherapy with the essential oil of rose and spring orange on the anxiety of the elderly, Journal of Complementary Medicine, Arak University of Medical Sciences, Volume 11, Number 1(In Persian)
- Koleini, Muhammad bin Yaqub bin Ishaq, (1986), Al-Kafi, Tehran: Dar al-Katb al-Islamiyya, 4th edition(In Arbic)
- Majlisi, Mohammad Baqer, Bitā, Bahara Al-Anwar, Qom: Dar al-Kitab al-Islami Publications(In Arbic)
- Misbah Mohammad Taqi, (2013), description of the eighth volume of Asfar, Qom. Publications of Imam Khomeini Institute (In Persian)
- Mohammadi, Hossein, Kashfi, Abdur Rasul, Ebrahimi, Hassan, review of Mulla Sadra's and John Hick's views on the relationship between the soul and the body, Contemporary Wisdom, Institute of Human Sciences and Cultural Studies, Number 1, Spring 2013(In Persian)
- Motahari, Morteza, (2000), Notes, Volume 13, Tehran, Sadra Publishing House(In Persian)
- Motahari, Morteza, Bitā, Principles of philosophy and the method of realism. Tehran: Sadra (In Persian)
- Motahari, Morteza, collection of works, (2014), vol. 11 (Lessons of Asfar Vol. 1) Tehran: Sadra(In Persian)
- Mulla Sadra, Mohammad Bin Ibrahim, (1934), Sharh al-Hidayeh al-Athiriya, Tehran, lithography (In Arbic)
- Mulla Sadra, Mohammad Bin Ibrahim, (1981), Al-Hikmah al-Muttaaliyyah fi al-Asfar al-Uqli al-Araba, Beirut, Darahia al-Tarath(In Arbic)
- Mulla Sadra, Mohammad Bin Ibrahim, (1999), Collection of Philosophical Letters, Tehran: Hikmat(In Arbic)
- Mulla Sadra, Mohammad Ibn Ibrahim, (2010), Al-Shawahed al-Rubabiyah fi Manahaj al-Sulukiyya, translated and interpreted by Dr. Javad Mosleh, Soroush Publications (In Persian)
- Panahi Shahri Mahmoud, (2012), psychology of emotion and perception, Payam Noor University, Tehran(In Persian)
- Sajjadi, Seyed Jaafar, (2008), Dictionary of Philosophical Terms of Mulla Sadra, Printing and Publishing Organization of the Ministry of Culture and Islamic Guidance (publishing) (In Persian)
- Sajjadi, Seyyed Jaafar, (2001), Dictionary of Islamic Studies, Publisher: Kumesh(In Persian)
- Shahgoli Ahmad, Kurdi Ardakani Ehsan, (1400), The role of non-cognitive factors in the formation of knowledge, Mendan Magazine, No. 85(In Persian)
- Shahgoli Ahmed, (2018), Philosophical explanation of the relationship between food and soul and thought with a look at religious texts,

two-quarterly scientific journal of religious anthropology, year 16, number 41 (In Persian)
Tabatabaei, Mohammad Hossein, (1995), translation of Tafsir al-Mizan, Qom: Society of seminary teachers, fifth edition (In Persian)
Tabatabayi, Mohammad Hossein, (1993), The Principles of Philosophy and the Method of Realism, Qom: Islamic Culture Publishing House (In Persian)

Tabatabayi, Mohammad Hossein, (1983), Nahayeh Hikma, Qom: Farhang Islamic Publishing House. (In Persian)

