

آداب غذا خوردن در اسلام

قرآن کریم می‌فرماید: «... کلاوا و اشربوا و لا تسرفوا انه لا يحب المرففين»؛ (۱) «بخورید و بیاشامید، ولی زیاده روی نکنید که او اسرافکاران را دوست نمی‌دارد».

این آیه گر چه بسیار ساده به نظر می‌رسد، ولی امروزه ثابت شده که یکی از مهم‌ترین دستورهای بهداشتی همین آیه است؛ زیرا تحقیقات دانشمندان به این نتیجه رسیده که سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها، غذاهای اضافی است که به صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می‌ماند. این مواد اضافی، هم بار سنگینی است برای قلب و دستگاه‌های دیگر بدن و هم منبع آماده‌ای است برای انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها. از این رو، برای درمان بسیاری از بیماری‌ها، نخستین گام، سوزاندن مواد مزاحم و در حقیقت، زباله‌های بدن و پاک‌سازی جسم است.

عامل اصلی تشکیل این مواد مزاحم، اسراف و زیاده روی در تغذیه و به اصطلاح «پر خوری» است، و راه جلوگیری از آن، جز رعایت اعتدال در غذا نیست؛ به ویژه در زمان ما که بیماری‌های گوناگونی مانند قند، چربی خون، تصلب شرائین، نارسایی‌های کبد و انواع سکت، فراوان شده، افراط در تغذیه، با توجه به عدم تحرک جسمانی کافی، یکی از عوامل اصلی محسوب می‌شود. (۲)

مرحوم طبرسی در مجمع البیان (ذیل آیه) نقل می‌کند: «هارون الرشید، طبیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود. روزی این طبیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت: من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی‌یابم، در حالی که دانش مفید بر دو گونه است: علم ادیان و علم ابدان. او در پاسخ چنین گفت: خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خویش آورده است: «کلاوا و اشربوا و لا تسرفوا»، و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است: «المعدة بيت الادواء و الحمية راس كل دواء و اعط كل بدن ما عودته»؛ «معدة خانه همه بیماری‌هاست و امساك سرآمد همه داروهاست و آن چه بدن را عادت داده‌ای (از عادت صحیح و مناسب)، آن را از او دریغ مدار». طبیب مسیحی هنگامی که این سخن را شنید، گفت: «ما ترك كتابكم و لا نبیکم لجالینوس طبا»؛ «قرآن شما و پیامبرتان برای جالینوس (پزشک معروف) طبی را باقی نگذاشته‌اند».

آثار پر خوری در آیینه روایات

۱- زیان بار و بیماری زاست؛

۲- دهان را بدبو می‌کند؛

۳- بار زندگی بر دوش سنگین می‌شود؛

۴- موجب سنگدلی و تحريك کننده شهوت است;

۵- قلب را می‌میراند;

۶- خواب آلودگی می‌آورد و آن بازدارنده از عبادت است;

۷- انسان را از حکمت محروم می‌سازد;

۸- به ملکوت آسمان‌ها و زمین راه نمی‌یابد (و به حقایق نمی‌رسد) ;

۹- نزد خدا مبعوض و منفور است;

۱۰- تیزهوشی را از بین می‌برد;

۱۱- خواب‌ها را پریشان می‌کند;

۱۲- چشم (دل) از دیدن خیر و صلاح کور می‌شود;

۱۳- نور معرفت را کم سو می‌کند;

۱۴- نورانیت را از بین می‌برد;

۱۵- شکم بارگی می‌آورد و آن بزرگ‌ترین عیب است .

امام صادق (علیه‌السلام) درباره سخنانی که میان حضرت یحیی (علیه‌السلام) و ابلیس (لعنة الله علیه) رد و بدل شد، فرمود: «ابلیس بر یحیی بن زکریا (علیه‌السلام) ظاهر شد، در حالی که آویزهایی از هر چیز بر او بود . یحیی به ابلیس گفت: این آویزه‌ها چیست؟ شیطان گفت: این‌ها شهوات و امیالی است که فرزند آدم گرفتار آن‌ها شده است . یحیی گفت: آیا چیزی از آن‌ها برای من نیز هست؟ شیطان گفت: هرگاه از خوراک سیر شوی، تو را از نماز و یاد خدا باز داریم . یحیی گفت: با خدا عهد می‌کنم که هرگز معده خود را از غذا پر نکنم . ابلیس گفت: به خدا عهد می‌کنم که هرگز مسلمانی را اندرز ندهم .»

- 19 نان را زیر ظرف نگذارد (۲۰)

- 20 نان را با چاقو قطعه قطعه نکند (۲۱)

- 21 اگر نان بر سفره بود، منتظر غذای دیگری نماند (۲۲)

- 22 غذای ریخته شده را جمع کند (۲۳)

در روایات، برای این کار آثاری گفته شده که عبارتند از :

-شفاء ;

-فرزندان را زیاد می کند ;

-فقر را زایل می نماید ;

-غفران الهی را در پی دارد ;

-برای درد خصره (تهیگاه) مفید است . (۲۴)

- 23 پس از صرف غذا، کار شایسته‌ای انجام دهد

در قرآن کریم آمده است: «یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و اعملوا صالحا» ; (۲۵) «ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید، و عمل صالح انجام دهید که من به آن چه انجام می‌دهید، آگاهم.»

علامه طباطبایی در تفسیر آیه فوق می‌فرماید: «سیاق آیات، شهادت می‌دهند به این که جمله «کلوا من الطیبات» در مقام منت نهادن بر انبیاست؛ در نتیجه جمله بعدی هم که می‌فرماید: «و اعملوا صالحا» در این مقام است که بفرماید در مقابل این منت و شکرگزاری از آن، عمل صالح انجام دهند ...» (۲۶)

از جمله کارهای خوب، صدقه دادن است . علامه مجلسی می‌نویسد: «در حدیث صحیح منقول است که

چون خوان طعام نزد حضرت امام رضا (علیه السلام) حاضر می شد، کاسه ای می طلبیدند و از طعام هایی که لذیذتر بود، از هر طعامی قدری برمی گرفتند و در آن کاسه می گذاشتند و می فرمودند که به مساکین و درویشان بدهند. « (۲۷)

- 24 در راه، غذا نخورد

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «غذا خوردن در بازار پستی است.» (۲۸)

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «در حالی که راه می روی، غذا مخور، مگر بدان مضطر باشی.» (۲۹)

- 25 تنها غذا نخورد

رسول الله (صلی الله علیه و آله) فرمود: «شر الناس من اكل وحدة» (30) ; «بدترین مردم کسی است که تنها غذا بخورد.»

امام موسی کاظم (علیه السلام) فرمود: «لعن رسول الله (صلی الله علیه و آله) ثلاثة: الأكل زاده وحده، و الراكب في الفلاة وحدة النائم في بيت وحدة» ; (۳۱) «پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) سه نفر را لعنت فرمود: کسی که توشه خود را تنها بخورد، و کسی که تنها به سفر رود، و کسی که در خانه تنها بخوابد.»
مستحب است انسان در جمع خانواده و همراه با خادمان و خدمت کاران غذا بخورد و این سبب غفران الهی خواهد بود. (۳۲)

- 26 خوردن گوشت را به مدت چهل روز، ترك نکند

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «گوشت، گوشت می رویاند، و هر کس چهل روز آن را ترك کند، اخلاقش بد می شود و ...» (۳۳)

- 27 در حالت جنابت غذا نخورد

خوردن غذا در حالت جنابت فقر می آورد. (۳۴)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) از چند چیز نهی فرمود: از جمله: «از خوردن در حال جنابت ... و با دست

چپ خوردن و در حال خوردن تکیه دادن . (۳۵)

کراهت خوردن در حال جنابت، با وضوی مستحبی و یا شستن دست، کمتر می شود . (۳۶)

- 28 پس از غذا دراز بکشد و پای راست را بر پای چپ بگذارد . (۳۷)

آداب آشامیدن

- 1 بسم الله بگوید و سپاس خدا را به جای آورد . (۳۸)

- 2 با دست راست و با سر نفس بنوشد . (۳۹)

- 3 آهسته آهسته بنوشد . در روایت است که پر کردن دهان از آب، به هنگام نوشیدن، و یکباره نوشیدن آن، باعث درد جگر می شود . (۴۰)

- 4 در روز ایستاده و در شب نشسته بنوشد . (۴۱)

- 5 زیاد آب ننوشد، به ویژه در کنار غذا (۴۲) (خصوصا اگر غذا چرب باشد .)

- 6 از کنار دسته ظرف و جایی که چرك جمع می شود و نیز از شکستگی آن ننوشد . (۴۳)

- 7 پس از نوشیدن، امام حسین (علیه السلام) را یاد کند و بر قاتلانش لعن فرستد . (۴۴)

سخن را با شعری منسوب به سیدالشهدا (علیه السلام) پایان می دهیم که فرمود :

شیعتی ما ان شربتم ری (ماء) عذب فاذكرونی

او سمعتم بغریب او شهید فاندبونی (۴۵)

به علت کثرت پی نوشت ها، از چاپ آن ها خودداری نمودیم . پی نوشت های این مقاله در دفتر مجله موجود می باشد .