آداب غذا خوردن و آشاميدن در اسلام (1)

سيد محمد حسن جواهرى

ستاد نشر رسانه‏اى مركز فرهنگ و معارف قرآن

احكام اسلام از سوى آفريدگارى حكيم و دانا و بر پايه حكمت و مصلحت وضع شده است تا انسان را در مسير زندگى مادى و معنوى يارى رساند. اين حكمت‏ها گاه آشكار است و هر كس مى‏تواند با اندكى تأمل، وجه، يا وجوهى از آن‏ها را دريابد؛ مانند شستن دست پيش از غذا. اما در برخى از احكام، يافتن فلسفه وجودى آن‏ها به سادگى ميسور نيست. برخى از احكام، به آثار و روابط ناشناخته‏اى اشاره دارد كه فهم حقيقت آن‏ها ابزار خاص خود را مى‏طلبد، روابط و آثارى مانند وضوى پيش از غذا و زياد شدن رزق، يا جمع كردن آنچه از خوان غذا مى‏ريزد و... .

قرآن نيز به برخى از اين روابط و حقايق ناشناخته توجه داده است:

«در حقيقت كسانى كه اموال يتيمان را به ستم مى‏خورند، جز اين نيست كه آتشى در شكم خود فرو مى‏برند؛ و به زودى در آتشى فروزان در آيند.» 1

اين گونه مسائل و حقايق از ديد دل‏آگاهان و صاحبان ديدگان برزخى و ملكوتى پنهان نمى‏ماند و هر يك به فراخور بينايى و دريافت‏هاى معنوى خويش، بهره‏اى مى‏يابند. دكتر غلام‏رضا جعفرى - فرزند مرحوم علامه محمدتقى جعفرى - مى‏گويد:

«وقتى كه در نروژ بودم [سفر نروژ در هفته‏هاى آخر عمر علامه و براى معالجه بوده است‏]، يكى از دوستان من، استاد را براى شام به منزل خود دعوت كرد. رأس ساعت مقرر، من و پدرم، به منزل آن دوست رفتيم. هنگام شام، پدرم ناراحت شد و گفت: «بوى تعفن مى‏آيد». من تصور كردم كه ممكن است تومور موجود در مغز، فعاليت مراكز بويايى در مغز را دچار اختلال كرده باشد. من به او توضيح دادم كه بوى تعفّن در كار نيست، اما او ضمن ابراز ناراحتى از بوى تعفن، از جا برخاست كه برود. به ناچار من نيز همراه او از منزل دوستم خارج شدم. صبح روز بعد، من با آن دوستم تماس گرفتم تا راجع به اتفاق شب گذشته عذر خواهى كنم، اما با كمال تعجب، آن دوستم گفت كه براى شام شب گذشته، نتوانسته بودم مرغ ذبح اسلامى بخرم و ناچار شدم از مرغ معمولى استفاده كنم. آن دوستم گفت: از اين كه داشتم مرغ غير ذبح اسلامى به استادم مى‏دادم، بسيار ناراحت بودم. خيلى خوشحال هستم كه ايشان شام نخوردند.»2

نكته ديگر اين كه اهل بيت (عليهم السلام) به مقتضاى «كلم الناس على قدر عقولهم»،3 متناسب با زبان و فرهنگ مخاطبان خويش سخن مى‏گفتند. براى مثال: «انما قصّوا الاظفار لأنّها مقيل الشيطان و منه يكون النسيان»؛4 «ناخن‏هايتان را كوتاه كنيد ؛ چرا كه ناخن بلند جايگاه شيطان [ميكروب‏] و باعث فراموشى است». البته تفسير شيطان به ميكروب صرفاً يك احتمال قوى است.

اميرالمؤمنين (عليه‏السلام) نيز فرمود:« لاتشربوا الماء من ثلمة الإناء و لا من عروته فانّ الشيطان يقعد على العروة و الثلمة»؛ «از شكاف و دستگيره ظرف نياشاميد كه محل نشستن شيطان است».5 در روايتى ديگر مى‏خوانيم كه رسول خدا(صلى‏الله‏عليه‏وآله) فرمود: «از دستگيره ظرف نياشاميد كه محل جمع شدن چرك است».6 بنابراين، بايد دقت كرد تا به مقصود اصلى حديث، دست يافت.

آداب خوردن

1. نيت الهى داشته باشد: پيامبر گرامى اسلام (صلى‏الله‏عليه‏وآله) در رهنمودى به ابوذر فرمود: «يا اباذر ليكن لك فى كل شى‏ء نيّة صالحة حتى فى النوم و للأكل»؛7 «اى ابوذر! بايد در هر كارى نيتى پاك داشته باشى، حتى خوردن و خوابيدن.»

مرحوم شيخ رجبعلى خياط - عارف نامور - به شاگردان خود بارها تذكر مى‏داد كه همه كارها بايد براى خدا باشد، و مى‏افزود: «هر گاه اين استكان چاى را به قصد خدا بخورى، دل تو به نور الهى منوّر مى‏شود. ولى اگر براى حظّ نفس خوردى، همان مى‏شود كه خواسته بودى.»8

«آيت الله مهدوى كنى فرمودند: در آغاز تحصيل و اوايل طلبگى، وقتى خواستم لباس براى خود بخرم - بعد از اين كه لباس عاريه مرحوم برهان را مى‏خواستم پس بدهم - پيش شخصى به نام رجبعلى خياط رفتم. در آن هنگام چهارده - پانزده سال داشتم. پارچه‏اى را براى ايشان بردم. محل كار او در منزلش و در اتاقى نزديك در بود. قدرى نشستم. ايشان آمد و گفت: «خوب! حالا مى‏خواهى چه بشى؟» گفتم: طلبه. گفت: «مى‏خواهى طلبه بشى يا آدم؟»

من قدرى تعجب كردم كه چرا يك كلاهى، با يك معمم اين گونه حرف مى‏زند. سپس گفت: «ناراحت نشو! طلبگى خوب است، ولى هدف آدم شدن باشد. به شما نصيحتى مى‏كنم، فراموش نكن. از همين حالا كه جوان هستى و آلوده نشده‏اى، هدف الهى را فراموش نكن. هر گاه كارى مى‏كنى، براى خدا انجام بده؛ حتى اگر چلوكباب هم خوردى، به اين قصد بخور كه نيرو بگيرى و در راه خدا عبادت كنى و اين نصيحت را در تمام عمر فراموش نكن.»9

در اين مورد، مثال استاد قرائتى بسيار گوياست: انسان مى‏تواند با نيت غسل به استخر شيرجه بزند كه هم ثواب ببرد و هم شنا كند و مى‏تواند بدون نيت شيرجه بزند كه فقط شنا كرده است. كارهاى ديگر و از جمله خوردن و آشاميدن و ورزش كردن و... نيز اين چنين است.

2. آنچه مى‏خورد حلال باشد

خداى متعال مى‏فرمايد: «كُلوا مِمّا رَزَقكم اللَّه اليه حلالاً طيباً...»؛ «از آنچه خداوند روزى شما گردانيده، حلال و پاكيزه را بخوريد... .»

امام صادق (عليه‏السلام) از پدرانش، از رسول خدا روايت كرده است كه «غذا اگر چهار ويژگى داشته باشد، پس كامل (بى نقص) است: از حلال تهيه شده باشد و خورندگان آن متعدد باشند و در ابتدا نام خداى بزرگ برده و در پايان سپاس گفته شود.»10

رسول خدا (صلى‏الله‏عليه‏وآله) فرمود: «هر كه روزى حلال بخورد، فرشته‏اى بر فراز او براى او استغفار كند تا از خوردن دست بكشد.»11

نيز فرمود: «هر كس لقمه حرامى بخورد، چهل شبانه روز نماز او پذيرفته نمى‏شود و دعاى چهل صبح‏گاه او نيز مستجاب نمى‏گردد و هر گوشتى كه (لقمه) حرام رويانيده باشد، مستوجب آتش است و يك لقمه نيز گوشت مى‏روياند.»12

نيز فرمود: «هر كس اهميت ندهد كه مالش را از چه راهى به دست آورده، خدا نيز اهميت نمى‏دهد كه از كدامين راه به آتش داخلش كند.»13

3. بهترين ساعات و در دو وعده غذا بخورد

بر اساس آيات و روايات، بهترين زمان غذا خوردن، صبح و شام است. در آيه 62 سوره مريم مى‏خوانيم. «لَهُم رِزْقُهم فِيها بُكْرةً و عَشِياً...»؛ روزى‏شان صبح و شام در آن جا (بهشت) (آماده) است.»

امام صادق (عليه‏السلام) فرمود: «ترك العشاء خراب البدن»؛14 «شام نخوردن، موجب خرابى بدن است.»

در حديثى از اميرالمؤمنين (عليه‏السلام) روايت شده است كه «غذا نخوردن در شب انسان را پير مى‏كند». و فرمود: «چون كمى پير شد، بايد هر شب پيش از خواب چيزى بخورد كه بهتر به خواب مى‏رود و دهانش خوشبو مى‏شود يا خلقش نيكو مى‏گردد.» 15

امام صادق (عليه‏السلام) فرمود: «پيرمرد، غذاى شب را رها نمى‏كند، هر چند به يك لقمه باشد.»16

4. وضو گرفتن يا شستن دست‏ها، پيش از غذا

آثار شستن دست‏ها و وضو گرفتن:

1. رزق را زياد مى‏كند ؛17

2. فقر را برطرف مى‏سازد ؛ 18

3. همّ و پريشانى را زايل مى‏كند ؛ 19

4. بر عمر مى‏افزايد ؛ 20

5. نور چشم را زياد مى‏كند ؛ 21

6. نعمت را پايدار مى‏كند ؛ 22

7. بيمارى را دور مى‏سازد. 23

امام صادق (عليه‏السلام) مى‏فرمايد: «چون دستت را براى غذا خوردن شستى، با دستمال خشك نكن؛ زيرا تا رطوبت به دست باقى است، بركت در غذا خواهد بود».24 «... و چون پس از غذا وضو بگيرد (يا بشويد)، با دستمال خشك كند».25 «چون پس از غذا دست بشويى، با ترى دست، بر ديده بكش كه امان از درد چشم است.» 26

5. در ميهمانى، ميزبان پيش از ديگران شروع كند27

در روايت است كه پيامبر (صلى‏الله‏عليه‏وآله) تا ميهمان از غذا خوردن دست نمى‏كشيد، خود را به خوردن مشغول مى‏كرد. 28

6. در ابتداى غذا خوردن «بسم الله الرحمن الرحيم» بگويد

«اذا اكلت او شربت فقل: الحمدلله»؛29 «اگر چيزى خوردى يا نوشيدى، خدا را سپاس گو.»

امام على (عليه‏السلام) فرمود: «اگر كسى موقع غذا خوردن، نام خدا را بگويد، من ضمانت مى‏كنم كه از آن غذا دردى به او نرسد.» 30

در اين زمينه، دعاهايى نقل شده كه مى‏توانيد براى آگاهى از آن‏ها به حلية المتقين ص 241 و وسائل الشيعه، ج‏24، باب 59 و ديگر منابع مراجعه كنيد.

7. متواضعانه غذا بخورد و از شيوه متكبران بپرهيزد

پيامبر گرامى اسلام (صلى‏الله‏عليه‏وآله) فرمود: «به هنگام غذا خوردن، كفش‏هايتان را درآوريد ؛ چه آن كه سنتى نيكو و براى پاها راحت‏تر است.»31

تواضع به هنگام غذا خوردن، در واقع احترام گذاشتن به نعمت‏هاى خدا و سپاس از اوست. علامه مجلسى مى‏نويسد: «دو زانو بنشيند و خوابيده غذا نخورد... و چهار زانو نشستن مكروه است و با خدمت كاران و غلامان چيز خوردن و بر روى زمين چيز خوردن، سنت است.» 32

8. تكيه ندهد 33

يك وجه اين حكم مى‏تواند براى دور ماندن از تكبر و تشبه به متكبران باشد. 34

9. با دست راست غذا بخورد

پيامبر اكرم (صلى‏الله‏عليه‏وآله) فرمود: «اذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه...»؛35 «اگر كسى از شما غذا خورد، با دست راست بخورد.»

امام صادق (عليه‏السلام) فرمود: «لاتأكل باليسرى و انت تستطيع»؛36 «با دست چپ نخور، در حالى كه مى‏توانى (از دست راست استفاده كنى).» كراهت استفاده از دست چپ در مورد نوشيدن نيز وارد شده است. 37

10. ابتدا و انتهاى غذا نمك بخورد 38

در برخى روايات، به جاى نمك در پايان غذا، سركه توصيه شده است.39 از جمله خواص سركه، قدرت بخشيدن به ذهن و عقل است.40 براى نمك نيز در روايات، خواص فراوانى آمده كه مصون ماندن از جذام، پيسى، درد حلق، دندان درد و درد شكم از جمله آن‏هاست.41 بنابراين هر دوى آن‏ها مفيد است و هر يك را مى‏توان اختيار كرد.

11. به غذا فوت نكند 42

اين حكم شرع - كه به غذاى داغ، براى خنك كردن آن، فوت نكند - در عرف جامعه ما نيز كاملاً جاافتاده است. فوت كردن به غذا، مى‏تواند ضررهاى فردى و اجتماعى داشته باشد، از جمله:

- با فوت كردن، چيزى از غذا بر سفره يا غذاى ديگران بريزد ؛

- بوى دهان در هوا پخش و به مشام ديگران برسد ؛

- گاه موجب انتقال بيمارى مى‏شود؛

در كتاب «اعجاز اسلام از نظر اخبار» آمده است: «... اگر دو لوله آزمايش، در هر كدام مقدارى محلول باز و محلول فنولفتالئين ريخته شود، توليد رنگ ارغوانى خواهد كرد، در اين صورت، اگر به يكى از آن دو لوله آزمايش، مقدارى اسيد كلريدريك اضافه كنيم، رنگ ارغوانى تبديل به مايع سفيد رنگى مى‏شود و اگر به جاى اسيد كلريدريك، در ديگرى به وسيله دهان بدميم، نيز رنگ ارغوانى تبديل به مايع سفيد رنگ خواهد شد و نيز تحقيق و آزمايش ثابت كرده كه هيچ ماده‏اى غير از اسيد كلريدريك نمى‏تواند رنگ ارغوانى را تبديل به مايع سفيد رنگ كند. با اين مقدمه، نتيجه چنين مى‏شود كه هواى دهان كه مركب از دو اكسيژن و يك هيدروژن است، اگر به دو محلول باز و فنولفتالئين دميده شود، توليد اسيد كرده، رنگ ارغوانى را تبديل به مايع سفيد رنگ مى‏كند و تحقيقات طبى هم ثابت كرده كه اسيد كلريدريك براى معده ضرر و زيان فوق العاده‏اى دارد. لذا مى‏توان گفت كه وصى ششم پيامبر اسلامى (صلى‏الله‏عليه‏وآله) از اين جهت و جهات ديگرى كه هنوز براى بشر مخفى است، از دميدن به چيزهاى گرم، اعم از خوردنى و آشاميدنى به عنوان مكروه، جلوگيرى و نهى نموده است.»43

12- از جلوى خويش غذا بردارد 44

13- لقمه كوچك بردارد و خوب بجود 45

14- با غذا سبزى ميل كند 46

پيامبر اكرم (صلى‏الله‏عليه‏وآله) فرمود:«انى لا أكل على مائدة ليس فيها خضرة»؛47 «من از سفره‏اى كه سبزى در آن نباشد، نمى‏خورم.»

اين همه تأكيد نشان دهنده خواص ارزشمند سبزى است.

15- با صدا غذا نخورد 48

اين صدا ممكن است از جويدن يا قورت دادن و يا غير اين‏ها باشد كه همه آن‏ها ناخوشايند است.

16- در هنگام غذا خوردن كمتر به صورت ديگران نگاه كند

امام حسن (عليه‏السلام) فرمود:

«... (از جمله آداب سفره) و اما آن چهار [چيز است‏] كه از باب رعايت ادب مى‏باشد: خوردن از آن چه در جلوى توست، كوچك گرفتن لقمه، خوب جويدن غذا و كمتر نگاه كردن به صورت مردم است.» 49

17- غذا خوردن را طول بدهد

در روايت است كه نشستن سر سفره را طولانى كنيد كه از عمرتان محسوب نمى‏شود،50 و اين تأكيد، نشان دهنده اهميت جويدن غذا و آرام خوردن است و چه بسا معناى آن، تأثير خوب جويدن و آرامش به هنگام خوردن در طول عمر باشد.

18- كم بخورد و از پرخورى بپرهيزد

اميرالمؤمنين(عليه‏السلام) فرمود: «كم‏خوردن نفس را گرامى‏تر و تندرستى را پايدارتر مى‏كند».51 «هر گاه خداوند بخواهد بنده خود را اصلاح گرداند، سه چيز نصيب او كند: كم گويى، كم خورى و كم خوابى.»52

ادامه دارد...

به علت كثرت پى‏نوشت‏ها، از چاپ آن‏ها خوددارى نموديم. پى‏نوشت‏هاى اين مقاله در دفتر مجله موجود مى‏باشد.