آداب غذا خوردن و آشاميدن در اسلام (2)

سيد محمد حسن جواهرى

ستاد نشر رسانه‏اى مركز فرهنگ و معارف قرآن

پرخورى

قرآن كريم مى‏فرمايد: «... كُلوا و اشْرَبوا وَ لا تُسرفُوا إنَّه لا يُحب المُسرِفين»؛53 «بخوريد و بياشاميد، ولى زياده روى نكنيد كه او اسرافكاران را دوست نمى‏دارد.»

اين آيه گر چه بسيار ساده به نظر مى‏رسد، ولى امروزه ثابت شده كه يكى از مهم‏ترين دستورهاى بهداشتى همين آيه است؛ زيرا تحقيقات دانشمندان به اين نتيجه رسيده كه سرچشمه بسيارى از بيمارى‏ها، غذاهاى اضافى است كه به صورت جذب نشده در بدن انسان باقى مى‏ماند. اين مواد اضافى، هم بار سنگينى است براى قلب و دستگاه‏هاى ديگر بدن و هم منبع آماده‏اى است براى انواع عفونت‏ها و بيمارى‏ها. از اين رو، براى درمان بسيارى از بيمارى‏ها، نخستين گام، سوزانيدن مواد مزاحم و در حقيقت، زباله‏هاى بدن و پاك سازى جسم است.

عامل اصلى تشكيل اين مواد مزاحم، اسراف و زياده روى در تغذيه و به اصطلاح «پرخورى» است، و راه جلوگيرى از آن، جز رعايت اعتدال در غذا نيست؛ به ويژه در زمان ما كه بيمارى‏هاى گوناگونى مانند قند، چربى خون، تصلب شرائين، نارسايى‏هاى كبد و انواع سكته، فراوان شده، افراط در تغذيه، با توجه به عدم تحرك جسمانى كافى، يكى از عوامل اصلى محسوب مى‏شود.54

مرحوم طبرسى در مجمع البيان (ذيل آيه) نقل مى‏كند: «هارون الرشيد، طبيبى مسيحى داشت كه مهارت او در طب معروف بود. روزى اين طبيب به يكى از دانشمندان اسلامى گفت: من در كتاب آسمانى شما چيزى از طب نمى‏يابم، در حالى كه دانش مفيد بر دو گونه است: علم اديان و علم ابدان. او در پاسخش چنين گفت: خداوند همه دستورات طبى را در نصف آيه از كتاب خويش آورده است: «كلوا و اشربوا و لا تسرفوا»، و پيامبر ما نيز طب را در اين دستور خويش خلاصه كرده است: «المعدة بيت الادواء و الحمية رأس كل دواء و اعط كل بدن ما عودته» ؛ «معده خانه همه بيمارى‏هاست و امساك سرآمد همه داروهاست و آن چه بدن را عادت داده‏اى (از عادت صحيح و مناسب)، آن را از او دريغ مدار». طبيب مسيحى هنگامى كه اين سخن را شنيد، گفت: «ما ترك كتابكم و لا نبيكم لجالينوس طبا» ؛ «قرآن شما و پيامبرتان براى جالينوس (پزشك معروف) طبى را باقى نگذاشته‏اند.»55

آثار پرخورى در آيينه روايات‏

1- زيان بار و بيمارى زاست؛56

2- دهان را بدبو مى‏كند؛57

3- بار زندگى بر دوش سنگين مى‏شود؛58

4- موجب سنگدلى و تحريك كننده شهوت است؛59

5- قلب را مى‏ميراند؛60

6- خواب آلودگى مى‏آورد و آن بازدارنده از عبادت است؛61

7- انسان را از حكمت محروم مى‏سازد؛62

8- به ملكوت آسمان‏ها و زمين راه نمى‏يابد (و به حقايق نمى‏رسد)؛63

9- نزد خدا مبغوض و منفور است؛64

10- تيزهوشى را از بين مى‏برد؛65

11- خواب‏ها را پريشان مى‏كند؛ 66

12- چشم (دل) از ديدن خير و صلاح كور مى‏شود؛67

13- نور معرفت را كم سو مى‏كند؛68

14- نورانيت را از بين مى‏برد؛69

15- شكم بارگى مى‏آورد و آن بزرگ‏ترين عيب است.70

امام صادق (عليه‏السلام) درباره سخنانى كه ميان حضرت يحيى (عليه‏السلام) و ابليس (لعنةالله‏عليه) رد و بدل شد، فرمود: «ابليس بر يحيى بن زكريا (عليه‏السلام) ظاهر شد، در حالى كه آويزهايى از هر چيز بر او بود. يحيى به ابليس گفت: اين آويزها چيست؟ شيطان گفت: اين‏ها شهوات و اميالى است كه فرزند آدم گرفتار آن‏ها شده است. يحيى گفت: آيا چيزى از آن‏ها براى من نيز هست؟ شيطان گفت: هرگاه از خوراك سير شوى، تو را از نماز و ياد خدا باز داريم. يحيى گفت: با خدا عهد مى‏كنم كه هرگز معده خود را از غذا پر نكنم. ابليس گفت: به خدا عهد مى‏كنم كه هرگز مسلمانى را اندرز ندهم.»71

19- نان را زير ظرف نگذارد72

20- نان را با چاقو قطعه قطعه نكند73

21- اگر نان بر سفره بود، منتظر غذاى ديگرى نماند74

22- غذاى ريخته شده را جمع كند75

در روايات، براى اين كار آثارى گفته شده كه عبارتند از:

- شفاء؛

- فرزندان را زياد مى‏كند؛

- فقر را زايل مى‏نمايد؛

- غفران الهى را در پى دارد؛

- براى درد خاصره (تهيگاه) مفيد است.76

23- پس از صرف غذا، كار شايسته‏اى انجام دهد

در قرآن كريم آمده است: «يا أيها الرُّسل كُلوا مِن الطَيبات و اعملُوا صالحاً»؛77 «اى پيامبران! از غذاهاى پاكيزه بخوريد، و عمل صالح انجام دهيد كه من به آن چه انجام مى‏دهيد، آگاهم.»

علامه طباطبايى در تفسير آيه فوق مى‏فرمايد: «سياق آيات، شهادت مى‏دهند به اين كه جمله «كلوا من الطيبات» در مقام منت نهادن بر انبياست؛ در نتيجه جمله بعدى هم كه مى‏فرمايد: «و اعملوا صالحاً» در اين مقام است كه بفرمايد در مقابل اين منت و شكرگزارى از آن، عمل صالح انجام دهند...» 78

از جمله كارهاى خوب، صدقه دادن است. علامه مجلسى مى‏نويسد: «در حديث صحيح منقول است كه چون خوان طعام نزد حضرت امام رضا (عليه‏السلام) حاضر مى‏شد، كاسه‏اى مى‏طلبيدند و از طعام هايى كه لذيذتر بود، از هر طعامى قدرى برمى‏گرفتند و در آن كاسه مى‏گذاشتند و مى‏فرمودند كه به مساكين و درويشان بدهند.»79

24- در راه، غذا نخورد

رسول خدا (صلى‏الله‏عليه‏وآله) فرمود: «غذا خوردن در بازار پستى است.»80

امام صادق (عليه‏السلام) فرمود: «در حالى كه راه مى‏روى، غذا مخور، مگر بدان مضطر باشى.»81

25- تنها غذا نخورد

رسول الله (صلى‏الله‏عليه‏وآله) فرمود: «شر الناس من اكل وحدة»؛82 «بدترين مردم كسى است كه تنها غذا بخورد.»

امام موسى كاظم (عليه‏السلام) فرمود: «لعن رسول الله(صلى‏الله‏عليه‏وآله) ثلاثة: الآكل زاده وحده، و الراكب فى الفلاة وحدة النائم فى بيت وحدة»؛83 «پيامبر خدا (صلى‏الله‏عليه‏وآله) سه نفر را لعنت فرمود: كسى كه توشه خود را تنها بخورد، و كسى كه تنها به سفر رود، و كسى كه در خانه تنها بخوابد.»

مستحب است انسان در جمع خانواده و همراه با خادمان و خدمت‏كاران غذا بخورد و اين سبب غفران الهى خواهد بود.84

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

امام صادق(عليه‏السلام) فرمود: «گوشت، گوشت مى‏روياند، و هر كس چهل روز آن را ترك كند، اخلاقش بد مى‏شود و... .»85

27- در حالت جنابت غذا نخورد

خوردن غذا در حالت جنابت فقر مى‏آورد.86

پيامبر اكرم (صلى‏الله‏عليه‏وآله) از چند چيز نهى فرمود: از جمله: «از خوردن در حال جنابت... و با دست چپ خوردن و در حال خوردن تكيه دادن.»87

كراهت خوردن در حال جنابت، با وضوى مستحبى و يا شستن دست، كمتر مى‏شود.88

28- پس از غذا دراز بكشد و پاى راست را بر پاى چپ بگذارد.89

آداب آشاميدن‏

1- بسم الله بگويد و سپاس خدا را به جاى آورد.90

2- با دست راست و با سر نفس بنوشد.91

3- آهسته آهسته بنوشد. در روايت است كه پر كردن دهان از آب، به هنگام نوشيدن، و يكباره نوشيدن آن، باعث درد جگر مى‏شود.92

4- در روز ايستاده و در شب نشسته بنوشد.93

5- زياد آب ننوشد، به ويژه در كنار غذا94 (خصوصاً اگر غذا چرب باشد).

6- از كنار دسته ظرف و جايى كه چرك جمع مى‏شود و نيز از شكستگى آن ننوشد.95

7- پس از نوشيدن، امام حسين (عليه‏السلام) را ياد كند و بر قاتلانش لعن فرستد.96

سخن را با شعرى منسوب به سيدالشهدا(عليه‏السلام) پايان مى‏دهيم كه فرمود:

شيعتى ما ان شربتم رىِّ (ماء) عذْبٍ فاذْكرونى

او سمعتم بِغريبٍ او شَهيدٍ فاندُبونى‏97

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