

آداب خوراک در ادبیات عارفان و صوفیان ایران تا پایان قرن هفتم هجری

کبری نودهی^۱، دکتر هادی وکیلی^۲

(تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۷/۱۰ - تاریخ پذیرش نهایی: ۹۱/۷/۱۰)

چکیده

با ورود اسلام به ایران، بسیاری از ابعاد فرهنگی و تمدنی ایران دستخوش دگرگونی شد. یکی از این حوزه‌ها، قلمرو خوراک و آداب مربوط به آن بود که طی سده‌های دوم تا هفتم ق و همزمان با دوره تثبیت چیرگی اسلام بر زندگی ایرانیان در دوره خلافت عباسی، شکل فرجامین خود را پیدا کرد. این دگرگونیها از مسیرهای متفاوتی به متن جامعه ایرانی راه یافت. یکی از این مسیرها، عارفان و صوفیان عرفا و متصوفه بودند که بر پایه‌ی دریافت خود از آموزه‌های اسلامی، با سفارشها و یا رفتارهای خود، زمینه‌ساز جابه‌جایی مفاهیم اسلامی مرتبط با خوراک در ایران شدند. در این مقاله خواهیم کوشید تا بر پایه‌ی متون به جا مانده از این جریان به بررسی این تأثیرگذاری پرداخته شود.

کلید واژه‌ها: خوراک، اسلام، ایران بعد از اسلام، عارفان، صوفیان.

۱. نویسنده‌ی مسئول، دانشجوی دکتری تاریخ ایران دوره اسلامی دانشگاه اصفهان

nodehi14@gmail.com

۲. استادیار گروه تاریخ دانشگاه فردوسی مشهد.

مقدمه

خوراک و آداب مربوط به آن از نخستین پدیدارگاههای فرهنگی هر تمدن است که به آسانی به چشم می‌آید. این حوزه اگرچه در آثار ادبی ایران به‌طور کلی نمود بسیار کمی یافته، اما در آثار به جا مانده از عارفان و صوفیان و یا کتاب‌هایی که به شرح حال آنان پرداخته، با دقت و جزئیات بیشتری آمده است. نهاد خوراک به دو بخش انواع غذاها و آداب غذایی تقسیم می‌شود. یافته‌های ما درباره‌ی غذاها، به مراتب کمتر از آداب غذایی است. در واقع می‌توان گفت همچنان که برخورد اسلام با بخش غذاها کمتر و با بخش آداب آن بیشتر بود، برخورد عارفان و صوفیان هم با این مقوله از این الگو پیروی می‌کرده است. آنچه که درباره‌ی این نهاد مهم حیات اجتماعی ایران در ادبیات عرفانی باقی مانده است، در مواردی بسیار، انطباق فراوان با احادیث وارد شده در این قلمرو دارد. عارفان و صوفیان، یکی از گروه‌های مطرح در عرصه‌ی اجتماعی ایران پس از ورود اسلام بودند که با توجه به جایگاهی که نزد عامه داشتند، جزو الگوهای آنان به حساب می‌آمدند. اگرچه باید گفت اسلام آنان با اسلام فقیهان تفاوت بسیاری داشت و قرائت آنان در بسیاری موارد با مشرکان متضاد بود، اما نحوه‌ی نگرش آنان به حوزه‌ی مورد نظر در این مقاله یعنی خوراک، تفاوت چندانی با متن اسلام فقهی نداشت. شاید بتوان گفت تنها تندروی آنان در این باره تأکید بسیاری بود که بر ریاضت‌های سخت — که خوراک را هم شامل می‌شد — داشتند (غزنوی، ۱۳۴۰، ۳۵)، در حالی که در قرآن و سخن بزرگان دین اسلام، این گونه رفتارها نکوهش شده بود. پندها و سفارشهای آنان به‌ویژه در بحث آداب سفره و مهمانی، تقریباً همان متن احادیث است.

همچنان که گفته شد، اشاره به انواع غذاها و مواد غذایی در کتاب‌های عرفانی اندک است. بر پایه‌ی این داده‌ها، غذای اصلی مردم نان بود (رازی، نجم‌الدین، ۸۴) که دارای ارزش فراوانی هم بود و با وجود آن، دغدغه‌ی کمتری نسبت به تأمین خوراک خود داشتند — «گدای پاره‌نان باش و پادشاهی کن» (بسحق اطعمه شیرازی، ۱۷۹). نان بیشتر مردم فقیر نه نان گندم که نان جو، ذرت، بلوط و مانند آن بود.

نان خورش بیشتر ایرانیان هم بسیار ساده بود. سبزیجات که جزو ارزان‌ترین مواد غذایی به‌شمار می‌آمد، هسته‌ی اصلی نان خورش‌ها را تشکیل می‌داد. ایرانی‌ها برآن بودند که بیشتر گیاهان دارای خواص مختص به خود هستند و هیچ گیاهی بدون هدف

آفریده نشده است. آنها از بیشتر سبزیجات چه برای پخت غذاها و چه برای خوردن با نان به عنوان نان خورش مستقل استفاده می‌کردند.

«گرز و شلغم و چندر، کلم و ترب و کیو تره‌ها رسته، تر و سبز به‌سان زنگار
عیب بدران مکن و هر چه بود نیکو بین که به صحرای جهان هیچ نروید بیکار»

(همان، ۲۸-۲۹)

سبزیجاتی مانند تره که به صورت خام با نان خورده می‌شد، کدو، هویج، شلغم (هجویری، ۶۹)، باقالی (قشیری، ۳۳). از این گروه مواد غذایی افزون بر استفاده به عنوان غذا، در تفریحات هم به عنوان تنقلات استفاده می‌شد (ابو روح، ۱۴۶). غذای بسیاری از تنگدستان به نان و سرکه، نان و پیاز و یا نان و تره محدود می‌شد، اگرچه جای ثابت آن در رژیم غذایی‌شان چندان هم مطلوب آنان نبود (بسحق اطعمه شیرازی، ۳۸، ۱۵۲). اما این وضعیت برای آنان اگرچه غالب بود، اما دائمی نبود؛ آنان در برخی مواقع می‌توانستند طعم غذاهای لذیذ را هم بچشند. غذاهایی مثل ماهی بریان کرده (عطار، ۶۱۷)، مرغ کباب شده (همو، ۴۰۴)، قلیه برنج (افلاکی، ۳۴۳/۱)، قلیه گوشت (غزنوی، ۹۵)، شوربا که جزو غذاهای مقوی به‌شمار می‌رفت (همان، ۲۹) و انواع حلواها. حلواها همواره از غذاهای دست نیافتنی فقرا و صوفیان بود (بسحق اطعمه شیرازی، ۲۶). در میان مردم فقیر، حلواها جز برای آیینهای شادی و یا عزاداری، پخته نمی‌شد (افلاکی، ۲: ۱۶۹، ۵۸۰)، اما عارفان و صوفیان در خانقاهها، هراز چندگاهی، دستور پخت حلواهای گوناگون مثل حلوای پانیذ (انصاری، ۱۳۸۶، ۵۳۶)، حلوای صابونی (هجویری، ۵۰۷) و حلوای شگری را می‌دادند (افلاکی، ۱۶۹/۱) و در میان مریدان تقسیم می‌کردند. از تهیهی دیگر حلواها که مواد پرانرژی‌تری در تهیه آن استفاده می‌گردید خودداری می‌کردند؛ چرا که به علت عادت معده‌ی آنها به غذاهای ساده، سبب بروز بیماری می‌شد (انصاری، ۱۳۸۶، ۵۳۶). البته ضعف معده‌ی آنها فقط مخصوص خوردن حلوا نبود، بلکه تقریباً برای تمام غذاهای سنگین مطرح بود.

«چنان شد معده‌ی بسحق نازک که تاب چربی کیپا ندارد»

(بسحق اطعمه شیرازی، ۱۳۵)

مواد اصلی این حلواها افزون بر آرد، روغن، شکر، قند (رازی، نجم‌الدین، ۲۲) و یا دوشاب بود (افلاکی، ۸۲۴/۲). روغن‌هایی هم که معمولاً برای تهیه حلواها استفاده می‌شد، روغن حیوانی گاو (قشیری، ۱۶۲)، گوسفند و روغن بادام بود (نسفی، ۱۳۴). افزون بر تهیه‌ی حلواها در خانقاهها، گاهی حلوای مورد نیاز را از دکان‌های حلواپزی خریداری می‌کردند (قشیری، ۴۹۷). از دیگر غذاهایی که مردم عادی استفاده می‌کردند، می‌توان به تخم‌مرغ اشاره کرد (عطار، ۳۸۰) که هم به صورت آب‌پز و هم بریان کرده مورد استفاده قرار می‌گرفته است. برای آب‌پز کردن، گاهی به جای آب، تخم‌مرغ را در سرکه می‌پختند و با نمک و فلفل می‌خوردند. از زرده‌ی تخم‌مرغ هم برای تهیه ککو استفاده می‌شد (رازی، ۱۲۱-۱۲۳). بلغور، عدس، رشته و ماست از غذاهای معمول ایرانی‌ها بود (بسحق اطعمه شیرازی، ۴۲، ۸۲، ۱۹۷، ۱۹۹). سیرابی یکی دیگر از غذاهای آنها بود که در کتاب‌های عرفانی به آن اشاره شده است. آنان پس از پاک کردن دقیق، آن را پخته و می‌خوردند (انصاری، ۱۳۵۲: ۲۱). پاچه‌ی گوسفند نیز از غذاهای دلخواه ایرانیان بود که به دو صورت تهیه می‌شد؛ یا از دکان روآسی (rovvasi) (کله‌پزی) خریداری شده و یا در منزل پخته می‌شد (عطار، ۵۴). کییا (کله‌پاچه) معمولاً ویژه‌ی طبقات اعیان بود و خوردن آن از آرزوهای فقرا به حساب می‌آمد «سالها کاسه سر پر هوس کییا بود» (بسحق اطعمه شیرازی، ۱۲۶، ۱۵۳، ۱۶۵، ۱۶۷). برنج هم گاهی بر سفره‌ی صوفیان قرار می‌گرفت (همو، ۱۰۷) هم‌چنان که به کشک نیز علاقه‌ی ویژه‌ای داشتند.

«نیست یک صوفی به گرد سفره روی زمین / کو چوما بر دنبه کشکک ندارد احتیاج»

(همو، ۱۱۷)

اما آنچه بارها در خانقاهها می‌شد از آن سراغ گرفت، آش بود که در افواه عامه‌ی مردم، هم غذایی بسیار ارزان به‌شمار می‌رفت «زنده آن است که در خانقاهش آش دهند» (همو، ۸۷، ۱۱۹). گرز (garz) در انگبین که به نظر می‌آید چیزی همچون به مربای هویج باشد، هم در سبد غذایی ایرانی‌ها جای داشت (همو، ۳۵۳).

میوه بخش مهم دیگر سبد غذایی مردم ایران بود. بیشتر میوه‌هایی که بومی هر منطقه بودند، با قیمت ارزان در دسترس همه‌ی مردم قرار می‌گرفت و حتی مردم فقیر

هم توان خرید آن را داشتند. اما میوه‌هایی که از مناطق دیگر وارد می‌شد، به دلیل گرانی آن، مختص اقشار بالا بود (مناقب اوحمدالدین کرمانی، ۲۶۷-۲۶۸). خربزه از میوه‌هایی بود که در منابع و متون عرفانی اشارات زیادی به آن می‌شود. به نظر می‌آید به دلیل کشت آن در اغلب مناطق کشور، میوه‌ای در دسترس بوده است. خشکباری را که از میوه‌ها به دست می‌آوردند، به عنوان تنقلات استفاده می‌کردند؛ یکی از این خشکبار برگه‌ی زردآلو بود (افلاکی، ۹۳۶/۲).

آداب غذایی در ادبیات عرفانی به دلیل ارتباط بیشتر با سفارشها و تاکیدهای اسلام، دارای حجم به مراتب بیشتری است؛ در واقع، به دلیل انتساب این گروه به دین، حوزه‌های مورد توجه اسلام در سخنان آنان هم دیده می‌شود. برای آغاز غذا خوردن نخستین سفارش این بوده تا اشتهای کامل به غذا و گرسنگی وجود ندارد شخص به سراغ غذا نرود. آنان غذا خوردن در حالت سیری را باعث ایجاد امراض مختلف دانسته‌اند (بیهقی، ۱۳). اندازه خوردن، نه بیش و نه کم از بخش‌های مهم آداب سفره است. آیه‌ی معروف قرآن «کلوا واشربوا و لا تسرفوا» هم در بسیاری داستان‌ها برای تذکر اندازه خوردن استفاده شده است (همانجا). کم خوردن پسندیده و بیش خوردن نکوهیده بود. زیاد خوردن را موجب افزایش بخارهای معده و در نتیجه تشویش ذهن و کم شدن فهم و ادراک می‌دانستند و پیامد آن را بازماندن انسان از یادگیری معارف الهی عنوان می‌کردند (ارموی، ۱۸۱؛ شیخ صدوق، ۴۸۸). برای مردم عادی سفارش عارفان به اندازه خوردن غذاها و نوشیدنی‌ها بود (انصاری، ۱۳۵۲، ۵۰۳/۲) نه چندان زیاده‌روی کند که به ویژگی حیوانات نزدیک شود و نه چندان بی غذایی بکشد که از گرسنگی عقل از انسان زایل شود (نجم الدین کبری، ۱۳۶۲، ۳۴۴). اما از نخستین دستورهایی که مریدان ملزم به رعایت آن بودند، کم کردن خوراک بود (حسام الدین هندی، ۱۳۹۷، ۲۲۹/۵؛ رازی، بی تا، ۱۵۹؛ باخرزی، ۱۹). خوراک خود عارفان در مواقعی شامل هفت مغز بادام می‌شد (غزنوی، ۳۵). بهترین سفارش در این مورد، خوردن یک وعده در شبانه روز بود که در نگاه عارفان این ترتیب وعده‌ی غذایی، متعلق به صدیقان بود (عطار، ۳۴۳). از نگاه آنان هر آفتی که در انسان بوجود می‌آید از سیری و پرخوری بود (مجلسی، ۱۰/۱۴۰۳: ۲۰۵؛ سهروردی، ۱۳۴۸، ۳۹۶)، حتی اگر این پرخوری با مال حلال باشد (غزالی، ۱۳۵۹، ۸۷؛ کمپانی، ۱۶۹) زیرا که سبب سخت شدن و از میان رفتن نور دل

می‌گردید. کم‌خوری موجب لذت مناجات و کم شدن شهوات می‌شد (مایل هروی، ۱۱۴؛ کلینی، ۲۷۰/۶). پرخوری افزون بر زیان‌هایی که به معنویت انسان وارد می‌آورد، موجب کم‌فهمی نیز می‌شد (غزالی، ۱۳۵۹، ۷۸؛ محمدی ری شهری، ۳۸۰-۳۸۶).

سفره در فرهنگ ایرانیان مسلمان همچنان اهمیت خود را مانند ایران باستان حفظ کرد. سفره بود که جمع خانواده و مهمان و میزبان را به گرد خود می‌خواند. اگرچه ایرانیان از دیرباز سفره می‌انداختند و به آن به عنوان بخش مهمی از آداب غذایی خود اهمیت می‌دادند، اما سفارش‌های پیامبر(ص) هم بر مقدس کردن آن می‌افزود و هنگامی که قصد امر و سفارش به آن را داشتند، آن را با کلام پیامبر(ص) در این مورد همراه می‌کردند (بخاری، ۲۲۴/۶؛ عبادی، ۲۴۷). اولین چیزی که برای مهمانی و یا غذا خوردن خانواده تدارک می‌شد سفره بود. ایرانیان می‌کوشیدند در همه‌ی وعده‌ها و در هر شرایطی که باشند سفره پهن کنند (دهلوی، ۱۵۳). سبزی قرار دادن بر سر سفره هم همچنان که در سیره‌ی پیامبر(ص) اشاره شده بود اجرا می‌شد. حتی در اوج هم سفره خود را با سبزی می‌آراستند و آن را سنت رسول‌الله(ص) می‌نامیدند (باخرزی، ۱۳۵۸؛ ۱۳۳؛ دهسرخ‌ی اصفهانی، ۱۱، ۲۷؛ مجلسی، ۱۹۹/۶۶).

تقسیم کردن غذا میان دیگران یا جمعی غذا خوردن (نهج‌الفصاحه، ۵۳۶) هم از ویژگی‌های آداب غذا خوردن ایرانیان بود. بر سر سفره‌ی تمام اعضای خانواده گرد می‌آمدند. با هم و در میان خانواده غذا خوردن را امری پسندیده می‌دانستند که خدا و فرشتگان بر آنان نظر می‌کنند و درود می‌فرستند. در صورتی هم که فرد در سفر بود و غذای او فقط کفاف خودش را می‌داد اگر قصد تنها خوردن غذا را داشت آن را پنهانی می‌خورد تا دیگران میلی به آن غذا پیدا نکنند، در حالی که امکان تهیه آن برایشان مهیا نباشد. همچنان که مرسوم بود غذایی را که قصد پخت آن را داشتند و همسایه توان تهیه آن را نداشت نزد او بازگو نمی‌کردند (غزالی، ۱۳۱۹، ۲۵۱).

قناعت از ویژگی‌های ایرانیان بود که به‌خصوص میان لایه‌های فرودست جامعه به خوبی قابل مشاهده بود. قناعت همچنانکه در تمام عرصه‌ها می‌توانست ظهور داشته باشد، در حوزه خوراک هم حضوری پررنگ داشت و به‌ویژه فقرا نوعی رضایت از جایگاهی که در آن بودند داشتند.

«همیشه تا خورند از غیب روزی
 گدایی بی کلاه و شاه با تاج
 درویش تو خود مصلحت خویش چه دانی
 خوش باش اگر نیست که بی مصلحتی نیست»
 (بسحق اطعمه شیرازی، ۱۹۷)

«تو و حلوی مزعفر، من و خرما و عدس
 آنک آن داد به شاهان به گدایان این داد»

(همو، ۱۲۳)

مهمانی دادن از سنت‌های پسندیده رایج در میان ایرانیان بود که به مناسبت‌های مختلف و نیز صلّه‌رحم برگزار می‌شد و مورد تأکید اسلام هم بود (نهج الفصاحه، ۱۳۸۲، ۴۰۲). در دستورهای اسلام، مهمان و مهمانی دادن دارای پیکربندی خاصی بود، البته آنچه اسلام درباره‌ی وظیفه خوراک و مهمان عنوان کرده است، ناظر به حکمی کلی در این مورد بود و آن خوردن مال حلال است. سخنان منسوب پیامبر (ص) و امامان (ع) شاخه‌های این امر را پوشش می‌دهند. پذیرا شدن دعوت مومن واجب شمرده می‌شد، اما اگر طعام تهیه شده از مال یتیمان و یا مال حرام باشد، فرد می‌توانست مهمانی را رد کند (نجم الدین کبری، ۳۵؛ کلینی، ۱۵۸/۶؛ دارمی، ۱۰۳/۲، ۱۳۴). از ناخوانده مهمانی رفتن نهی کرده‌اند (انصاری، ۵۰۷/۲؛ نهج الفصاحه، ۷۲۶، ۷۴۰). مدت زمانی که نزد عارفان زمان مطلوب مهمان شدن به‌شمار می‌رفت همان سه روزی بود که در احادیث هم بر آن تأکید شده بود (انصاری، ۲۰/۱). برای آنکه مهمان احساس آسودگی کند، میزبان بایستی خود را به زحمت نینداخته و آنچه در خانه داشت آماده می‌کرد (نهج الفصاحه، نجم الدین کبری، ۳۵). از حقوق اولیه هر مهمان بر میزبان، آوردن خوراک حلال بر سر سفره بوده‌است. افزون بر مال حلال، باید در ظرف حلال هم داده شود (باخرزی، ۱۵۴-۱۵۶). یک مسلمان می‌بایست غذا و نوشیدنی خود را در ظرفی غیر از طلا و نقره می‌خورد. چرا که خوردن و آشامیدن در این ظرفها حرام بود (بخاری، ۳۴۰/۶؛ انصاری، ۱۲۴/۱؛ ژنده پیل، ۸۹؛ افلاکی، ۱۹۱/۲). از نظر مشایخ و بزرگان صوفیه، خرسند شدن به جایگاهی که میزبان برای مهمان در نظر می‌گیرد جزو واجبات بود (باخرزی، ۱۵۶). نحوه‌ی نشستن خود را هم مانند پیامبر (ص) انجام می‌دادند، خصوصاً صوفیان؛ بدین صورت که بر پای چپ می‌نشستند و زانوی پای راست را بلند نگه می‌داشتند (ابن قیم جوزیه، ۱۷۳؛ سهروردی، ۱۳۶۳، ۳۶). میزبان نباید که بر سر سفره

و غذا خوردن بگوید که فلان غذا و فلان خوراک را به چه مقدار خریده است (باخرزی، ۱۵۴). هنگامی که سفره گسترده و غذا هم آماده و چیده شده باشد، شایسته نبود که حاضران را منتظر بگذارند. نیز حاضران باید هنگامی که سفره انداخته می‌شد و نان روی آن قرار می‌گرفت، به انتظار نان خورش نمانند و خود را با خوردن نان مشغول کنند (سهروردی، ۱۳۶۳، ۱۳۸). میزبان در آغاز غذا را برای مهمان آورده و سپس برای خودش می‌گذاشت. حتی اگر مهمان جایگاه پایین‌تری به نسبت خودش داشته باشد. اما در شروع کردن غذا میزبان باید پیش قدم شود تا مهمان بدون خجالت غذا خوردن را شروع کند (شجاع، ۲۷۴؛ محمدی ری شهری، ۴۱۱). چون بر سر سفره حاضر می‌شدند با بسم‌الله آغاز می‌کردند (کلینی، ۲۹۵/۶)، خواه بلند و یا در دل گفته شود. اما جهت برپا داشتن سنت پیامبر (ص) بسم‌الله را بلند ادا می‌کردند تا دیگرانی که آن را از یاد برده‌اند این ذکر را بر زبان جاری کنند. اما چون از گفتن بسم‌الله غفلت کرده و پس از شروع غذا متوجه شده باشند عبارت «بسم‌الله اوله و آخره» را بیان می‌کردند (باخرزی، ۱۳۳؛ شیخ صدوق، ۴۸۹/۴؛ مجلسی، ۳۶۴/۶۶). قبل از خوردن باید دست‌ها را می‌شستند (نجم‌الدین کبری، ۳۴؛ طبرسی، ۲۵۷-۲۶۷؛ مجلسی، ۳۹۷/۶۶) بر سر سفره آغاز طعام با نمک بود که تأثیر مستقیم کلام پیامبر (ص) بود و در ایران باستان نشانی از آن نمی‌بینیم. نمک را با دو انگشت از ظرف برداشته و می‌خوردند. نمک برداشتن با انگشت تر شده با دهان، ناپسند شمرده می‌شد، هم‌چنان که نباید با دست کثیف به نمک دست می‌زدند چرا که ظرف نمک، ظرفی همگانی بود (دهلوی، ۱۲۰؛ نجم‌الدین کبری، ۳۴). نان هم‌چنان که طبق احادیث دارای حرمت فراوان بود، میان ایرانیان هم با احترام فراوان از آن یاد می‌شد. از میان آن نمی‌خوردند، بلکه از کنار آن شروع می‌کردند. آن را با ادب و با استفاده از دو دست جدا می‌کردند و به هیچ وجه از کارد برای تقسیم آن به قطعات کوچک استفاده نمی‌کردند. دست را که با طعام آغشته بود با نان پاک نمی‌کردند و ظرف غذای داغ را هم به هیچ وجه بر روی آن نمی‌گذاشتند. پس از غذا خوردن هم نان ریزه‌ها را جمع کرده و خوردن آن را امری مستحب می‌دانستند (غزالی، ۱۳۱۹، ۲۲۷).

خوراک را با دست راست می‌خوردند (حسام‌الدین هندی، ۵۲۷/۱۵) و سه انگشت برای خوردن به کار می‌بردند. نگاه کردن به ظروف دیگران بسیار ناشایست بود و فرد باید

فقط به ظرف و غذای خود می‌نگریست (هجویری، ۵۱۳؛ حرعاملی، ۱۴۱/۱۷؛ ابن ماجه، ۱۰۸۷/۲). تلاش می‌شد که دست و لباس آلوده نشود و از لیسیدن انگشتان هم خودداری می‌کردند تا مایه‌ی ناراحتی هم سفره‌ها نگردد (شجاع، ۲۷۵). اما لیسیدن انگشتان و ظرف هنگامی که ظرف غذا جداگانه بود رعایت می‌گردید (باخرزی، ۱۳۴؛ شیخ صدوق، ۱۱۵/۲). لقمه‌ها را کوچک می‌گرفتند و آن را خوب می‌جویدند و اعتدال را در سرعت غذا خوردن رعایت می‌کردند (شیخ صدوق، ۳۵۰/۴؛ مجلسی، ۴۱۵/۶۶). به‌ویژه در غذاهایی که ظرف میان چند نفر مشترک بود. دهان را هم میانه باز می‌کردند و مراقب بودند از دهان چیزی بر سفره نیفتد. اگر در لقمه خود ریگ و یا استخوان می‌یافتند، باید بسیار آهسته به نحوی که کسی متوجه آن نشود آن را از دهان بیرون آورند (شجاع، ۲۷۶؛ دهرسخی اصفهانی، ۱۱). برگرداندن لقمه نیم خورده به ظرف، کاری ناپسند بود. چه در ظرف مشترک و چه در ظرف انفرادی، چرا که باعث آزار دیگران می‌شد (غزالی، ۲۲۹). پس از آغاز غذا خاموشی بر سفره حاکم می‌شد حتی میزبان هم باید کم سخن می‌گفت (عنصرالمعالی، ۶۵). حریص نبودن بر غذا از سفارش‌های مهم آنان بود که در راستای مبارزه با نفس اهمیت بسیاری داشت. ایستاده غذا خوردن هم به شدت نکوهیده بود. تا جایی که برای فرد ممکن بود بایستی به صورت نشسته و بر سر سفره غذا بخورد (ابوروح، ۱۴۶).

اگرچه آب بر سفره حاضر می‌کردند اما می‌کوشیدند تا جایی که ضرورتی پیش نیاید آب ننوشند، چون هم از نظر پزشکی برای انسان زیانبخش بود (طب‌الرضا، ۲۱) و هم آنکه دهان، آغشته به غذا و چربی بوده سبب ناخشنودی دیگران از نوشیدن با آن کوزه می‌شد (نجم‌الدین کبری، ۳۴). افزون از این گذشته، حتی ساعتی پس از خوردن هم درنگ می‌کردند و سپس آب می‌نوشیدند تا هضم غذا را با مشکل روبه‌رو نکنند. همان جرهه آب را هم بسیار آهسته می‌خوردند، تا فقط عطش بدن را فرو نشانند. هنگام نوشیدن باید کوزه را با دست راست می‌گرفتند و آن را به سه نفس می‌نوشیدند (ابونعیم اصفهانی، ۱۵۷/۹؛ مجلسی ۲۹۳/۶۲). بر سر کوزه بازدم نمی‌کردند (بخاری، ۳۳۹/۶). ایستاده خوردن آب را در روز و نشسته خوردن آن را در شب رعایت می‌کردند (کلینی، ۳۸۳/۶؛ باخرزی، ۱۳۵-۱۴۳). غرغره کردن آب در دهان هم کار مردمان بی ادب بود و

بر سر سفره از دست زدن به چنین کاری به شدت خوداری می‌ورزیدند (خواجه نصیرالدین طوسی، ۲۳۴).

پس از پایان یافتن غذا و جمع کردن سفره، حاضران دندان‌ها را خلال می‌کردند و میزبان و یا خادمان هم بی‌درنگ به شستن ظرف‌ها می‌پرداختند. زیرا طبق فرموده‌ی پیامبر(ص) تأخیر در آن سبب جلب شیاطین می‌شد. هنگام میوه خوردن هم ظرفی جداگانه برای هسته و زباله‌های میوه قرار می‌دادند و از گذاشتن آنها کنار ظرف اصلی جداً خودداری می‌کردند. بیشتر مواردی که در خوردن سر سفره یاد شد، ناظر بر رعایت حق دیگران، جهت آرامش افراد حاضر بر سفره‌ی غذا بود (باخرزی، ۱۳۵-۱۴۳؛ کلینی، ۳۸۲/۶؛ سجستانی ازدی، ۳۳۸/۳). پس از پایان غذا خوردن، سفره‌ها را جمع می‌کردند و مهمانان به جای دیگری نقل مکان می‌کردند. پس از ترک مهمان‌ها، خادمان سفره‌ها را جمع کرده و اگر غذا روی آن ریخته بود پاک می‌کردند، خرده نان‌ها هم جدا می‌شد (مناقب/اوحدالدین کرمانی، ۱۲۵).

یکی دیگر از هنجارهای اسلام که با بخش خوراک ارتباط پیدا می‌کند، سفارش به خوراک دادن به تنگدستان است و به عنوان یکی از اصلی‌ترین مشخصه‌های اهل فتوت که در ایران هم بسیار ریشه دوانیده بود، شناخته می‌شد. اهل فتوت سخاوت و بخشش به فقرا را از ویژگی‌های خود و عامل تفاوت خود با دیگران برمی‌شمردند (تحفة/لاخوان، ۲۴). عارفان هم به طور جداگانه در خانه‌های خود به خوراک دادن و دلجویی از بی‌برگان می‌پرداخته‌اند. هزینه‌ی این کار که معمولاً از میان مریدان و علاقه‌مندان به دست می‌آمد، صرف تهیه غذاهای توان‌زا می‌شد که مردمان بسیاری را جلب می‌کرد. غذاهایی مانند گوشت طبخ شده، شیرینی، هریسه، زیربا و لوزینه در این مهمانیها پخش می‌شد (ابوروح، ۱۰۴؛ غزنوی، ۸۶). فرار این عارفان هم بعداً خود به جایگاهی برای حضور درویشان تبدیل می‌شد و گاه هم شامل مدرسه هم مسجد و هم زاویه‌ای برای خوراک دادن بود (ابن بطوطه، ۲۳۲). برای نمونه می‌توان به مزار شیخ نجم‌الدین کبری اشاره کرد که تمام موارد یاد شده در آن موجود بوده است. این خانقاهها کم کم دارای موقوفه‌های گوناگونی می‌شدند که بیشتر نیازهای خود را از این رهگذر تأمین می‌کردند. به‌ویژه مغولانی که در ایران به قدرت رسیدند به دلیل باورهایی از این دست، کوشش بسیاری به رتق و فتق امور این مکان‌ها از خود نشان می‌دادند. افزون بر تهیه و پخش

خوراک میان درویشان در خانقاهها و بقعه‌های متبرک، از دیگر مردمی هم که در آنجا می‌آمدند هم پذیرایی می‌شد. گزارشهایی از پخش میوه هم در این مکانها باقی مانده است (ابن بطوطه، ۲۳۹). گاهی هم که تأمین غذا از روشهای نامبرده دست نمی‌شد، درویشان زاویه‌ها بر در خانه‌های مردم تقاضای خوراک می‌کردند (بسحق اطعمه شیرازی، ۱۴۱) و خوراک‌های گرد آمده را خرج خود و مسافرانی که بدان مکانها پناه می‌آوردند، می‌کردند. گویا عده‌ای هم از وجود این روش سوء استفاده می‌کرده و به نام درویشان به دربازگی و گردآوری خوراک و پول می‌پرداختند. به هر روی، ناآشنایان و یا گرسنگان با اطمینان از اینکه در این مکانها بی‌خوراک نخواهند ماند، به گونه‌ای خرسند بودند (باخرزی، ۱۱۵).

حضور ویژگی‌هایی که از بعد روحی در امر خوراک اثر بخشند، در متون عرفانی فارسی، فضایی دیگر از تأثیرگذاری اسلام را روشن می‌کند. رابطه‌ی دو طرفه‌ی خوراک و حالتهای روحی در میان احادیث و روایات مشخص شد. این مطلب، بسامد بسیاری در متون فارسی دارد. مهمترین بحث این بخش، همان مفاهیم حلال و حرام است. هم‌و غمّ مسلمان ایرانی این بود که روزی که به دست می‌آورد، از راههای مورد تأیید اسلام باشد. در مهمانی رفتن و مهمانی دادن هم این قاعده رعایت می‌شد. باید از سفره فردی که پارساست و از حلال بودن خوراک او اطمینان وجود دارد، خورد و نیز وظیفه است که به مهمان غذای حلال داده شود (دهلوی، ۲۴۵). این واجب یعنی طلب روزی حلال در بسیاری از کتابهای اخلاق منعکس شده است (انصاری، ۳/۱؛ قشیری، ۱۷۵؛ غزالی، ۲۸۳/۱؛ باخرزی، ۸).

ایرانیان که از دیرباز به تأثیر خوراک بر حالتهای روحی خود باور داشتند. با آمدن اسلام و احکام آن به این نکته اهمیت بیشتری می‌دادند. آنان بسیاری از خصلتها را حتی از زمان شکل‌گیری نطفه‌ی انسان تا واپسین لحظه‌های زندگی متأثر از خوراک می‌دانستند. آنان نطفه انسان را در یک فرایند زنجیره‌ای، به غذاهایی که انسان می‌خورد می‌رسانند. در دوران بارداری مادر هم سفارش بر این بود که خوراک او حلال باشد. این سفارش برای زمان شیرخوارگی هم مؤکد بوده است. طعامی که خارج از این دستور تهیه شده باشد را عاملی برای ایجاد چیزهای بد در بدن می‌دانستند که به عمل و کردار خبیث منجر خواهد شد (ارموی، ۲۲۱؛ سهروردی، ۱۳۵). از دیگر موارد تأثیرگذاری

می‌توان به پیامدهای کم‌خوری اشاره کرد که مورد توجه ایرانیان بوده‌است. آنان کم‌خوری را رعایت می‌کردند تا انسانی اهل بندگی خداوند باشند و نیایشهای شبانه را هم از دست ندهند. با به کار بستن این نکته شادی و نشاط زندگی خود را تضمین و کاهلی و سستی را از خود دور می‌کردند (باخرزی، ۱۹). دقت می‌کردند هنگام غذا خوردن قدردان نعمت الهی باشند (بسحق اطعمه شیرازی، ۱۲۱) و دل را نسبت به آفرینشگر خود خاشع گردانند. با آزمندی غذا نخورند و در دل ذکر بگویند تا آزمندی نفس انسان به خوراک از میان برود و غذا خوردن هم آهنگ بندگی پیدا کند. ایرانیان مسلمان معتقد بودند نیت غذا خوردن هم باید حق و برای حق باشد (رازی، ۱۵۹). گاهی هم با هر لقمه ذکری بر زبان جاری می‌ساختند (دهلوی، ۱۳۸).

در ارزیابی میزان انطباق آموزه‌های غذایی موجود در کتاب‌های عرفانی به‌جا مانده تا پایان سده‌ی هفتم ق با روایات منابع اسلامی می‌توان گفت همانندیهای بسیاری دیده می‌شود. اما نکته‌ای که جالب می‌نماید این است که درصد بالایی از این استنادها، استناد به منابع حدیثی شیعه است. در واقع باید گفت از آنجا که عارفان و صوفیان سلسله‌ی خود را به امیرالمومنین (ع) می‌رسانند و نیز نوع نگاه آنان به دین، تعصب چندانی به بهره‌بران از منابع اهل سنت نداشتند. البته یاد کردن این نکته بایسته است که آداب غذایی با جزئیات فراوان آن در متون حدیثی امامان شیعه (ع) بیشتر مورد توجه قرار گرفته و منابع حدیثی اهل سنت از غنای چندانی در این مورد برخوردار نیستند. حضور و نفوذ باورهای دینی و آداب و آموزه‌های این گروه جامعه ایرانی را با پایان چیرگی سیاسی اهل سنت به سمت اسلامی با ذائقه‌ی شیعی سوق داد. در واقع مذهب تشیع پیش از آنکه بتواند در عرصه‌ی سیاسی قدرتی به‌دست آورد، در لایه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی بسط داده شده بود. اسلام صوفیانه با گرایشهای آشکار و پنهان شیعی، این نفوذ را گسترش داده بود. نتیجه‌ی این نفوذ همه‌جانبه و به عبارت بهتر بنیان‌سازی‌ها، چهره‌ی نوین مذهبی جامعه ایران بود که آن را به نسبت دیگر قلمروهای دستگاه خلافت متمایز ساخت. حوزه‌ی خوراک، یکی از خرده فرهنگ‌های آئین تشیع بود که در متن مردم رخنه داشت. نکته‌ی شایان گفتن دیگر آن است که حضور این احادیث در متون عرفانی، با نزدیک شدن به سده‌های پایانی مورد بررسی در این مقاله

روبه گسترش است و این مطلب نشان دهنده همان روند حرکت ایرانیان به سوی تشیع است.

نوع آگاهیهای مربوط به خوراک که در کتابهای عرفانی به جا مانده، بسیار ارزنده است چون بیشتر از طبقه‌های پائین جامعه حکایت دارد. معمولاً بیشترین جزئیات فرهنگی اجتماعی که در کتابها به جا مانده‌اند، از پایگاه طبقاتی بالای جامعه هستند، اما عارفان و صوفیان که هم خود زندگی ساده‌ای داشته‌اند و می‌توانند نمونه طبقات پائین جامعه تلقی شوند و هم نوع ارتباط آنان که بیشتر با این طبقه‌ها بوده، مجموعه‌ای از داده‌های مربوط به غذاها را به جا گذاشته که می‌تواند در ترسیم نحوه‌ی زندگی مردم عادی شایان توجه باشد.

نتیجه‌گیری

غذاها و آداب مربوط به آن یکی از اجزای مهم نهاد فرهنگ هر جامعه به‌شمار می‌آید. داده‌های این بخش در میان کتابهای به‌جا مانده در طول تاریخ ایران (اعم از داستانی، تاریخی، عرفانی، علمی، سفرنامه و مانند آن) به نسبت دیگر موضوعات بسیار اندک است. اما ادبیات عرفانی به نسبت دیگر دسته‌ها در این خصوص از غنای بیشتری برخوردار است. عارفان به دلیل نوع نگاه خود به دین، حامل آداب غذایی از دیدگاه مذهب تشیع بودند و نیز به سبب نفوذ فوق‌العاده‌ای که میان مردم داشتند، به‌رغم چیرگی مذهب اهل سنت، این نگاه را منتقل می‌کردند. فضای ترسیم شده در ادبیات عرفانی فایده‌ی دیگری هم برای پژوهشگران دارد و آن هم جریان داشتن این داده‌ها در میان طبقات پائین است که معمولاً در مسیر تاریخ مورد بی‌مهری و کم‌توجهی قرار گرفته‌اند.

کتابشناسی

۱. ابن بطوطه، سفرنامه، ترجمه‌ی علی محمد موحد، تهران، علمی فرهنگی، ۱۳۶۱ش.
۲. ابن ماجه، محمد بن یزید، سنن، به کوشش محمد فؤاد عبدالباقی، دمشق، داراحیاء الکتاب العربی.

۳. ابوروح، لطف‌الله بن ابی سعد، *حالات و سخنان ابو سعید*، به کوشش محمد رضا شفیعی کدکنی، تهران، سخن، ۱۳۸۴ ش.
۴. ابونعیم اصفهانی، احمد بن عبدالله، *حلیه الاولیا و طبقات الاصفیا*، بیروت، دارالکتب عربی، ۱۳۸۷ هـ.
۵. ارموی، سراج الدین، *لطائفه الحکم*، به کوشش غلامحسین یوسفی، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۱ ش.
۶. افلاکی، شمس الدین، *مناقب العارفین*، به کوشش، تحسین یازیجی، تهران، دنیای کتاب، ۱۳۶۲ ش.
۷. انصاری، عبدالله بن محمد، *طبقات الصوفیه*، به کوشش محمد سرور مولائی، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۸۶ ش.
۸. باخرزی، ابوالمفاخریحیی، *اوراد الاحباب و فصوص الآداب*، به کوشش ایرج افشار، تهران، فرهنگ ایران زمین، ۱۳۵۸ ش.
۹. بخاری، محمد بن اسماعیل، *صحیح بخاری*، ترجمه‌ی عبدالعلی نور احراری، نشر شیخ الاسلام احمد جام، تربت جام، ۱۳۸۶ ش.
۱۰. بسحق اطعمه شیرازی، *کلیات بسحق اطعمه شیرازی*، به کوشش منصور رستگار فسایی، میراث، تهران، مکتوب، ۱۳۸۲ ش.
۱۱. بیهقی، علی بن زید، *تممه صوان الحکمه*، ترجمه‌ی ناصرالدین منشی یزدی، تهران، خودکار و ایران، ۱۳۱۸ ش.
۱۲. *تحفه الاخوان*، به کوشش محمد دامادی، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۶ ش.
۱۳. حسام‌الدین هندی، *علاء‌الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*، به کوشش صفوه السقا، بیروت، مکتبه التراث الاسلامیه، ۶۳۹۷ ق.
۱۴. خواجه نصیرالدین توسی، محمد بن محمد، *اخلاق ناصری*، تهران، جاویدان، ۱۳۵۶ ش.
۱۵. دارمی، عبدالله بن عبدالرحمن بن بهرام، *سنن، دمشق، مطبعة الاعتدال*، ۱۳۴۹ ق.
۱۶. دهرسخی اصفهانی، محمود، *آئین تندرستی یا راز سلامتی در کلمات پیامبر و ائمه (ع)*، ترجمه‌ی علی صحت، تهران، ناس، ۱۳۸۶ ش.
۱۷. دهلوی، خواجه حسن، *فوائد الفوائد*، به کوشش محمدلطیف ملک، تهران، روزنه، ۱۳۷۷ ش.
۱۸. رازی، زکریا، *منافع الاغذیه و مضارها*، ترجمه‌ی سید عبدالعلی علوی نائینی، تهران، تابان، ۱۳۴۳ ش.
۱۹. رازی، نجم الدین، *مرصاد العباد من المبدأ الی المعاد*، به کوشش حسین حسینی نعمت‌اللهی، تهران، سنائی.

۲۰. *الرسالة الذهبية*، به کوشش محمد مهدی نجف، مکتبه الامام الحکیم، ۱۴۰۲ق.
۲۱. سجستانی ازدی، سلیمان بن اشعث، *سنن ابی داود*، بیروت، مکتبه العصیریه، ۱۴۱۶ق.
۲۲. سهروردی، شهاب‌الدین، *مجموعه آثار فارسی شیخ اشراق*، به کوشش حسین نصر، تهران، ۱۳۸۶ش.
۲۳. سهروردی، ضیاء‌الدین، *آداب المریدین*، ترجمه‌ی عمر بن محمد بن احمد شیرکان، به کوشش نجیب مایل هروی، تهران، مولی، ۱۳۶۳ش.
۲۴. شجاع، *انیس الناس*، به کوشش ایرج افشار، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۵۰ش.
۲۵. شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه، *من لایحضره الفقیه*، ترجمه‌ی علی اکبر غفاری، صدوق، تهران ۱۳۶۸ش.
۲۶. طبرسی، حسین بن فضل، *مکارم الاخلاق*، ترجمه‌ی ابراهیم میر باقری، تهران، فراهانی، ۱۳۸۱ش.
۲۷. عبادی، قطب‌الدین اردشیر، *التصنیفه فی احوال المتصوفه*، به کوشش غلامحسین یوسفی، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۴۷ش.
۲۸. عطار، فریدالدین، *تذکره الاولیاء*، تهران، ۱۳۸۴ش.
۲۹. غزالی، ابو حامد محمد، *کیمیای سعادت*، تهران، چاپخانه مرکزی، ۱۳۱۹ش.
۳۰. غزنوی، سدیدالدین، *مقامات ژنده پیل*، به کوشش حشمت‌الله موید سنندجی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۴۰ش.
۳۱. قشیری، عبدالکریم بن هوازن، *رساله قشیریه*، به کوشش بدیع الزمان فروزانفر، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۴۵ش.
۳۲. کمپانی، فضل‌الله، *منتخب غررالحکم*، تهران، مفید، ۱۳۶۲ش.
۳۳. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، *فروع کافی*، به کوشش علی اکبر غفاری، تهران، حیدری، ۱۳۷۹ش.
۳۴. مایل هروی، نجیب، *این برگ‌های پیر*، تهران، نی، ۱۳۸۳ش.
۳۵. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳ق.
۳۶. محمدی ری شهری، محمد، *دانشنامه احادیث یزشکی*، ترجمه‌ی حسن صابری، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۳ش.
۳۷. مناقب *اوحاد الدین کرمانی*، به کوشش بدیع الزمان فروزانفر، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۴۷ش.
۳۸. نجم‌الدین کبری، *آداب الصوفیه*، به کوشش مسعود قاسمی، تهران، زوار، ۱۳۶۳ش.

۳۹. نسفی، عبدالعزیز بن محمد، *کشف الحقائق*، به کوشش احمد مهدوی دامغانی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۵۹ ش.
۴۰. هجویری، علی بن عثمان، *کشف المحجوب*، به کوشش محمود عابدی، تهران، سروش، ۱۳۸۴ ش.
۴۱. همو، *السائر الحائر الواجدالی السائر الواحد الماجد*، به کوشش حسین بدر الدین، تهران، صفا، ۱۳۶۲ ش.
۴۲. همو، *مجموعه رسائل خواجه عبدالله انصاری*، به کوشش محمد شیروانی، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۲ ش.
۴۳. همو، *منهاج العابدین*، ترجمه‌ی عمر بن عبدالجبار سعدی ساوی، به کوشش احمد شریعتی، تهران، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۵۹ ش.

