

اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله

محمد رضا جباری *

چکیده

تغذیه از نیازهای اجتناب ناپذیر هر موجود زنده‌ای است و انسان نیز از این قانون، مستثنا نیست. از این رو آگاهی از روش و شیوه بزرگان دین در این زمینه، شایان توجه و تأمل است. نوشتار حاضر درصدد پاسخ‌گویی به چند پرسش محوری و مهم درباره تغذیه، بر اساس سیره پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله است. پرسش‌هایی چون چرایی تغذیه، نوع غذا، تنوع و مقدار آن، زمان تغذیه، همراهی با دیگران در تغذیه و بالآخره چگونگی انجام تغذیه. در سیره نبوی صلی الله علیه و آله غذا خوردن با هدف کسب توان برای طاعت و عبادت بوده است. غذاهای آن حضرت، ویژگی‌هایی چون حلال بودن، تنوع، سادگی، مضر نبودن و سودمندی را داشته است. آن حضرت از صرف بیش از یک نوع غذا در یک وعده - به منظور زهد - پرهیز داشته، مقدار غذای مصرفی‌اش نیز در حد نیاز بدن بوده است. وقت غذای حضرت، هنگام گرسنگی بوده و اصرار بر صرف غذا به همراه دیگران داشته است. نیز آن حضرت در شروع و پایان صرف غذا نام خدا را بر زبان جاری و در این زمینه، آداب خاص دیگری را رعایت می‌فرمود.

واژگان کلیدی: سیره نبوی صلی الله علیه و آله، تغذیه، خوردن و آشامیدن.

* دکتری علوم قرآن و حدیث.

مقدمه

خوردن و آشامیدن از لوازم اصلی استمرار حیات مادی انسان است و بدون آن، هیچ انسانی قادر به انجام تکالیف اساسی خویش و حرکت در مسیر کمال‌یابی نخواهد شد. جسم انسان، هم چون مرکبی است که روح را حمل می‌کند و اختلال در کار این مرکب، اختلال در کار روح پدید می‌آورد. این حقیقت، اقتضای آن داشته که حتی برترین موجودات نظام هستی، یعنی انبیا و اولیای الهی نیز وجود را بی‌نیاز از خوردن و آشامیدن ندانند و با بهره‌گیری از شیوه‌های صحیح و در عین حال ضروری، لوازم استمرار حیات و حرکت جسم خویش را فراهم کرده و آن را در خدمت روح بلندشان قرار دهند.

با توجه به آن چه گفته شد، در این نوشتار به بررسی روایات حاکی از سیره نبوی در این باره می‌پردازیم. مجموع اطلاعات موجود در این زمینه، در حقیقت پاسخ به این سؤال‌هاست که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله چرا، چه نوع، چند نوع، به چه میزان، چه هنگام، تنها یا با دیگران، و چگونه می‌خورد و می‌آشامید.

مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

۱. چرا؟

سخن از چرایی خوردن و آشامیدن در سیره نبوی صلی الله علیه و آله، منطقاً باید پیش از دیگر مسائل مربوط به سیره آن حضرت در خوردن و آشامیدن، مورد توجه قرار گیرد. این‌که چرا انسان به خوردن و آشامیدن رو آورده، پرسشی است که پاسخ آن ابتدا بدیهی می‌نماید، زیرا به محض طرح چنین پرسشی، این پاسخ به ذهن می‌رسد که خوردن و آشامیدن لازمه طبیعی زندگی بشر و زنده ماندن اوست. این سخن در عین درستی، تمام پاسخ نیست، زیرا فلسفه خوردن و آشامیدن در نگاه اولیای دین، صرف تأمین نیازهای جسمانی نیست، بلکه مسئله‌ای مهم‌تر و برتر مطرح است. طبق این دیدگاه، جسم، نقش آلی و ابزاری برای حقیقت انسان، یعنی روح او دارد، از این رو برای این‌که روح بتواند مسیر کمال‌یابی خود را طی کند باید نیازهای جسم به عنوان مرکب و ابزار روح، تأمین شود. بر اساس دیدگاه اول، انسان و حیوان

مشترک و هم‌سان می‌شوند، اما در این نگاه، انسان در تأمین نیازهای جسم در پی تأمین هدفی بس والاست. در برخی روایات به نقش ابزاری خوردن در راستای عبادت و انجام فرائض و تکالیف اشاره شده است. در روایتی، از پیامبر اکرم ﷺ چنین نقل شده است که به خداوند عرضه داشت:

در نان به ما برکت عطاکن، و بین ما و نان جدایی می‌فکن، چراکه اگر نان نباشد قادر به ادای نماز و گرفتن روزه و انجام فرائض پروردگاران نخواهیم بود.^۱

و در روایت امام صادق علیه السلام نیز آمده است:

بنیان جسم بر نان نهاده شده است.^۲

بنا بر روایتی دیگر، هنگامی که مردی از ابوذر درباره برترین اعمال پس از ایمان پرسش کرد وی پاسخ داد: «نماز و خوردن نان!» و هنگامی که آن مرد با شگفتی به ابوذر نگریست، وی ادامه داد: «اگر نان نباشد خداوند عبادت نمی‌شود». و مراد ابوذر این بود که انسان برای کسب توانایی انجام عبادت باید از نان بهره ببرد.^۳ با توجه به این گونه روایات، هدف انسان مؤمن از خوردن غذا، آماده‌سازی جسم برای انجام تکالیف عبادی و فرائض دینی است، و - چنان که گذشت - این نوع نگاه به خوردن، به مراتب والاتر از نگاه طبیعی به آن است.

۲. چه نوع؟

پرسش دیگر درباره سیره نبوی صلی الله علیه و آله در خوردن و آشامیدن، مربوط به نوع غذای آن حضرت است. بنا بر روایات سیره می‌توان ویژگی‌هایی را در مورد غذای پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله استنباط کرد که عبارت‌اند از:

۱. قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «بارک لنا فی الخبز و لا تفرّق بیننا و بینة، فلولاً الخبز ما صلینا و لا صمنا و لا ادینا فرائض ربنا» (کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۷۳، ح ۱۳ و ج ۶، ص ۲۸۷، ح ۶).
۲. «انما بنی الجسد علی الخبز»؛ (همان، ج ۶، ص ۲۸۶، ح ۳ و ۷).
۳. «قال ابوذر حین سأله رجل عن أفضل الأعمال بعد الايمان. فقال: الصلوة و اكل الخبز. فنظر الیه الرجل کالمتعجب. فقال: لولا الخبز ما عبد الله تعالی؛ یعنی باکل الخبز یقیم صلیه فیتمکن من اقامة الطاعة» (شمس الدین سرخسی، المبسوط، ج ۳۰، ص ۲۵۸).

حلال بودن

از مهم‌ترین این ویژگی‌ها حلال بودن غذاست. طبیعی است پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با توجه به جایگاه هدایتی‌اش در میان انسان‌ها، بارزترین مصداق برای رعایت این اصل است. در برخی روایات آمده است که آن حضرت آن‌چه را خداوند برایش حلال کرده بود به همراه خانواده و خدمتکار تناول می‌کرد.^۱

تنوع

ویژگی دیگر در غذاهای پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آن بود که اصرار بر نوع خاص و برجسته‌ای از غذاها نداشت و غذایی، هم‌چون غذای متعارف همه مردم را مصرف می‌کرد، و در این میان، به ساده‌ترین نوع آن قناعت می‌کرد و بر آن شاکر بود. بنا به نقل طبرسی، آن حضرت گونه‌های مختلف از غذاها را مصرف می‌کرد.^۲ معنای این سخن می‌تواند آن باشد که حضرت اصرار بر نوع خاصی از غذاها نداشت و در این زمینه، تکلف نمی‌ورزید و در صورت دست‌رسی به غذاهای نافع، برای تأمین نیاز جسم از آن‌ها بهره می‌برد.

مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

سادگی

در بیشتر موارد، آن حضرت نان جو، با آرد سبوس‌دار، و در حدّ عدم سیری مصرف می‌کرد. در برخی روایات، از نان جو به عنوان غذای انبیا یاد شده است. به عنوان نمونه در روایتی، به نقل از امام رضا علیه السلام چنین می‌خوانیم:

هیچ پیامبری نبوده جز آن که مردم را به خوردن [نان] جو فرا خوانده و برای آن، برکت طلبیده است. و [این غذا] در هیچ شکمی داخل نشده جز آن که بیماری را از میان برداشته است. و این، غذای پیامبران است و طعام نیکان. و خداوند ابا کرده از این‌که غذای انبیا را چیزی غیر از جو قرار دهد.^۳

۱. «... و كان يأكل ما أحل الله له مع أهله و خدمه إذا أكلوا...» (طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۶ و مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۴۱).

۲. «... كان يأكل كل الاصناف من الطعام...» (طبرسی، همان، ص ۲۶ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۱).

۳. و عن ابي الحسن الرضا علیه السلام: «ما من نبي الا و قد دعى لأكل الشعير و بارک علیه. و ما دخل جوفاً»

از دیگر روایات مربوط به سادگی غذای پیامبر ﷺ، روایت قتاده است. وی گوید: ما گاه نزد انس بن مالک می‌رفتیم و می‌دیدیم که خدمتکار او مشغول پختن نان بود. روزی انس در همین حال، رو به ما کرده، گفت: [از این نان‌ها] بخورید، اما نسبت به پیامبر، من سراغ ندارم که حضرت نان با آرد الک کرده و بدون سیوس، و گوشت گوسفند کباب شده مصرف کرده باشد.^۱

خورش غذای پیامبر ﷺ نیز معمولاً بسیار ساده بود. بنا به نقل کلینی از امام صادق علیه السلام، روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به حجره ام‌سلمه وارد شد. ام‌سلمه قطعه نانی نزد حضرت آورد. پیامبر فرمودند: آیا خورش نیز داری؟ گفت: خیر یا رسول الله، جز سرکه ندارم. فرمود: سرکه خوب خورشی است، و خانه‌ای که سرکه در آن هست بی‌چیز نیست.^۲

مضر نبودن

ویژگی مهم دیگر در غذاهای مورد استفاده پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، مضر نبودن است. از نظر آن حضرت، گذشته از مفید و نافع بودن، یک غذا - که در ادامه، به آن خواهیم پرداخت - می‌بایست فاقد آثار منفی بر بدن باشد. به عنوان مثال، بنا به نقل کلینی از امام صادق علیه السلام، و آن حضرت از امیرالمؤمنین علیه السلام، هنگامی که برای پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله غذای داغی آوردند، فرمود:

آن را بگذارید تا سرد شود، خداوند آتش را غذای ما قرار نداده و برکت در غذای غیر داغ است.^۳

۱. «الآخراخ کل داء فیه، و هو قوت الانبیاء و طعام الابرار، ابی الله ان يجعل قوت انبیائه الا شعیراً» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۰۵، ح ۱).

۲. «عن قتاده: کنا ناتی الانس و خبازه قائم، فقال یوما: کلوا فما اعلم رسول الله رأی رغیفاً مرقفاً و لا شاة سمیطاً قط» (مسند احمد، ج ۳، ص ۱۳۴ و صحیح البخاری، ج ۶، ص ۲۰۶).

۳. «دخل رسول الله ﷺ الی ام سلمه رضی الله عنها فقربت الیه کسرة، فقال: هل عندک ادام؟ فقالت: لا یا رسول الله، ما عندی الا خل، فقال: نعم الإدام الخل ما اقربیت فیه خل» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۲۹، ح ۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۷، ح ۷۰).

۴. «قال امیرالمؤمنین علیه السلام: اقروا الحار حتی یبرد فان رسول الله قرب الیه طعام حاز

بنا بر بعضی روایات، آن حضرت از خوردن برخی غذاها یا گیاهان که بوی آن‌ها در دهان می‌ماند نیز اجتناب می‌کرد. البته این پرهیز، ناشی از آثار خانوادگی یا اجتماعی بقای بوی این غذاها در دهان بود و نه به سبب ضرر آن برای بدن. بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله سیر، پیاز، تره و عسلی که مغفیر* در آن بود تناول نمی‌کرد، زیرا بوی آن‌ها در دهان می‌ماند.^۱

سودمندی

ویژگی دیگر غذاهای مورد استفاده پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، میزان نافع بودن غذا برای بدن بود. بنا بر روایتی که پیش از این گذشت، حضرت سادگی را در مجموع زندگی و از جمله تغذیه، رعایت می‌کرد، اما این، منافات با توجه به سودمندی غذاها ندارد و در مواردی که گشایش اقتصادی برای مسلمانان و خود حضرت پدید می‌آمد با تنوع بخشی به غذای خود و خانواده، از غذاهای سودمند بهره می‌برد. در برخی روایات، ضمن اشاره به این موارد، از زبان پیامبر صلی الله علیه و آله و دیگر معصومان علیهم السلام فوایدی برای برخی غذاها بیان شده است. مجموع این روایات، حکایت از آن دارند که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به علت اتصال به منبع عظیم الهی و آگاهی از خواص غذاها، نافع‌ترین آن‌ها را برای بدن - در صورت دست‌رسی به آن‌ها - بر می‌گزیده، ضمن آن‌که در میزان مصرف نیز اصول سلامت را رعایت می‌کرد.

در روایتی که پیش از این از امام رضا علیه السلام نقل کردیم، به خاصیت درمانی نان جو اشاره شد.^۲ به جز آن، در برخی روایات، امام صادق علیه السلام شیر، سرکه، روغن و سویق

❦ فقال: اقروه حتى يبرد ما كان الله عز وجل ليطعمنا النار والبركة في البارء» (ر.ک: کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۲۲، ح ۴-۱، باب الطعام الحار).

* مراد از مغفیر، بقایای گیاهان در شکم زنبور عسل است که آن را در عسل داخل می‌کند.

۱. «... و كان صلی الله علیه و آله لا يأكل الثوم و لا البصل و لا الكرات و لا العسل الذي فيه المغفیر، و هو ما يبقى من الشجر فی بطون النحل فيلقیه فی العسل فيبقى ریح فی النسم» (طبرسی، همان، ص ۳۰ و ر.ک: طبری، دلائل الامامة، ص ۱۱ و بیهقی، السنن الكبرى، ج ۷، ص ۵۰ و خطیب بغدادی، تاریخ بغداد، ج ۲، ص ۲۶۲).
۲. کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۰۵، ح ۱.

(نوعی حلیم از گندم یا جو، و شکر و خرما) را غذای پیامبران، و گوشت و شیر را، شوربای (آبگوشت) آنان معرفی کرده است.^۱

هم چنین گفته شده است که محبوب ترین غذاها نزد پیامبر اکرم ﷺ گوشت بود و می فرمود: «گوشت موجب افزونی فوه شنوایی و بینایی می شود». و در کلامی دیگر فرمود: گوشت، سرآمد غذاها در دنیا و آخرت است و اگر از خدایم می خواستم که هر روز مرا با آن اطعام کند چنین می کرد.^۲

آن حضرت گوشت را گاه به صورت پخته [با آب] و گاه به صورت کباب، همراه نان مصرف می کرد.^۳

بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم ﷺ تگرگ را جمع کرده و تناول می کرد و می فرمود: این موجب نابودی عوامل فساد دندانها می شود.^۴

نیز از امام صادق علیه السلام نقل شده است که پیامبر اکرم ﷺ در صورت دست رسی به شیرینی جات با آن افطار می کرد، و اگر بدان دست رسی نداشت با آب گرم افطار می کرد و می فرمود:

این باعث پاکسازی کبد و معده، و موجب خوشبو شدن بوی دهان، و سبب تقویت دندانها و چشم، و عامل تیزی بینایی می شود؛ و گناهان را می شوید و عروق تحریک شده را ساکن، و تلخی غالب را از بین می برد و بلغم را قطع می کند و حرارت را از معده فرو نشانده و سردرد را زایل می کند.^۵

۱. عن خالد بن نجیح عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «اللبن من طعام المرسلین» (برقی، المحاسن، ج ۲، ص

۴۹۱)؛ ... عن خالد بن نجیح عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «الحل و الزيت من طعام المرسلین» (همان، ص

۴۸۲)؛ ... عن خالد بن نجیح عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «السویق طعام المرسلین» (کلینی، همان، ج ۶، ص

۳۰۶)؛ عن هشام بن سالم عن ابی عبدالله علیه السلام قال: اللحم باللبن مرق الانبیاء» (برقی، همان، ج ۲، ص ۴۶۷).

۲. ... كان احب الطعام الیه اللحم، و كان یقول: «هو یزید فی السمع و البصر». و «اللحم سید الطعام فی

الدنیا و الآخرة، و لو سألت ربی أن یطعمینہ کل یوم لفعل» (طبرسی، همان، ص ۳۰).

۳. «وكان ﷺ يأكل اللحم طیبخاً بالخبز و يأكله مشویاً بالخبز» (همان).

۴. «وكان ﷺ يأكل البرد و یتفقد ذلك اصحابه فیلتقطونه له فیاكله و یقول انه یذهب بأكلة الأستنان»

(همان، ص ۳۱).

۵. عن الصادق علیه السلام: ان رسول الله ﷺ كان یفطر علی الحلو، فاذا لم یجده یفطر علی الماء الفاتر و كان

گفتنی است، تأثیر افطار با آب ولرم در شسته شدن گناهان می‌تواند به لحاظ فضیلتی باشد که شخص روزه‌دار در اثر گرسنگی و سپس افطار با نوشیدنی ساده‌ای چون آب به دست می‌آورد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله غسل را بسیار دوست داشت و خوردن آن را همراه با قرائت آیاتی از قرآن و جویدن کندر موجب زوال بلغم می‌دانست.^۱

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله مطلوبیت بعضی غذاها را گاه با تعبیر «طیب» تأیید می‌کرد. به عنوان مثال، هنگامی که یکی از اصحاب حضرت فالوده‌ای به ایشان هدیه کرد و حضرت قدری تناول کردند، پرسیدند: «ای ابا عبدالله، این را از چه چیزی فراهم کرده‌ای؟» عرض کرد: پدر و مادرم فدایت، روغن و غسل را در ظرفی سنگی ریخته، با آتش نفت می‌دهیم و سپس مغز گندم را آسیاب کرده و با آن مخلوط می‌کنیم تا به خوبی با هم عجین شوند و چنین چیزی فراهم آید. حضرت فرمود: «این غذایی نیکو و گواراست».^۲

۳. چند نوع؟

روح ساده‌زیستی در پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله مانع از آن بود که بر سر سفره غذای آن حضرت

مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

بِقَوْلِهِ: «انه ينقى الكبد والمعدة و يطيب النكهة و الفم و يقوى الاخراس و الحدق، و يحذ الناظر و يغسل الذنوب غسلًا، و يسكن العروق الهائجة و المرة الغالبة و يقطع البلغم، و يطفىء الحرارة عن المعدة و يذهب بالصداع» (نيسابوری، روضة الواعظین، ص ۳۴۱؛ طبرسی، همان، ص ۲۷ و ۲۸ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۲). در برخی از آثار یاد شده برای افطار با آب ولرم در روایتی از امام صادق علیه السلام نیز آمده است: «... عن ابن ابی عمیر عن رجل عن ابی عبدالله علیه السلام «اذا افطر الرجل على الماء الفاتر نقى كبده و غسل الذنوب من القلب و قوى البصر و الحدق» (کلینی، همان، ج ۴، ص ۱۵۲).

۱. عن ابی عبدالله: «كان النبی صلی الله علیه و آله يأكل العسل و يقول: آیات من القرآن، و مضغ اللبان، یذهب البلغم» (همان، ج ۶، ص ۳۳۲). در روایتی مشابه، از امام صادق علیه السلام درباره امیرالمؤمنین علیه السلام چنین نقل شده است: «... عن محمد بن مسلم عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «قال امیرالمؤمنین علیه السلام: لعن العسل شفاء من كل داء. قال الله عز و جل: یرخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس و هو مع قراءة القرآن. مضغ اللبان یذهب البلغم» (همان).

۲. «... و لقد جاءه صلی الله علیه و آله بعض اصحابه يوماً بفالوج فأكل منه و قال: ممّ هذا یا ابا عبدالله؟ فقال: بابی انت و ائی، نجح السمن و العسل فی البؤمة و نضعها على النار ثم نقلیه ثم نأخذ الحنطة اذا طحنت فنلقیه على السمن و العسل ثم نسوطة حتى ینضج فیأتی كما ترى. فقال علیه السلام: «ان هذا الطعام طیب» (طبرسی، همان، ص ۲۸).

بیش از یک نوع غذا یافت شود. علت این امر در روایت صحیحه کلینی از امام صادق علیه السلام بیان شده است. بنا بر این نقل، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در شامگاه پنجشنبه‌ای که در مسجد قبا حضور داشت، برای افطار، نوشیدنی طلب کرد و اوس بن خولی انصاری کاسه بزرگی حاوی شیر مخلوط با عسل آورد. حضرت چون آن را به لب‌های مبارک رسانید ناگاه آن را کنار نهاد و فرمود:

این، دو نوع نوشیدنی است که به یکی از آنها نیز می‌توان بسنده کرد. من آن دو را با هم نمی‌نوشم، اما تحریم نیز نمی‌کنم، لکن من برای تواضع در برابر خداوند چنین می‌کنم، و هر کس برای خدا تواضع کند خداوند او را بلند مرتبه سازد، و هر کس تکبر ورزد خداوند او را فرود آورد. و هر آن کس که در معیشت، راه میانه برگزیند خداوند روزی‌اش دهد، و هر آن که اهل تبذیر باشد خداوند او را محروم سازد، و هر آن که فراوان یاد مرگ کند خداوند دوستش دارد.^۱

این روایت چندین پیام دارد:

۱. قناعت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بر یک نوع از نوشیدنی و غذا؛
۲. این قناعت، بعد استحباب و ترجیح داشته و ترک آن حرام نیست؛ و این در حقیقت، ناشی از شریعت سهله‌ای است که پیامبر صلی الله علیه و آله خود را مروج و آورنده آن معرفی کرد.^۲ و از این رو فرمود: من این دو نوشیدنی را با هم نمی‌نوشم، اما تحریم نیز نمی‌کنم؛

۱. محمد بن یعقوب الكلینی، عن علی بن ابراهیم عن ابیه عن ابن ابی عمیر عن عبدالرحمن بن الحجاج عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «أفطر رسول الله صلی الله علیه و آله عشية خميس في مسجد قبا فقال: هل من شراب؟ فأتاه أوس بن خولى الأنصاري بعبس مخيض بعسل، فلما وضعه على فيه نحا، ثم قال: شرابان يكتفي بأحدهما من صاحبه، لا أشربه و لا أحزمه، و لكن أتواضع لله فان من تواضع لله رفعه الله، و من تكبر خفضه الله، و من اقتصد في معيشة رزقه الله، و من بذر حرمه الله، و من أكثر ذكر الموت أحبته الله» (كلینی، همان، ج ۲، ص ۱۲۲، ح ۳؛ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۲۱۹، ح ۳۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۵ و ج ۷۵، ص ۱۲۶، ح ۲۵). این روایت را حسین بن سعید اهوازی نیز در کتاب الزهد، ص ۵۵، ح ۱۴۸، از ابن ابی عمیر و او از عبدالرحمان بن حجاج نقل کرده است و در بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۶۵، ح ۶۴، ج ۷۵، ص ۱۲۶ در ادامه روایت ۲۵ آمده است.

۲. «... ولكن بعثني بالحنيفة السهلة السمحة» (كلینی، همان، ج ۵، ص ۴۹۴)؛ «جئتكم بالشریعة السهلة السمحاء» (سید مرتضی، الانتصار، ج ۹، ص ۴۰۷).

۳. زهد مثبت در سیره معصومان علیهم السلام و اولیای صالح خداوند عبارت از همین است که با وجود دست‌رسی به مواهب دنیوی جز در حد ضرورت، از آن‌ها چشم‌پوشی می‌کردند؛

۴. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله سرّ این اقدام خویش را تواضع در برابر خدا معرفی می‌کند، و این، جلوه‌ای دیگر از صفت تواضع است که عبارت از تواضع در برابر خداست. افراد متکبر و دنیا‌زده با گردن‌کشی و روحیه طلب‌کارانه در برابر خداوند ظاهر شده و نعمت‌های الهی را بی‌توجه به مَنعم مصرف می‌کنند، در حالی که بندگان حقیقی خداوند با اظهار کوچکی و تواضع در برابر خداوند، خود را مستحق کوچک‌ترین نعمت‌ها نیز ندیده و نسبت به توان بر شکرگزاری برای کمترین نعمت نیز اظهار عجز می‌کنند و در صدد افزون‌خواهی همراه با ناسپاسی نیستند؛

۵. توصیه کلی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این حدیث، به اعتدال و میانه‌روی در زندگی، و ترک تبذیر است؛

۶. نهایتاً در راستای اصول و سیره و شیوه تربیتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، مسئله یاد مرگ مطرح می‌شود که بهترین وسیله حفظ انسان‌ها از کژی است.

مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

۴. به چه میزان؟

اولیای دین و نیز حکیمان، همواره به کم‌خوری و پرهیز از پرخوری سفارش اکید داشته‌اند. این مسئله امروزه نیز مورد تأکید پژوهشگران علوم پزشکی است و به عنوان راز سلامت و پیش‌گیری از بیماری‌ها مطرح است. در روایت کلینی از امام باقر علیه السلام آمده است:

چیزی نزد خداوند، مبعوض‌تر و ناپسندتر از شکم پر نیست.^۱

در روایتی دیگر از آن حضرت آمده است:

آن‌گاه که شکم پر شود، ره طغیان در پیش گیرد.^۲

۱. قال ابو جعفر علیه السلام: «ما من شیء ابغض الی الله عز و جل من بطن مملوء» (الکافی، ج ۶، ص ۲۷۰، ح ۱۱).

۲. عن ابی جعفر علیه السلام: «اذا شبع البطن طغی» (همان، ح ۱۰).

و به گفته برخی حکما:

زیاد نخورید تا زیاد بنوشید تا زیاد بخوابید تا زیاد حسرت بخورید.^۱

در روایات نبوی ﷺ نیز بر این امر تأکید شده است. آن حضرت، پرخوری را موجب فساد بدن، بروز بیماری، کسالت در عبادت، قساوت و مردن قلب، دوری از خدا، مبعوض خداوند واقع شدن، ضرر زدن به دین فرد و از ویژگی های افراد کافر و منافق معرفی فرموده است.^۲ در بعضی روایات، آن حضرت میزان مناسب برای خوردن را چنین تعیین کرده است:

فرزند آدم! هیچ ظرفی بدتر از شکم را پر نکرده، برای او تنها چند لقمه که سبب قوام وجودش شود کافی است. و اگر ناچار از غذا خوردن شد، پس ثلث [معدة] برای غذایش، و ثلث آن برای نوشیدنی اش، و ثلث دیگر را برای نفس بگذارد.^۳

در این زمینه، از بعضی همسران پیامبر اکرم ﷺ نقل شده است که: «هیچ گاه شکم پیامبر ﷺ از غذا پر نشد».^۴

۵. چه هنگام؟

پرسش دیگر درباره سیره نبوی ﷺ در تغذیه، این است که آن حضرت در چه اوقاتی غذا صرف می کرده است؟ از برخی روایات می توان اصلی کلی در این باره استنباط کرد و آن این که آن حضرت جز به وقت گرسنگی و احساس نیاز بدن، اقدام به صرف غذا نمی کرده است.^۵ در روایتی از آن حضرت نقل شده است که فرمود:

۱. قال بعض السلف: «لا تأكلوا كثيراً فتشربوا كثيراً فترقدوا كثيراً فتحسروا كثيراً» (یحصبی، الشفاء بتعريف حقوق المصطفى ﷺ، ج ۱، ص ۸۵).

۲. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۰۹-۲۲۱.

۳. عن المقدم بن معدیکرب: قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن، حسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فان كان لا محالة فثلث لطعامه و ثلث لشرابه و ثلث لنفسه» (احمد بن حنبل، مسند، ج ۴، ص ۱۳۳). روایت مشابهی با همین مضمون از امام صادق ﷺ نقل شده است (ر.ک: برقی، همان، ج ۲، ص ۴۴۰ و کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۶۹).

۴. و عن عایشه: لم یمتلیء جوف النبی ﷺ شبعاً قط» (یحصبی، همان، ج ۱، ص ۸۵).

۵. «وكان أحب الطعام اليه ما كان على صنف، فلا يأكل مع الشبع» (طبرسی، همان، ص ۲۷ و مجلسی،

بخور در حالی که اشتها به خوردن داری، و دست بکش در حالی که هنوز اشتها به خوردن داری.^۱

و بنا به نقل انس بن مالک:

هیچ گاه در روز یا شب، آن حضرت گوشت یا نان مصرف نکرد مگر هنگامی که بدن نیاز به آن داشت.^۲

بر این اساس، نقل شده است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله شخصاً با مردم مواسات و همراهی می کرد، به گونه ای که ازار (لنگ) خود را با پوست وصله می کرد و هیچ گاه، هم صبحانه (یانهار) و هم شام نخورد تا این که از دنیا رحلت فرمود.^۳

بنا بر بعضی روایات، معصومان علیهم السلام دو وعده غذایی را در طول شبانه روز سفارش می کردند و از صرف غذا بین آن دو وعده، نهی می کردند.^۴ و از برخی روایات، بر می آید که معصومان علیهم السلام تأکید بر آن داشتند که افراد، شب هنگام چیزی خورده و بخوابند، ولو بسیار اندک باشد. امام صادق علیه السلام در این زمینه فرموده است:

خوردن شام را ترک نکن، حتی اگر سه لقمه به همراه نمک باشد. و کسی که شام خوردن را [به کلی] ترک گوید رگی در بدنش می میرد که هرگز احیا نخواهد شد.^۵

همان، ج ۱۶، ص ۲۴۱. «ضف» را گاه حاجت و نیاز معنا کرده اند و گاه به اجتماع چند نفر بر غذا، و بنا بر معنای دوم، این روایت به مبحث بعد مربوط خواهد بود (ر.ک: صحاح جوهری، ماده ضف و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۵۴ و ۲۵۵).

۱. و قال صلی الله علیه و آله: «کل و أنت تشتهی، و أمسک، و أنت تشتهی» (نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۱).

۲. «عن انس: انه صلی الله علیه و آله لم یجتمع عنده غداء و لا عشاء من خبز و لحم الا علی ضف» (مسند احمد، ج ۳، ص ۲۷۰ و ترمذی، الشمائل المحمدیه، ص ۳۱۸).

۳. ... عن منصور بن زادن عن الحسن قال: «كان رسول الله صلی الله علیه و آله یؤاسی الناس بنفسه حتی جعل [یرقع] ازاره بالأدم و ما جمع بین عشاء و غداء ثلاثة ایام حتی قبضه الله» (ابن شیبہ، المصنف، ج ۸، ص ۱۴۳، ح ۱۲۶).

۴. ... عن ابی اخی شهاب بن عبدربه، قال: شکوت الی ابی عبد الله علیه السلام ما القی من الاوجاع و التخیم، فقال: تعد و تعش، و لا تأکل بینهما [شیتا] فان فیہ فساد البدن. اما سمعت الله عز و جل یقول: «لهم رزقهم فیها بكرة و عشیتا» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۸۸، ح ۲).

۵. عن الصادق علیه السلام: «لا تدع العشاء ولو بثلاث لقم بملح و من ترک العشاء لیلته، مات عرق فی جسده لا یحیی ابداً» (طبرسی، همان، ص ۱۹۵).

پیامبر اکرم ﷺ نیز می فرمود:

شام بخورید هر چند یک مشت خرماى غير مرغوب باشد، چراکه ترک شام خوردن موجب پیری است.^۱

۶. تنها یا با دیگران؟

بخش دیگری از روایات سیره نبوی ﷺ در باب خوردن و آشامیدن، از آن حکایت دارد که پیامبر اکرم ﷺ در حدّ امکان، به تنهایی غذا نمی خورد و می فرمود: آیا شما را از بدترینتان خبر دهم؟ کسی که به تنهایی بخورد و برده اش را بزند و میهمانش را ردّ کند.^۲ آن حضرت، غذا خوردن جمعی، حلال بودن غذا، و گفتن بسم الله در ابتدا و حمد خدا در پایان را از اسباب کمال در غذا خوردن معرفی می فرمود.^۳ و نیز می فرمود:

بهترین غذاها نزد خداوند آن است که دستان زیادی آن را بخورند.^۴

و بنا به نقل امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام، پیامبر اکرم ﷺ می فرمود:

جماعت، موجب برکت است و غذای یک نفر، دو نفر را، و غذای دو نفر، چهار نفر را کفایت می کند.^۵

۱. ... عن انس بن مالک عن النبي ﷺ، انه قال: «تعشوا ولو بكف من حشف، فان ترك العشاء مهرة» (سنن الترمذی، ج ۳، ص ۱۸۸ و مجلسی، همان، ج ۶۶، ص ۳۴۶، ح ۲۲).

۲. ... عن ابی حمزة عن ابی جعفر علیه السلام قال: خطب رسول الله ﷺ الناس فقال: «الا أخبرکم بشراکم؟ قالوا بلی یا رسول الله، قال: الذی یمنع روزه، یضرب عبده و یزود وحده...» (کلینی، همان، ج ۲، ص ۲۹۰).

۳. ... عن عبدالله بن مسکان عن ابی عبدالله علیه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: «الطعام اذا جمع اربعا فقد تم: اذا كان من حلال و کثرت الایدی علیه و سمی الله فی اوله و حمدالله فی آخره» (برقی، همان، ج ۲، ص ۳۹۸).

۴. قال ﷺ: «أحب الطعام الى الله ما کثرت علیه الایدی» (نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۷، ح ۱۱ به نقل از: مستغفری سمرقندی، طب النبی ﷺ).

۵. الجعفریات باسناده عن جعفر بن محمد عن ابیه عن جده علی بن الحسین عن ابیه علی بن ابيطالب علیه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: «الجماعة بركة و طعام الواحد یکفی الاثنین، و طعام الاثنین یکفی الاربعة» (نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۳۰، ح ۱، به نقل از: الجعفریات، ص ۱۵۹). هم چنین از امام صادق علیه السلام از پیامبر اکرم ﷺ روایتی مشابه بدین صورت نقل شده است: ... عن غیاث بن ابراهیم عن ابی عبدالله علیه السلام قال: قال

گفتنی است که هر چند زیادتر شدن افراد ممکن است سهم هر فرد از غذا را کاهش دهد، اما مراد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می تواند آن باشد که حتی با وجود عدم سیری، نیاز بدن همراه با کم خوری که مطلوب است، تأمین می شود و این می تواند در نتیجه ایثار افراد در اختصاص سهم خود به دیگران باشد.^۱ امروزه نیز ثابت شده است که صرف غذا بادیگران، همراه با نشاط و گوارایی می شود و این امر، در جذب نیکوی غذا و تعادل گوارش نقش مهمی دارد.

بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آن چه را خوردنش بر وی حلال بود، همراه اهل و خادم یا همراه کسانی که حضرت را دعوت به غذا خوردن می کردند، روی زمین یا آن چه دعوت کنندگان بر آن غذا می خوردند، و از آن چه آنان می خوردند تناول می فرمود، مگر آن که میهمانی بر حضرت وارد می شد که در این صورت، به همراه میهمان غذا می خورد.^۲ بنا به نقل دیگر طبرسی، هنگامی که کسی به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله عرض کرد: ما غذا می خوریم، اما سیر نمی شویم! حضرت فرمود: شاید به صورت متفرق غذا می خورید؛ در حال غذا با هم جمع شوید و نام خدای بر زبان آرید تا موجب برکت برای شما شود.^۳

آن حضرت، گاه غذا را در میان مساکین و نیازمندان و همراه آنان میل می کرد و از برکت حضور حضرت، آنان نیز سیر می شدند، بنا به نقل حمیری از امام باقر علیه السلام،

رسول الله صلی الله علیه و آله: «طعام الواحد یکفی الاثنین و طعام الاثنین یکفی الثلاثة و طعام الثلاثة یکفی الاربعه» (برقی، همان، ج ۲، ص ۳۹۸ و کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۷۳ باب اجتماع الایدی علی الطعام).
 ۱. قاضی نعمان ذیل روایتی مشابه از امام صادق علیه السلام، سخنی شبیه آن چه گفته شد، دارد. روایت و نیز سخن قاضی نعمان چنین است: و عن جعفر بن محمد علیه السلام انه قال: «الثريد بركة، و طعام الواحد یکفی الاثنین»، یعنی علیه السلام انه یقوتهم، لا علی الشبع و الاتساع (تمیمی مغربی، دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۱۱).

۲. «كان صلی الله علیه و آله يأكل كل الاصناف من الطعام، و كان يأكل ما أحل الله له مع اهله و خدمه إذا أكلوا، و مع من یدعوه من المسلمین علی الارض و علی ما أكلوا علیه و مما أكلوا، إلا أن ینزل بهم ضیف فیأكل مع ضیفه...» (طبرسی، همان، ص ۲۶ و ۲۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۱).

۳. سأل رجل رسول الله صلی الله علیه و آله، فقال: یا رسول الله صلی الله علیه و آله، انا تأكل و لا تشبع! قال: «العالمک تفترقون عن طعامکم، فاجتمعوا علیه، و اذکروا اسم الله علیه، بیارک لکم [فیه]» (طبرسی، همان، ص ۱۴۹ و نیز رک: ابن عساکر، تاریخ مدینه دمشق، ج ۶۲، ص ۴۲۰).

شبی پیامبر اکرم ﷺ همراه مساکینی که در مسجد می خوابیدند در کنار منبر، روزه خود را افطار کرد و از غذایی که در دیگی سنگی نهاده شده بود میل فرمود، و به برکت حضور حضرت، سی نفر از آنان از آن غذا خورده و سیر شدند، سپس آن ظرف نزد همسران حضرت بازگردانده شد و همه آنان نیز سیر شدند.^۱ این گونه روایات هرچند از یکی از معجزات آن حضرت حکایت دارد، اما پیش از آن - با توجه به آن چه گذشت - حاکی از اهتمام حضرت بر ایثار و نیز توجه به غذا خوردن در جمع می باشد.

۷. چگونه؟

درباره این که پیامبر اکرم ﷺ چگونه غذا می خورد و چه آدابی را رعایت می کرد روایات زیادی در دست است و طبیعی است که سیره نبوی ﷺ در این زمینه نزد مسلمانان جذابیت بسیاری دارد، چرا که آنان مایلند در آداب و شیوه عمل، به آن حضرت تأسی کنند.

ویژگی ها و آدابی که برای غذا خوردن یا نوشیدن حضرت نقل شده بدین قرار است:

مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

۷-۱. شروع با نام خدا و دعا؛ و ختم با حمد خدا

پیامبر اکرم ﷺ هم چون دیگر کارها، خوردن و آشامیدن را نیز با جاری کردن نام خدا بر زبان آغاز می کردند.^۲ پیش از این، از آن حضرت نقل شد که می فرمودند: هنگامی که غذا چهار ویژگی بیابد کامل شود: حلال باشد، و دستانی که از آن می خورند زیاد باشند، و با بسم الله آغاز شود، و با حمد ختم شود.^۳

هنگامی که مقابل حضرت غذا نهاده می شد می فرمود:

۱. ابوالبختری، عن جعفر، عن أبيه رضي الله عنه، «أن المساكين كانوا يبيتون في المسجد على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأفطر النبي صلى الله عليه وسلم مع المساكين الذين في المسجد ذات ليلة عند المنبر في بؤمة، فأكل منها ثلاثون رجلاً، ثم ردت الي ازواجه سبعين» (حمیری بغدادی، قرب الاستاد، ص ۱۴۸ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۱۹، ح ۹).

۲. «كان صلى الله عليه وسلم إذا أكل سمى...» (طبرسی، همان، ص ۲۷).

۳. برقی، همان، ج ۲، ص ۳۹۸.

بسم الله، خدایا آن را نعمتی مورد سپاس قرار ده که به واسطه‌اش نعمت بهشت را دریابیم.

و یا می فرمود:

بسم الله، خدایا در آنچه به ما روزی کرده‌ای برکت عطا کن و آن را استمرار بخش.^۱
نکته قابل توجه در این روایت این است که برخلاف عادت رایج، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پیش از شروع غذا دست به دعا بر می داشته است که قابل حمل بر پیش دستی در شکر پیش از تنعم و در آستانه آن است.

آن حضرت به وقت نوشیدن نیز نام خدا و دعا را در ابتدا، و حمد خدا را در پایان بر زبان جاری می ساخت، و چون آب را در سه نفس می نوشید، لذا سه بسم الله و سه حمد است^۲ و هنگام شروع به نوشیدن، چنین دعا می کرد:

حمد خدایی را که نازل کننده آب از آسمان، و تبدیل کننده امور است به هرگونه که بخواهد. به نام خدا که بهترین نام هاست.^۳

در روایت امام صادق علیه السلام از پدران گرامی اش از امیرالمؤمنین علیه السلام نیز آمده است:

بارها دیدم پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هنگام نوشیدن، سه بار نفس می کشید، و با شروع به نوشیدن، بسم الله، و در پایان آن حمد خدا می گفت.^۴

بنا به نقلی دیگر، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هنگام نوشیدن شیر می فرمود:
خدایا، برای ما در آن برکت ده و بیشتر از این روزی کن.

۱. «و كان صلی الله علیه و آله اذا وضعت المائدة بين يديه قال: بسم الله، اللهم اجعلها نعمة مشكورة نصل بها نعمة الجنة»؛
«و كان صلی الله علیه و آله اذا وضع يده في الطعام قال: بسم الله، اللهم بارك لنا في ما رزقتنا و عليك خلفه» (طبرسی، همان، ص ۲۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۱-۲۴۲).

۲. «و كان صلی الله علیه و آله اذا شرب بدء فسَمَى و حساحسوة و حسوتین ثم يقطع فيحمد الله ثم يعود فيسَمَى ثم يزيد في الثالثة، ثم يقطع فيحمد الله فكان له في شربه ثلاث تسميات و ثلاث تحميدات...» (طبرسی، همان، ص ۳۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۶).

۳. «الحمد لله منزل الماء من السماء و مصرف الامر كيف يشاء، بسم الله خير الاسماء» (طبرسی، همان، ص ۱۵۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۴۷۵).

۴. و عن علي علیه السلام: «تفقدت رسول الله صلی الله علیه و آله غير مرة و هو يشرب الماء، تنفس ثلاثا، مع كل واحدة منه تسمية إذا شرب، و حمد اذا قطع» (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۴۵۳).

و هنگام نوشیدن آب می فرمود:

حمد خدایی را که با رحمتش ما را از آب گوارا و زلال سیراب کرد و به واسطه گناهانمان، آب شور و تلخ بر ما ننوشانید.^۱

۷-۲. نوشیدن در سه جرعه

آن سان که گذشت، روش و سیره پیامبر اکرم ﷺ در نوشیدن، چنین بود که هر وعده نوشیدن را در سه جرعه تقسیم می کرد، و در هر جرعه نیز نام و حمد الهی را بر زبان جاری می نمود. در روایات معصومان علیهم السلام، تفاوت انسان و حیوانات در نوع نوشیدن، چنین معرفی شده است که انسان هم چون بهائم به یک باره آب ننوشد. از امام باقر و امام صادق علیهما السلام نقل شده است که فرمودند: نوشیدن در سه نفس بهتر از یک نفس است. و آن دو بزرگوار اکراه داشتند از این که انسان، هم چون شتر بسیار تشنه سر در آب فرو ببرد و سر بر ندارد تا سیراب شود.^۲ اما از ابن عباس نقل شده است که پیامبر اکرم ﷺ هنگام نوشیدن، دو بار نفس می کشید.^۳ نیز بنا به نقلی از طبرسی، آن حضرت گاه با یک نفس می نوشید.^۴ البته این دو روایت را می توان بر مواردی حمل کرد که حضرت آب اندکی می نوشیده و نوشیدن با سه نفس لزومی نداشته است.

۷-۳. پرهیز از نوشیدن از داخل ظرف

از دیگر آداب نوشیدن که مورد تأکید پیامبر اکرم ﷺ بود، پرهیز از نوشیدن از داخل ظرف است. آن حضرت هنگامی که مردی را دیدند که دهان در آب کرده و هم چون حیوانات از وسط آب می نوشد به وی فرمودند:

۱. و عن رسول الله ﷺ انه كان اذا شرب اللبن قال: اللهم بارك لنا فيه و زدنا منه، و إذا شرب الماء قال: الحمد لله الذي سقانا عذبا زلالاً برحمة، و لم يسقنا ملحا أجاجا بذنوبنا» (همان، ح ۴۵۶).

۲. و عن ابي جعفر و ابي عبدالله عليهما السلام انهما قالا: «ثلاث انقاس في الشراب افضل من نفس واحدة.» و کرها أن يتشبه الشارب بشرب الهيم، يعينان الابل الصادية، لاترفع رؤوسها من الماء حتى تروى» (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۴۵۴).

۳. ... عن ابن عباس: «ان النبي ﷺ كان اذا شرب تنفس مرتين» (همان).

۴. «... و كان ﷺ ربما شرب بنفس واحد حتى يفرغ» (طبرسی، همان، ص ۳۱).

آیا مثل بهائم سر در آب کرده و می‌نوشی؟ اگر ظرف نداری با دستانت بنوش که از پاکیزه‌ترین ظروف تو به شمار می‌روند.^۱

البته روشن است که توصیه حضرت به نوشیدن با دست، هنگام پاکیزگی دستان است که نکته بهداشتی مهمی است.

از دیگر شیوه‌های پیامبر ﷺ در نوشیدن، این بود که آب را با حال مکیدن تناول می‌نمود و می‌فرمود:

آب را با مکیدن بنوشید و به یک باره سر نکشید که موجب درد کبد می‌شود.^۲

امروزه نیز از نظر علمی ثابت شده که نوشیدن تدریجی آب در رفع تشنگی مؤثرتر است.

عدم تنفس در ظرف آب

پیامبر اکرم ﷺ هنگام نوشیدن، برای نفس کشیدن، ظرف آب را از دهانش دور می‌کرد.^۳ و این شیوه، به خوبی گویای رعایت دستورات بهداشتی توسط آن حضرت، در شرایطی است که مردم عرب جاهلی در شرایط نامناسب بهداشتی می‌زیستند و با این گونه نکته‌های ظریف بهداشتی، کاملاً بیگانه بودند.

۷-۵. خوردن از غذای مقابل و نزدیک خود

ویژگی دیگر اخلاق نبوی در تغذیه، این بود که در صورت حضور دیگران بر سر غذا، آن حضرت به غذای متقابل خود بسنده کرده و دست به سمت غذایی که در مقابل دیگران بود، دراز نمی‌کرد.^۴ این، نوعی ادب اجتماعی است که از ظرافت

۱. و عن رسول الله ﷺ انه مرّ برجل يكرع في الماء بفيه، يعني بشربه من اناء أو غيره من وسطه، و قال: «أنكرع ككرع البهيمه؟ ان لم تجداناء فاشرب بيديك، فانهما من أطيب آيتك» (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۴۵۱).

۲. و عنه ﷺ انه قال: «مضوا الماء مضاً و لا تعبوه عباً، فان منه يكون الكباد» (همان، ح ۴۵۲ و طبرسی، همان، ص ۳۱).

۳. «و كان ﷺ لا يتنفس في الاناء اذا شرب، فان أراد أن يتنفس، أبعده عن فيه حتى يتنفس» (طبرسی، همان، ص ۳۱).

۴. «كان ﷺ اذا اكل سمي و يأكل ثلاث اصابع و ممالیه و لا يتناول من بين يدي غيره» (همان، ص ۲۳ و ۲۸).

خاصی برخوردار است، و گرچه به اخلاق اجتماعی حضرت مربوط است، اما به لحاظ ارتباط آن با سیره حضرت در تغذیه در این جا بدان اشارت رفت.

۶-۷. شروع قبل از دیگران و ختم بعد از دیگران

این ویژگی - به خصوص - در آن جا که دیگران میهمان حضرت بودند، بیشتر نمود می‌یافت.^۱ روشن است که این اقدام حضرت نه برای پرخوری، بلکه برای رفع حجب و حیا در میهمان، و آسودگی وی در خوردن بود. این صفت نیز از ظرافت خاص اخلاقی برخوردار است و همواره می‌تواند مورد توجه پیروان آن حضرت باشد.

۷-۷. رعایت ادب در خوردن

به عنوان نمونه، در برخی روایات، درباره چگونگی گوشت خوردن پیامبر ﷺ آمده است که حضرت سر را به سوی غذا خم نمی‌کرد، بلکه گوشت را به دهان نزدیک کرده و با دندان آن را جدا می‌کرد.^۲ این می‌تواند ناشی از آن باشد که حضرت، هم چون برخی افراد، حرص بر خوردن از خود نشان نمی‌داد و تأثی و ادب را در خوردن رعایت می‌کرد.

۸-۷. خوردن و آشامیدن با دست راست

در فرهنگ دینی ما دست راست به عنوان نماد و سمبل یمین و برکت مطرح است. در قرآن کریم «اصحاب الیمینه» یا «اصحاب الیمین» به فلاح و رستگاری معرفی شده‌اند، و نیز آمده است که نامه اعمال نیکان نیز به دست راست ایشان داده می‌شود.^۳ پیامبر اکرم ﷺ نیز کارها، از جمله خوردن و آشامیدن را با دست راست انجام می‌داد. طبرسی ضمن برشماری مکارم اخلاق حضرت چنین گفته است:

۱. «و كان ﷺ إذا أكل مع القوم، كان أول من يبدء و آخر من يرفع يده» (همان، ص ۲۳).
۲. «و كان ﷺ إذا أكل اللحم لم يطأ يء رأسه اليه و يرفعه الي فيه ثم ينتهشه انتهاشاً» (همان، ص ۳۰).
۳. «فَأَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ... فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ...» (واقعه (۵۶) آیه ۸)؛ «وَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ فَسَلَامٌ لَكَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ...» (همان، آیه ۹۰)؛ «فَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَسَوْفَ يُخَاسِبُ حَسَابًا يَسِيرًا...» (انشقاق (۸۴) آیه ۷).

... و دست راست حضرت برای خوردن و نوشیدن و گرفتن و دادن بود و جز به دست راست نمی‌گرفت و جز به دست راست عطا نمی‌کرد، و دست چپ حضرت برای کارهای دیگر بود. و آن حضرت تیمن (عمل با دست راست) را در تمام کارهایش دوست داشت؛ در لباس پوشیدن، در کفش پوشیدن، در حرکت کردن و...^۱

هم چنین بنا بر روایت امام صادق علیه السلام از پدران گرامی اش، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از خوردن و آشامیدن با دست چپ نهی کردند.^۲ روایات دیگری نیز وجود دارد که حاکی از تأکید پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این زمینه است.^۳

۷-۹. تواضع در نشستن برای غذا

روایاتی حاکی از آن است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به وقت خوردن، به حال تواضع و هم چون برده و بدون تکیه و بی‌شبهت به وضع نشستن ملوک و پادشاهان می‌نشستند. از امام صادق علیه السلام در این باره چنین نقل شده است:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از آن گاه که به نبوت مبعوث شد تا وقت مرگ، هیچ گاه در حال تکیه کردن غذا نخورد، و این به سبب تواضع در برابر خداوند بود...^۴

در روایت محمد بن مسلم از امام باقر علیه السلام نیز آن حضرت ضمن تأکید بر این که پیامبر صلی الله علیه و آله هیچ گاه با حال تکیه کردن غذا نخورد، این گونه حالات را نتیجه تواضع خاص پیامبر صلی الله علیه و آله در برابر خداوند دانسته‌اند.^۵

۱. ... و كان يمينه صلی الله علیه و آله لضعامه و شرابه و اخذه و اعطائه، فكان لا يأخذ الا بيمينه، و لا بعضى الا بيمينه، و كان شماله

لما سوى ذلك من بدنه، و كان يحب التيمن في كل اموره: في لبسه و نعله و ترجله... (طبرسی، همان، ص ۲۳).

۲. روينا عن جعفر عن ابيه عن ابيه عليه السلام: «ان رسول الله صلی الله علیه و آله نهى عن الشرب و الاكل بالشمال، و أمر أن يسمي الشارب اذا شرب، و يحمده اذا فرغ، يفعل ذلك كلما تنفس في الشراب أو ابتداء او قطع» (تسمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۴۴۷).

۳. و عن رسول الله صلی الله علیه و آله: «انه نهى أن يأكل أحد بشماله او يشرب بمشاله، او يمشی في نعل واحد، و كان يستحب اليمين في كل شيء» (همان، ج ۲، ص ۱۱۹، ح ۳۹۹ و نیز ر.ک: نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۸، باب کراهة الاكل و الشرب و تناول بالشمال مع عدم العذر).

۴. ... عن معاوية بن وهب عن ابي عبدالله عليه السلام: «ما أكل رسول الله صلی الله علیه و آله متكئا منذ بعثه الله عز و جل نبياً حتى قبضه الله اليه متواضعاً لله تعالى...» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۱۶۴، ح ۱۷۵؛ طبرسی، همان، ص ۲۳ و ۲۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۲ و ج ۴۱، ص ۱۳۰، ح ۴۱).

۵. ... عن محمد بن مسلم قال: دخلت على ابي جعفر عليه السلام ذات يوم، و هو يأكل متكئاً، و قد كان بلغنا صلی الله علیه و آله

در روایتی دیگر، بشیر دهان از امام صادق علیه السلام پرسید: آیا رسول الله صلی الله علیه و آله با حال تکیه بر چپ یا راست غذا می خورد؟ آن حضرت در پاسخ فرمود:
رسول الله صلی الله علیه و آله هیچ گاه چنین نبود که در حال تکیه کردن بر سمت راست یا چپ خویش غذا بخورد، بلکه او هم چون عبد می نشست، و این به سبب تواضع در برابر خدا بود.^۱

نیز امام صادق علیه السلام به معلی بن خنیس فرمود:

پیامبر صلی الله علیه و آله از وقتی که به پیامبری مبعوث شد با حال تکیه کردن غذا نخورد، و آن حضرت اکراه داشت که شبیه پادشاهان و ملوک رفتار کند.^۲

این که مراد از نخوردن در حال تکیه کردن چیست، آن چه ابتدا از واژه «متکی» به ذهن می رسد، تکیه به پشت یا چپ و راست در حال خوردن است و دلیل پرهیز از این گونه خوردن نیز - چنان که از روایات یاد شده بر می آید - پرهیز از تشبیه به ملوک، و اظهار تواضع در برابر حق است.

نوع نشستن متواضعانه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بر سر سفره غذا، در روایتی از خود آن حضرت و دیگر معصومان علیهم السلام به نشستن عبد تشبیه شده است؛ یعنی همان گونه که بندگان نه با حال تبختر و غرور، بلکه با حال تذلل و خشوع بر سر سفره غذا حاضر می شوند، پیامبر صلی الله علیه و آله نیز چنین بود. خود آن بزرگوار در این باره می فرمود:
من، بنده ای هستم که هم چون بندگان می خورم، و چون آنان می نشینم.^۳

۱- أن ذلك يكره، فجعلت انظر اليه، فدعاني الى طعامه، فلما فرغ، قال: يا محمد، لملك تری ان رسول الله صلی الله علیه و آله ما رآه عین و هو يأكل متكئاً منذ بعثه الله الى أن قبضه؟ ثم رد على نفسه فقال: لا والله ما رآه عین و هو يأكل متكئاً منذ بعثه الله الى أن قبضه... فيختار التواضع لربه عز وجل... (كليني، همان، ج ۸، ص ۱۲۹، ح ۱۰۰؛ شيخ طوسي، الامالی، ج ۲، ص ۶۲۹ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۷۷، ح ۱۱۶ و ج ۴۰، ص ۳۳۹، ح ۲۵).
۲- عن ابی خدیجه قال: سألت بشیر الدهان ابا عبد الله علیه السلام و انا حاضر، فقال: هل كان رسول الله صلی الله علیه و آله يأكل متكئاً على يمينه و على يساره؟ فقال: ما كان رسول الله صلی الله علیه و آله يأكل متكئاً على يمينه و لا على يساره، ولكن كان يجلس جلسة العبد. قلت: و لم ذلك؟ قال: تواضعاً لله عز وجل... (كليني، همان، ج ۶، ص ۲۷۱، ح ۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۲، ح ۵۳).

۳- عن المعلي بن خنیس قال: قال ابو عبد الله علیه السلام: «ما أكل نبي الله و هو متكئ منذ بعثه الله عز وجل، و كان يكره أن يتشبه بالملوك، و نحن لا نستطيع ان نفعل» (كليني، همان، ج ۶، ص ۲۷۲، ح ۸).

۳- و كان صلی الله علیه و آله يقول: «انما أنا عبد أكل كما يأكل العبد و أجلس كما يجلس العبد» (بحصبي، همان، ج ۱، ص ۸۶).

امام باقر علیه السلام نیز در این باره فرمود:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هم چون بندگان می خورد و چون آنان می نشست و روی زمین غذا می خورد و می خوابید.^۱

نیز از امام باقر علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله چنین نقل شده است:

پنج چیز است که تا هنگام مرگ آن ها را ترک نخواهم کرد: خوردن روی زمین همراه بردگان، سواری بر چهارپای بی پالان، دوشیدن شیر بز با دستانم، پوشیدن لباس پشمینه و سلام کردن بر کودکان، تا این ها پس از من سنت شوند.^۲

روشن است که مراد حضرت از سنت شدن این امور، پیامی است که در پس این رفتارهای ظاهری نهفته است که همان داشتن روحیه تواضع در برابر بندگان است، چراکه امروزه زمینه عمل به برخی از موارد یاد شده، برای بسیاری از افراد - به ویژه شهرنشینان - وجود ندارد و طبعاً هر فردی باید به تناسب وضعیتی که در آن زندگی می کند تلاش کند خود را در داشتن روحیه تواضع، با پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله منطبق سازد. از ابن عباس نیز نقل شده است که:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بر زمین می نشست و روی زمین غذا تناول می کرد و شخصاً گوسفندان را می بست و دعوت بردگان را برای صرف نان جو می پذیرفت.^۳

امام صادق علیه السلام نیز فرمود:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هم چون عبد غذا می خورد و هم چون عبد می نشست و می دانست که عبد است.^۴

۱.... عن جابر عن ابي جعفر علیه السلام قال: «كان رسول الله صلی الله علیه و آله يأكل أكل العبد، و يجلس جلسة العبد، و كان يأكل على الحضيض و ينام على الحضيض» (کلبی، همان، ج ۶، ص ۲۷۱، ح ۶؛ برقی، همان، ج ۲، ص ۴۵۷، ح ۳۸۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۲، ح ۵۵).

۲.... عن ابي جعفر علیه السلام، قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «خمس لا أدعهن حتى الممات: الأكل على الحضيض مع العبيد، و ركوبی على الحمار مؤكفا، و حلبی العنز بیدی، و لبس الصوف، و التسليم على الصبيان، لتكون سنة من بعدی» (شیخ صدوق، الامالی، ص ۱۳۰ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۱۵، ح ۲).

۳.... عن ابن عباس: «كان صلی الله علیه و آله يجلس على الارض و يأكل على الارض و يعتقل الشاة، و يجيب دعوة الممنوك على خبز الشعير» (طبرسی، همان، ص ۱۶ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۲، ح ۱۹).

۴.... عن ابي بصير عن ابي عبد الله علیه السلام قال: «كان رسول الله صلی الله علیه و آله يأكل أكل العبد، و يجلس جلوس العبد و يعلم انه عبد» (برقی، همان، ج ۲، ص ۴۵۶، ح ۳۸۶ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۵، ح ۲۹).

نشستن حضرت هم چون عبد را چنین تفسیر کرده‌اند که حضرت مثل بردگان به نشانه تذلل در پیشگاه الهی بر دو زانو می‌نشستند. این معنا در نقل طبرسی چنین آمده است:

پیامبر اکرم ﷺ در غالب اوقات، هنگام غذا خوردن، از غذای مقابل خود می‌خورد و دو زانو و دو پا را جمع می‌کرد همان گونه که نمازگزار هنگام تشهد می‌نشیند، جز آن که حضرت یک زانو را روی زانوی دیگر، و یک پا را بر پای دیگر می‌نهاد و می‌فرمود: من بنده‌ای هستم که چون عبد می‌خورم و چون عبد می‌نشینم.^۱

به جز آن چه گذشت، در بعضی روایات می‌خوانیم که پیامبر اکرم ﷺ از خوردن در حال خوابیده بر قفا یا بر شکم نیز نهی می‌فرمود، و این نیز علاوه بر جهت ادب و تواضع، ناشی از رعایت مسائل طبّی در خوردن بوده است.^۲

۷-۱۰. عدم تقید به وجود لوازم اضافی

در برخی روایات آمده است که پیامبر اکرم ﷺ تقیدی به وجود سفره و لوازم آن نداشت و غذا را روی زمین نهاده و تناول می‌کرد،^۳ به ویژه در صورتی که چیزی یافت نمی‌شد تا آن را به عنوان سفره یا در حکم سفره قرار دهد. به عنوان مثال، روزی یکی از انصار مقدازی خرمی برای حضرت هدیه آورد و چون در خانه ظرفی نیافتند، حضرت با لباس خود زمین را جارو کرده و فرمود:

این جا بریز؛ به خدا قسم اگر دنیا نزد خدا به قدر بال مگسی ارزش داشت چیزی از آن را به کافر و منافق نمی‌داد.^۴

۷-۱۱. خوردن با دست

در راستای پرهیز پیامبر اکرم ﷺ از هرگونه رفتاری که به گونه‌ای شائبه تشبّه به

۱. «و كان كثيراً اذا جلس ليأكل أكل ما بين يديه و يجمع ركبتيه و قدميه كما يجلس المصلّي في اثنتين، الا أنّ الركبة فوق الركبة و القدم على القدم، و يقول ﷺ: أنا عبد أكل كما يأكل العبد، و اجلس كما يجلس العبد» (طبرسی، همان، ص ۲۷).

۲. و عن رسول الله ﷺ انه نهى عن ثلاث أكالات: أن يأكل احد بشماله، او مستلقياً على قفاه، او منبطحاً على بطنه» (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۱۹، ح ۳۹۹).

۳. «و روی آن رسول الله ﷺ لم يأكل على خوان قطّ حتى مات...» (همان، ص ۲۸).

۴. مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۸۴، ح ۱۲۳.

سلاطین و اهل کبر را تقویت می کرد، آن حضرت هنگام غذا خوردن نه هم چون آنان از دو انگشت، بلکه - بسته به اقتضای مورد - از سه یا چهار انگشت و گاه از تمام دست یا هر دو دست برای تناول غذا بهره می جست.^۱ امام صادق علیه السلام در این خصوص فرموده است:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، هم چون عبد می نشست و دست بر زمین می نهاد و با سه انگشت غذا می خورد؛ او هم چون جبابره با دو انگشت نمی خورد.^۲

طبرسی نیز در توصیف این معنا گفته است:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با سه انگشت ابهام و دو انگشت کنار آن، و گاه با کمک گیری از انگشت چهارمی و [گاه] با تمام دست غذا می خورد، و با دو انگشت نمی خورد و می فرمود: خوردن با دو انگشت [هم چون] خوردن شیطانی است.^۳

۷-۱۲. اسراف گریزی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پس از صرف غذا، انگشتانی را که با آن ها غذا خورده و باقی مانده غذا به آن ها چسبیده بود، و هم چنین باقی مانده غذای ظرف را مصرف کرده و دست خود را پس از خوردن غذا و پاک کردن تمام انگشتان، با دستمال پاک می کرد و می فرمود: «معلوم نیست که برکت در کدام انگشت [تهاده شده] است».^۴ آن حضرت درباره مصرف غذای مانده در ظرف نیز می فرمود: «بیشترین برکت در آخر غذاست».^۵ از امام صادق علیه السلام نیز نقل شده است که فرمود:

۱. «و يستعين باليدین جميعاً» (طبرسی، همان، ص ۲۹ و نیز رک: نیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۱۹، ح ۴۰۲).
۲. ... عن ابی عبدالله علیه السلام: «كان رسول الله صلی الله علیه و آله يجلس جلسة العبد و يضع يده على الارض و يأكل بثلاث اصابع، و ان رسول الله صلی الله علیه و آله كان يأكل هكذا، ليس كما يفعل الجبارون، أحدهم يأكل باصبعيه» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۹۷، ح ۶؛ برقی، همان، ج ۲، ص ۴۴۲ و مجلسی، همان، ج ۶۳، ص ۴۱۴).
۳. «و كان صلی الله علیه و آله يأكل باصابعه الثلاث، الابهام و التي تليها و الوسطی، و ربما استعان بالرابعة، و كان صلی الله علیه و آله يأكل بکفها کلها و لم يأكل باصبعین و يقول: ان الأكل باصبعین هو أكلة الشيطان» (طبرسی، همان، ص ۲۸).
۴. «و كان صلی الله علیه و آله اذا فرغ من طعامه، لعق اصابعه الثلاث التي أكل بها، فان بقي فيها شيء عاوده فلعقها حتى تنظف، و لا يمسح يده بالمتدیل حتى يلعق اصابعه واحدة واحدة و يقول: انه لا يدري فی ائی الاصابع البركة» (همان، ص ۳۰).
۵. «و كان صلی الله علیه و آله يلحس الصحفة و يقول: آخر الصحفة اعظم الطعام بركة» (همان).

پیامبر اکرم ﷺ ظرف غذا را می‌لیسید و می‌فرمود: کسی که چنین کند گویا به اندازه غذای آن ظرف، صدقه داده است.^۱

بنا به روایت دیگری از امام صادق علیه السلام، پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمود:

آن‌گاه که یکی از شما پس از خوردن، غذای باقی‌مانده در انگشتان را بلیسد خداوند خطاب به او می‌فرماید: برکت خداوند بر تو باد.^۲

این‌که لیسیدن انگشتان یا ظرف غذا منشأ برکت دانسته شده، می‌تواند ناشی از آن باشد که در این کار به نوعی شکر نعمت و پرهیز از اسراف و کفران نعمت، نهفته است و از این رو، صاحب چنین عملی مشمول «لغن شکرتم لأزیدنکم»^۳ می‌شود.

بنا بر روایتی دیگر، پیامبر اکرم ﷺ ظرف غذا را می‌لیسید و می‌فرمود آخر غذا بیشترین برکت را دارد، و فرشتگان بر کسانی که چنین می‌کنند درود فرستاده، برای وسعت روزی آنان دعا می‌کنند. و چنین کسی حسنه‌ای دوچندان دارد.^۴

از آن‌جا که حکمت لیسیدن انگشتان توسط پیامبر ﷺ و دیگر معصومان علیهم السلام پس از صرف غذا، پرهیز از اسراف، و ادای شکر نعمت‌های الهی بود، آنان قبل از پاک شدن کامل دستان از غذا، آن‌ها را با دستمال پاک نمی‌کردند. بنا به نقل عیاشی امام صادق علیه السلام فرمود: پدرم اگر اه داشت از این که دستانتی را در حالی که چیزی از غذا بر آن مانده بود، پاک کند مگر پس از مکیدن انگشتان توسط خود ایشان یا کودکی که حضور داشت، و این به خاطر تعظیم [و رعایت حرمت] غذا بود.^۵

۱.... عن عمرو بن جمیع عن ابی عبد الله علیه السلام قال: «كان رسول الله صلی الله علیه و آله يلعق القصعة و يقول: من لطح فصعة فكأنما تصدق بمثلها» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۹۷، ح ۴؛ برقی، همان، ج ۲، ص ۴۴۳، ح ۳۱۸ و شیخ حر عاملی، همان، ج ۱۶، ص ۴۹۶، ح ۱).

۲.... عن ابی عبد الله علیه السلام قال: قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «إذا اكل احدكم طعاماً فمض اصابعه التي اكل بها، قال الله عز و جل: بارك الله فيك» (برقی، همان، ج ۲، ص ۴۴۳، ح ۳۱۵).

۳. ابراهیم (۱۴) آیه ۷.

۴. و عنه علیه السلام انه كان يلعق الصحيفة، و قال: «آخر الصحيفة اعظمها بركة. و ان الذين يلعقون الصحف تصلى عليهم الملائكة و يدعون لهم بالسعة في الرزق، و للذي يلعق الصحيفة حسنة مضاعفة.» و كان صلی الله علیه و آله اذا اكل لعق اصابعه حتى يسمع لها مصيص (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۲۰، ح ۴۰۵).

۵. عن جعفر بن محمد علیه السلام قال: «كان أبی يكره أن يمسح بالمنديل و فيها شيء من الطعام تعظيماً له، الا أن يمضها أو يكون الى جانبه صبى فيعطيه انامله يمضها» (همان، ج ۲، ص ۱۲۰، ح ۴۰۶).

روشن است که این گونه رفتارها برای تواضع در برابر خداوند، رعایت عظمت و حرمت رزق او، پرهیز از تشبیه به ملوک و رفتار جباران بوده است.^۱

۷-۱۳. رعایت بهداشت غذایی

از جمله ویژگی های مهم پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله توجه به بهداشت در ابعاد مختلف بود. در همین راستا، در خوردن و آشامیدن نیز نموده های این امر دیده می شود. به عنوان مثال، ایشان بر شستن دست ها، هم قبل و هم بعد از غذا، بسیار تأکید می کرد، به ویژه که در آن عصر، معمولاً غذا را با دست تناول می کردند. بنا بر روایتی، آن حضرت فرموده است:

شستن دست ها قبل و بعد از غذا موجب از بین رفتن فقر و جلب روزی است.^۲

و در برخی روایات نیز بر داشتن وضو قبل و بعد از غذا تأکید شده است.^۳ بنا بر نقل امیرالمؤمنین علیه السلام، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

کسی که می خواهد فزونی در خیر یابد، هنگام حاضر شدن غذا وضو سازد.^۴

و در روایتی دیگر، فرمود: *مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی*
وضو قبل از غذا موجب نفی فقر، و وضوی بعد از غذا موجب نفی جنون و موجب صحت بینایی است.^۵

و نیز فرمود:

۱. همان.
۲. ابوالقاسم الکوفی، فی کتاب الاخلاق، عن رسول الله صلی الله علیه و آله، انه قال: «غسل الیدین قبل الطعام و بعده ینفی الفقر و یجلب الرزق» (نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۹، ح ۱۱).
۳. گفتنی است که برخی اندیشمندان وضو در این روایات را به معنای لغوی آن، یعنی شستن دست ها دانسته اند (ر.ک: سید مرتضی، *الأمالی*، ج ۲، ص ۵۸).
۴. ... ان علیاً علیه السلام قال: قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «من سرّه أن یکثر خیر بیده فلیتوضأ عند حضور طعامه» (الجعفریات، ص ۲۷؛ شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۸ و نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۷).
۵. سهل ابن ابراهیم مروزی عن موسی بن جعفر علیه السلام عن ابيه عن جده متصلاً قال: قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «الوضوء قبل الطعام ینفی الفقر: و بعده ینفی اللّم و یصح البصر» (قضاعی، مسند الشهاب، ج ۱، ص ۲۰۵ و ر.ک: قطب الدین راوندی، *الدعوات*، ص ۱۴۲).

کسی که قبل از غذا وضو سازد با وسعت روزی زندگی کرده و از بیماری جسم رهایی می‌یابد.^۱

نمود دیگر بهداشت غذایی در سیره نبوی ﷺ، تأکید حضرت بر بهداشت ظرف آب و غذاست. بنا بر روایتی از امام صادق علیه السلام، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله دوست داشت که از ظروف شامی که از شام برایش هدیه می‌آوردند، آب بنوشد^۲ و می‌فرمود که: «این، نظیف‌ترین ظرف‌های شماست».^۳

هم‌چنین آن حضرت در ظروف چوبی، پوستی و سفالی، و هم در کف دو دست آب می‌نوشید و می‌فرمود: «هیچ ظرفی تمیزتر از کف دست نیست».^۴ پیش از این گذشت که توصیه و عمل حضرت بر نوشیدن با کف دو دست باید در کنار توصیه و عمل حضرت بر شستن دستان قبل از خوردن و آشامیدن مورد توجه قرار گیرد.

بنا بر بعضی روایات، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از این‌که کسی در مشک را خم کرده و آب بنوشد نهی می‌فرمود و خود نیز چنین نمی‌کرد و می‌فرمود: این عمل آن را بدبو و متعفن می‌کند.^۵ گفته شده که این نهی ممکن است ناشی از دو چیز باشد: نخست، این‌که ممکن است در چنین حالتی حیوانی که داخل مشک رفته، به این وسیله داخل دهان شود. دوم، -چنان‌که ذیل روایت تصریح شده- ممکن است به سبب بدبو شدن آب مشک در نتیجه خم شدن و کثیفی و آلودگی تدریجی قسمت خم شده باشد، چراکه با وجود مرطوب بودن مشک و خم شدن یک قسمت و مرطوب

۱. قال جعفر علیه السلام عن ابیه عن آبائه عن علی علیه السلام قال: قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «من توضأ قبل الطعام، عاش فی سعة، و عوفی من بلوی فی جسده» (فضل الله راوندی، النوادر، ص ۲۲۲).

۲. ... عن طلحة بن زید عن ابی عبد الله علیه السلام قال: «کان رسول الله صلی الله علیه و آله یشرب فی الاقداح الشامیه بیاء بها من الشام و تهدی له صلی الله علیه و آله» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۸۵، ح ۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۸، ح ۷۹).

۳. ... عن طلحة بن زید عن ابی عبد الله علیه السلام قال: «کان النبی صلی الله علیه و آله یعجبه ان یشرب فی الاناء الشامی، و کان یقول: هذا انظف انیتکم» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۸۶، ح ۸ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۸۶، ح ۸۰).

۴. «و کان صلی الله علیه و آله یشرب فی الاقداح التي يتخذ من الخشب، و فی الجلود، و یشرب فی الخزف، و یشرب بکفیه، یصت فیهما الماء و یشرب و یقول: لیس اناء اطیب من الکف» (طبرسی، همان، ص ۳۱).

۵. «و کان صلی الله علیه و آله یشرب من افواء القرب و الاداوی و لا یختثها اختثاً و یقول: «ان اختثها یتنها» (همان).

ماندن طولانی و مکرر دهانه آن، امکان کثیفی و عفونت آن قسمت بیشتر است.^۱ و این، نکته بهداشتی ظریفی است.

پیش از این، اشاره به روایتی شد که طبق آن، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هنگام تنفس در اثنای نوشیدن آب، ظرف آب را از مقابل دهان دور کرده و پس از تنفس، آن را مجدداً به دهان نزدیک می‌کرد،^۲ و این می‌تواند از توجه آن حضرت به ظریف‌ترین اصول بهداشتی و تربیتی حکایت کند، زیرا تنفس در ظرف آب، به ویژه اگر دیگری نیز بخواهد از آن بنوشد، با ادب و اصول بهداشتی، هم‌خوان نیست.

نتیجه

می‌توان با تأمل در آنچه گذشت به این حقیقت دست یافت که رفتار به ظاهر طبیعی و ساده‌ای که موجودات زنده چون انسان و حیوان در آن مشترکند، می‌تواند از آداب و قواعدی برخوردار باشد که انسان‌های برجسته‌ای چون انبیاء - از جمله پیامبر خاتم صلی الله علیه و آله - و نیز امامان معصوم علیهم السلام متقید به رعایت آن‌ها بوده‌اند. این رفتار طبیعی و ساده نیز همچون دیگر نمودهای حیات این بزرگان، جلوه توحیدی داشته و مقدمه حرکت و سلوک معنوی‌شان بوده است. در نوع غذا، تنوع، مقدار، زمان و چگونگی مصرف آب و غذا، آداب دقیق و قابل تأملی وجود داشته که برای بشر امروز از ضروری‌ترین دستورات زندگی دنیایی است. بشر ناچار از تغذیه است و بسیاری از مشکلات بهداشتی - و حتی روانی - او به دنبال سوء رفتار او در تغذیه پدید می‌آید، و معصومان علیهم السلام در سیره و سخن خود تلاش داشته‌اند الگوهایی ثابت و ماندگار در این باره از خود برجای نهند.

۱. و عن رسول الله صلی الله علیه و آله: أنه نهى عن اختناث الاسقية، و هو أن يثنى افواه القرب ثم يشرب منها. و قيل إن ذلك نهى عنه لوجهين: أحدهما أنه يخاف أن تكون فيها دابة أو حية فتنسب في فم الشارب، والثاني إن ذلك يثنى (و هو الاحسن) (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۲۹، ح ۴۴۸).

۲. «وكان صلی الله علیه و آله لا يتنفس في الإناء إذا شرب، فإن أراد أن يتنفس أبعد الإناء عن فيه حتى يتنفس» (طبرسی، همان، ص ۳۱).

کتابنامه

۱. ابن حنبل، احمد (م ۲۴۱ ق)، مسند احمد، بیروت، دارصادر.
۲. ابن عساکر، علی بن حسن بن هبة الله (م ۵۷۱ ق)، تاریخ مدينة دمشق. تحقیق علی شیری. بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۵ ق.
۳. بخاری، محمد بن اسماعیل (م ۲۵۶ ق)، صحیح البخاری، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۱ ق.
۴. برقی، احمد بن محمد بن خالد (م ۲۷۴ ق)، المحاسن، تحقیق سید جلال‌الدین حسینی؛ دارالکتب الاسلامیه.
۵. بغدادی، احمد بن علی خطیب (م ۴۶۳ ق)، تاریخ بغداد، تحقیق مصطفی عبدالقادر عطا، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۷ ق.
۶. بیهقی، احمد بن حسین بن علی (م ۴۵۸ ق)، السنن الکبری، بیروت، دارالفکر، [بی تا].
۷. ترمذی، محمد بن عیسی بن سوره (م ۲۷۹ ق)، الشمائل المحمدیه ﷺ، تحقیق سید عباس جلیمی، بیروت، مؤسسه الکتب الثقافیه، ۱۴۱۲ ق.
۸. ترمذی، محمد بن عیسی (م ۲۷۹ ق)، سنن ترمذی، تحقیق عبدالوهاب عبداللطیف، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۳ ق.
۹. تمیمی مغربی، نعمان بن محمد بن منصور بن احمد بن حیون (م ۳۶۳ ق)، دعائم الاسلام، تحقیق آصف بن علی اصغر فیضی، دارالمعارف، ۱۳۸۳ ق / ۱۹۶۳ م.
۱۰. حرّ عاملی، محمد بن حسن (م ۱۱۰۴ ق)، وسائل الشیعه، تحقیق محمد رازی، تهران، اسلامیه.
۱۱. حسنی راوندی، فضل الله بن علی (م ۵۷۱ ق)، النوادر، تحقیق سعیدرضا علی عسکری، قم، دارالحديث، ۱۳۷۷.
۱۲. حمیری بغدادی، ابوالعباس عبدالله بن جعفر (م ۳۰۰ ق)، قرب الاسناد، تحقیق و نشر مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، قم، ۱۴۱۳ ق.
۱۳. راوندی، قطب‌الدین (م ۵۷۳ ق)، الدعوات، قم، مدرسة الامام المهدي ﷺ، ۱۴۰۷ ق.
۱۴. سرخسی، شمس‌الدین (م ۴۸۳ ق)، المبسوط، تحقیق جمعی از فضلا، بیروت، دارالمعرفه، ۱۴۰۶ ق.
۱۵. سیدمرتضی، علی بن حسین موسوی (م ۴۳۶ ق)، الانتصار، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۵ ق.
۱۶. سید مرتضی، علی بن حسین موسوی (م ۴۳۶ ق)، امالی المرتضی، تحقیق احمد بن امین شنیطی، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۳ ق.
۱۷. شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی (م ۳۸۱ ق)، من لایحضره الفقیه، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، نشر جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
۱۸. طبرسی، حسن بن الفضل (قرن ششم)، مکارم الأخلاق، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۲ ق / ۱۹۷۲ م.
۱۹. طبری، محمد بن جریر بن رستم (قرن چهارم)، دلائل الامامه، قم، مؤسسه البعثه، ۱۴۱۳ ق.
۲۰. طوسی، محمد بن حسن (م ۴۶۰ ق)، الامالی، تحقیق مؤسسه البعثه، قم، دارالثقافه للطباعة و النشر و التوزیع، ۱۴۱۴ ق.
۲۱. قضاعی، قاضی ابی عبدالله محمد بن سلامه (م ۴۵۴ ق)، مسند الشهاب، تحقیق حمدی عبدالمجید سلفی، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۵ ق.

۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب (م ۳۲۹ ق)، الکافی، تحقیق علی اکبر غفاری، چاپ سوم: تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷ ق.
۲۳. کوفی، ابن ابی شیبه (م ۲۳۵ ق)، المصنف، تحقیق سید محمد لحام، چاپ اول: بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۹ ق.
۲۴. کوفی اهوازی، حسین بن سعید (قرن ۲ و ۳)، کتاب الزهد، تحقیق غلامرضا عرفانیان، قم، علمیه، ۱۳۹۹ ق.
۲۵. مجلسی، محمد باقر (م ۱۱۰ ق)، بحارالانوار، مؤسسة الوفاء، چاپ دوم: بیروت، ۱۴۰۳ ق.
۲۶. نوری طبرسی، میرزا حسین (م ۱۳۲۰ ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، چاپ دوم: قم، مؤسسة آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۹ ق.
۲۷. نيسابوری، محمد بن فتال (شهید در ۵۰۸ ق)، روضة الواعظین، با مقدمه سید حسن خراسان، قم، منشورات الرضی، [بی تا].
۲۸. یحصبی، قاضی ابی الفضل عیاض، (م ۵۴۴ ق)، الشفاء، بتعریف حقوق المصطفی ﷺ، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۹ ق.



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی