اصول‌ تغذيه‌ در سيرة‌ پيامبر اعظم‌…‌

محمدرضا جبارى‌1

چكيده‌

تغذيه‌ از نيازهاى‌ اجتناب‌ناپذير هر موجود زنده‌اى‌ است‌ و انسان‌ نيز از اين‌ قانون‌، مستثنا نيست‌. از اين‌ روآگاهى‌ از روش‌ و شيوه‌ بزرگان‌ دين‌ در اين‌ زمينه‌، شايان‌ توجه‌ و تأمل‌ است‌. نوشتار حاضر درصدد پاسخ‌گويى‌به‌ چند پرسش‌ محورى‌ و مهم‌ دربارة‌ تغذيه‌، بر اساس‌ سيرة‌ پيامبر اعظم‌…‌ است‌.پرسش‌هايى‌ چون‌ چرايى‌ تغذيه‌، نوع‌ غذا، تنوع‌ و مقدار آن‌، زمان‌ تغذيه‌، همراهى‌ با ديگران‌ در تغذيه‌ وبالاخره‌ چگونگى‌ انجام‌ تغذيه‌.

در سيرة‌ نبوى‌…‌ غذا خوردن‌ با هدف‌ كسب‌ توان‌ براى‌ طاعت‌ و عبادت‌ بوده‌ است‌.غذاهاى‌ آن‌ حضرت‌، ويژگى‌هايى‌ چون‌ حلال‌ بودن‌، تنوع‌، سادگى‌، مضرّ نبودن‌ و سودمندى‌ را داشته‌ است‌.آن‌ حضرت‌ از صرف‌ بيش‌ از يك‌ نوع‌ غذا در يك‌ وعده‌ ـ به‌ منظور زهد ـ پرهيز داشته‌، مقدار غذاى‌مصرفى‌اش‌ نيز در حد نياز بدن‌ بوده‌ است‌. وقت‌ غذاى‌ حضرت‌، هنگام‌ گرسنگى‌ بوده‌ و اصرار بر صرف‌ غذا به‌همراه‌ ديگران‌ داشته‌ است‌. نيز آن‌ حضرت‌ در شروع‌ و پايان‌ صرف‌ غذا نام‌ خدا را بر زبان‌ جارى‌ و در اين‌زمينه‌، آداب‌ خاص‌ ديگرى‌ را رعايت‌ مى‌فرمود.

واژگان‌ كليدى‌: سيرة‌ نبوى‌…‌، تغذيه‌، خوردن‌ و آشاميدن‌.

مقدمه‌

خوردن‌ و آشاميدن‌ از لوازم‌ اصلى‌ استمرار حيات‌ مادى‌ انسان‌ است‌ و بدون‌ آن‌، هيچ‌ انسانى‌ قادر به‌ انجام‌ تكاليف‌اساسى‌ خويش‌ و حركت‌ در مسير كمال‌يابى‌ نخواهد شد. جسم‌ انسان‌، هم‌چون‌ مركبى‌ است‌ كه‌ روح‌ را حمل‌ مى‌كند واختلال‌ در كار اين‌ مركب‌، اختلال‌ در كار روح‌ پديد مى‌آورد. اين‌ حقيقت‌، اقتضاى‌ آن‌ داشته‌ كه‌ حتى‌ برترين‌ موجودات‌نظام‌ هستى‌، يعنى‌ انبيا و اولياى‌ الهى‌ نيز وجود را بى‌نياز از خوردن‌ و آشاميدن‌ ندانند و با بهره‌گيرى‌ از شيوه‌هاى‌ صحيح‌و در عين‌ حال‌ ضرورى‌، لوازم‌ استمرار حيات‌ و حركت‌ جسم‌ خويش‌ را فراهم‌ كرده‌ و آن‌ را در خدمت‌ روح‌ بلندشان‌قرار دهند.

با توجه‌ به‌ آن‌چه‌ گفته‌ شد، در اين‌ نوشتار به‌ بررسى‌ روايات‌ حاكى‌ از سيره‌ نبوى‌ در اين‌ باره‌ مى‌پردازيم‌. مجموع‌اطلاعات‌ موجود در اين‌ زمينه‌، در حقيقت‌ پاسخ‌ به‌ اين‌ سؤال‌هاست‌ كه‌ پيامبر اكرم‌…‌ چرا، چه‌ نوع‌،چند نوع‌، به‌ چه‌ ميزان‌، چه‌ هنگام‌، تنها يا با ديگران‌، و چگونه‌ مى‌خورد و مى‌آشاميد.

1. چـرا؟

سخن‌ از چرايى‌ خوردن‌ و آشاميدن‌ در سيره‌ نبوى‌…‌، منطقاً بايد پيش‌ از ديگر مسائل‌ مربوط‌ به‌ سيره‌آن‌ حضرت‌ در خوردن‌ و آشاميدن‌، مورد توجه‌ قرار گيرد. اين‌كه‌ چرا انسان‌ به‌ خوردن‌ و آشاميدن‌ رو آورده‌، پرسشى‌است‌ كه‌ پاسخ‌ آن‌ ابتدا بديهى‌ مى‌نمايد، زيرا به‌ محض‌ طرح‌ چنين‌ پرسشى‌، اين‌ پاسخ‌ به‌ ذهن‌ مى‌رسد كه‌ خوردن‌ وآشاميدن‌ لازمه‌ طبيعى‌ زندگى‌ بشر و زنده‌ ماندن‌ اوست‌. اين‌ سخن‌ در عين‌ درستى‌، تمام‌ پاسخ‌ نيست‌، زيرا فلسفه‌خوردن‌ و آشاميدن‌ در نگاه‌ اولياى‌ دين‌، صِرف‌ تأمين‌ نيازهاى‌ جسمانى‌ نيست‌، بلكه‌ مسئله‌اى‌ مهم‌تر و برتر مطرح‌است‌. طبق‌ اين‌ ديدگاه‌، جسم‌، نقش‌ آلى‌ و ابزارى‌ براى‌ حقيقت‌ انسان‌، يعنى‌ روح‌ او دارد، از اين‌ رو براى‌ اين‌كه‌ روح‌بتواند مسير كمال‌يابى‌ خود را طى‌ كند بايد نيازهاى‌ جسم‌ به‌ عنوان‌ مركب‌ و ابزار روح‌، تأمين‌ شود. بر اساس‌ ديدگاه‌اول‌، انسان‌ و حيوان‌ مشترك‌ و هم‌سان‌ مى‌شوند، اما در اين‌ نگاه‌، انسان‌ در تأمين‌ نيازهاى‌ جسم‌ در پى‌ تأمين‌ هدفى‌ بس‌والاست‌. در برخى‌ روايات‌ به‌ نقش‌ ابزارى‌ خوردن‌ در راستاى‌ عبادت‌ و انجام‌ فرائض‌ و تكاليف‌ اشاره‌ شده‌ است‌. درروايتى‌، از پيامبر اكرم‌…‌ چنين‌ نقل‌ شده‌ است‌ كه‌ به‌ خداوند عرضه‌ داشت‌:

در نان‌ به‌ ما بركت‌ عطا كن‌، و بين‌ ما و نان‌ جدايى‌ ميفكن‌، چرا كه‌ اگر نان‌ نباشد قادر به‌ اداى‌ نماز و گرفتن‌ روزه‌ و انجام‌ فرايض‌پروردگارمان‌ نخواهيم‌ بود.2

و در روايت‌ امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ نيز آمده‌ است‌:

بنيان‌ جسم‌ بر نان‌ نهاده‌ شده‌ است‌.3

بنا بر روايتى‌ ديگر، هنگامى‌ كه‌ مردى‌ از ابوذر درباره‌ برترين‌ اعمال‌ پس‌ از ايمان‌ پرسش‌ كرد وى‌ پاسخ‌ داد: «نماز وخوردن‌ نان‌!» و هنگامى‌ كه‌ آن‌ مرد با شگفتى‌ به‌ ابوذر نگريست‌، وى‌ ادامه‌ داد: «اگر نان‌ نباشد خداوند عبادت‌ نمى‌شود».و مراد ابوذر اين‌ بود كه‌ انسان‌ براى‌ كسب‌ توانايى‌ انجام‌ عبادت‌ بايد از نان‌ بهره‌ ببرد.4

با توجه‌ به‌ اين‌ گونه‌ روايات‌، هدف‌ انسان‌ مؤمن‌ از خوردن‌ غذا، آماده‌سازى‌ جسم‌ براى‌ انجام‌ تكاليف‌ عبادى‌ وفرايض‌ دينى‌ است‌، و ـ چنان‌ كه‌ گذشت‌ ـ اين‌ نوع‌ نگاه‌ به‌ خوردن‌، به‌ مراتب‌ والاتر از نگاه‌ طبيعى‌ به‌ آن‌ است‌.

2. چه‌ نوع‌؟

پرسش‌ ديگر درباره‌ سيره‌ نبوى‌…‌ در خوردن‌ و آشاميدن‌، مربوط‌ به‌ نوع‌ غذاى‌ آن‌ حضرت‌ است‌. بنابرروايات‌ سيره‌ مى‌توان‌ ويژگى‌هايى‌ را در مورد غذاى‌ پيامبر اكرم‌…‌ استنباط‌ كرد كه‌ عبارت‌اند از:

حلال‌ بودن‌

از مهم‌ترين‌ اين‌ ويژگى‌ها حلال‌ بودن‌ غذاست‌. طبيعى‌ است‌ پيامبر اكرم‌…‌ با توجه‌ به‌ جايگاه‌هدايتى‌اش‌ در ميان‌ انسان‌ها، بارزترين‌ مصداق‌ براى‌ رعايت‌ اين‌ اصل‌ است‌. در برخى‌ روايات‌ آمده‌ است‌ كه‌ آن‌حضرت‌ آن‌چه‌ را خداوند برايش‌ حلال‌ كرده‌ بود به‌ همراه‌ خانواده‌ و خدمتكار تناول‌ مى‌كرد.5

تنوع‌

ويژگى‌ ديگر در غذاهاى‌ پيامبر اكرم‌…‌ آن‌ بود كه‌ اصرار بر نوع‌ خاص‌ و برجسته‌اى‌ از غذاها نداشت‌ وغذايى‌، هم‌چون‌ غذاى‌ متعارف‌ همه‌ مردم‌ را مصرف‌ مى‌كرد، و در اين‌ ميان‌، به‌ ساده‌ترين‌ نوع‌ آن‌ قناعت‌ مى‌كرد و بر آن‌شاكر بود. بنا به‌ نقل‌ طبرسى‌، آن‌ حضرت‌ گونه‌هاى‌ مختلف‌ از غذاها را مصرف‌ مى‌كرد.6 معناى‌ اين‌ سخن‌مى‌تواند آن‌ باشد كه‌ حضرت‌ اصرار بر نوع‌ خاصى‌ از غذاها نداشت‌ و در اين‌ زمينه‌، تكلف‌ نمى‌ورزيد و در صورت‌دست‌رسى‌ به‌ غذاهاى‌ نافع‌، براى‌ تأمين‌ نياز جسم‌ از آن‌ها بهره‌ مى‌برد.

سادگى‌

در بيشتر موارد، آن‌ حضرت‌ نان‌ جو، با آرد سبوس‌دار، و در حدّ عدم‌ سيرى‌ مصرف‌ مى‌كرد. در برخى‌ روايات‌، از نان‌جو به‌ عنوان‌ غذاى‌ انبيا ياد شده‌ است‌. به‌ عنوان‌ نمونه‌ در روايتى‌، به‌ نقل‌ از امام‌ رضا(عليه السلام)‌ چنين‌ مى‌خوانيم‌:

هيچ‌ پيامبرى‌ نبوده‌ جز آن‌ كه‌ مردم‌ را به‌ خوردن‌ [نان‌] جو فرا خوانده‌ و براى‌ آن‌، بركت‌ طلبيده‌ است‌. و [اين‌ غذا] در هيچ‌شكمى‌ داخل‌ نشده‌ جز آن‌ كه‌ بيمارى‌ را از ميان‌ برداشته‌ است‌. و اين‌، غذاى‌ پيامبران‌ است‌ و طعام‌ نيكان‌. و خداوند ابا كرده‌ ازاين‌كه‌ غذاى‌ انبيا را چيزى‌ غير از جو قرار دهد.7

از ديگر روايات‌ مربوط‌ به‌ سادگى‌ غذاى‌ پيامبر…‌، روايت‌ قتاده‌ است‌. وى‌ گويد: ما گاه‌ نزد انس‌ بن‌مالك‌ مى‌رفتيم‌ و مى‌ديديم‌ كه‌ خدمتكار او مشغول‌ پختن‌ نان‌ بود. روزى‌ انس‌ در همين‌ حال‌، رو به‌ ما كرده‌، گفت‌: [از اين‌نان‌ها] بخوريد، اما نسبت‌ به‌ پيامبر، من‌ سراغ‌ ندارم‌ كه‌ حضرت‌ نان‌ با آرد الك‌ كرده‌ و بدون‌ سبوس‌، و گوشت‌ گوسفندكباب‌ شده‌ مصرف‌ كرده‌ باشد.8

خورش‌ِ غذاى‌ پيامبر…‌ نيز معمولاً بسيار ساده‌ بود. بنا به‌ نقل‌ كلينى‌ از امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌، روزى‌پيامبر اكرم‌…‌ به‌ حجره‌ ام‌سلمه‌ وارد شد. ام‌سلمه‌ قطعه‌ نانى‌ نزد حضرت‌ آورد. پيامبر فرمودند: آياخورش‌ نيز دارى‌؟ گفت‌: خير يا رسول‌ الله، جز سركه‌ ندارم‌. فرمود: سركه‌ خوب‌ خورشى‌ است‌، و خانه‌اى‌ كه‌ سركه‌ درآن‌ هست‌ بى‌چيز نيست‌.9

مضرّ نبودن‌

ويژگى‌ مهم‌ ديگر در غذاهاى‌ مورد استفاده‌ پيامبر اكرم‌…‌، مضرّ نبودن‌ است‌. از نظر آن‌ حضرت‌،گذشته‌ از مفيد و نافع‌ بودن‌، يك‌ غذا ـ كه‌ در ادامه‌، به‌ آن‌ خواهيم‌ پرداخت‌ ـ مى‌بايست‌ فاقد آثار منفى‌ بر بدن‌ باشد. به‌عنوان‌ مثال‌، بنا به‌ نقل‌ كلينى‌ از امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌، و آن‌ حضرت‌ از اميرالمؤمنين‌(عليه السلام)‌، هنگامى‌ كه‌ براى‌ پيامبراكرم‌…‌ غذاى‌ داغى‌ آوردند، فرمود:

آن‌ را بگذاريد تا سرد شود، خداوند آتش‌ را غذاى‌ ما قرار نداده‌ و بركت‌ در غذاى‌ غير داغ‌ است‌.10

بنا بر بعضى‌ روايات‌، آن‌ حضرت‌ از خوردن‌ برخى‌ غذاها يا گياهان‌ كه‌ بوى‌ آن‌ها در دهان‌ مى‌ماند نيز اجتناب‌ مى‌كرد.البته‌ اين‌ پرهيز، ناشى‌ از آثار خانوادگى‌ يا اجتماعى‌ بقاى‌ بوى‌ اين‌ غذاها در دهان‌ بود و نه‌ به‌ سبب‌ ضرر آن‌ براى‌ بدن‌.بنا به‌ نقل‌ طبرسى‌، پيامبر اكرم‌…‌ سير، پياز، تره‌ و عسلى‌ كه‌ مغافير11 در آن‌ بود تناول‌نمى‌كرد، زيرا بوى‌ آن‌ها در دهان‌ مى‌ماند.12

سودمندى‌

ويژگى‌ ديگر غذاهاى‌ مورد استفاده‌ پيامبر اكرم‌…‌، ميزان‌ نافع‌ بودن‌ غذا براى‌ بدن‌ بود. بنا بر روايتى‌ كه‌پيش‌ از اين‌ گذشت‌، حضرت‌ سادگى‌ را در مجموع‌ زندگى‌ و از جمله‌ تغذيه‌، رعايت‌ مى‌كرد، اما اين‌، منافات‌ با توجه‌ به‌سودمندى‌ غذاها ندارد و در مواردى‌ كه‌ گشايش‌ اقتصادى‌ براى‌ مسلمانان‌ و خود حضرت‌ پديد مى‌آمد با تنوع‌بخشى‌به‌ غذاى‌ خود و خانواده‌، از غذاهاى‌ سودمند بهره‌ مى‌برد. در برخى‌ روايات‌، ضمن‌ اشاره‌ به‌ اين‌ موارد، از زبان‌پيامبر…‌ و ديگر معصومان(عليهم السلام) فوايدى‌ براى‌ برخى‌ غذاها بيان‌ شده‌ است‌. مجموع‌ اين‌روايات‌، حكايت‌ از آن‌ دارند كه‌ پيامبر اكرم‌ …‌ به‌ علت‌ اتصال‌ به‌ منبع‌ علم‌ الهى‌ و آگاهى‌ از خواص‌غذاها، نافع‌ترين‌ آن‌ها را براى‌ بدن‌ ـ در صورت‌ دست‌رسى‌ به‌ آن‌ها ـ بر مى‌گزيده‌، ضمن‌ آن‌كه‌ در ميزان‌ مصرف‌ نيزاصول‌ سلامت‌ را رعايت‌ مى‌كرد.

در روايتى‌ كه‌ پيش‌ از اين‌ از امام‌ رضا(عليه السلام)‌ نقل‌ كرديم‌، به‌ خاصيت‌ درمانى‌ نان‌ جو اشاره‌ شد.13 به‌ جزآن‌، در برخى‌ روايات‌، امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ شير، سركه‌، روغن‌ و سويق‌ (نوعى‌ حليم‌ از گندم‌ يا جو، و شكر و خرما) راغذاى‌ پيامبران‌، و گوشت‌ و شير را، شورباى‌ (آبگوشت‌) آنان‌ معرفى‌ كرده‌ است‌.14

هم‌چنين‌ گفته‌ شده‌ است‌ كه‌ محبوب‌ترين‌ غذاها نزد پيامبر اكرم‌…‌ گوشت‌ بود و مى‌فرمود:«گوشت‌ موجب‌ افزونى‌ قوه‌ شنوايى‌ و بينايى‌ مى‌شود». و در كلامى‌ ديگر فرمود:

گوشت‌، سرآمد غذاها در دنيا و آخرت‌ است‌ و اگر از خدايم‌ مى‌خواستم‌ كه‌ هر روز مرا با آن‌ اطعام‌ كند چنين‌مى‌كرد.15

آن‌ حضرت‌ گوشت‌ را گاه‌ به‌ صورت‌ پخته‌ [با آب‌] و گاه‌ به‌ صورت‌ كباب‌، همراه‌ نان‌ مصرف‌ مى‌كرد.16

بنا به‌ نقل‌ طبرسى‌، پيامبر اكرم‌ …‌ تگرگ‌ را جمع‌ كرده‌ و تناول‌ مى‌كرد و مى‌فرمود: اين‌ موجب‌نابودى‌ عوامل‌ فساد دندان‌ها مى‌شود.17

نيز از امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ نقل‌ شده‌ است‌ كه‌ پيامبر اكرم‌…‌ در صورت‌ دست‌رسى‌ به‌ شيرينى‌جات‌با آن‌ افطار مى‌كرد، و اگر بدان‌ دست‌رسى‌ نداشت‌ با آب‌ گرم‌ افطار مى‌كرد و مى‌فرمود:

اين‌ باعث‌ پاكسازى‌ كبد و معده‌، و موجب‌ خوشبو شدن‌ بوى‌ دهان‌، و سبب‌ تقويت‌ دندان‌ها و چشم‌، و عامل‌ تيزى‌ بينايى‌مى‌شود؛ و گناهان‌ را مى‌شويد و عروق‌ تحريك‌ شده‌ را ساكن‌، و تلخى‌ غالب‌ را از بين‌ مى‌برد و بلغم‌ را قطع‌ مى‌كند و حرارت‌ را ازمعده‌ فرو نشانده‌ و سردرد را زايل‌ مى‌كند.18

گفتنى‌ است‌، تأثير افطار با آب‌ ولرم‌ در شسته‌ شدن‌ گناهان‌ مى‌تواند به‌ لحاظ‌ فضيلتى‌ باشد كه‌ شخص‌ روزه‌دار در اثرگرسنگى‌ و سپس‌ افطار با نوشيدنى‌ ساده‌اى‌ چون‌ آب‌ به‌ دست‌ مى‌آورد.

پيامبر اكرم‌…‌ عسل‌ را بسيار دوست‌ داشت‌ و خوردن‌ آن‌ را همراه‌ با قرائت‌ آياتى‌ از قرآن‌ و جويدن‌كُندر موجب‌ زوال‌ بلغم‌ مى‌دانست‌.19

پيامبر اكرم‌…‌ مطلوبيت‌ بعضى‌ غذاها را گاه‌ با تعبير «طيّب‌» تأييد مى‌كرد. به‌ عنوان‌ مثال‌، هنگامى‌كه‌ يكى‌ از اصحاب‌ حضرت‌ فالوده‌اى‌ به‌ ايشان‌ هديه‌ كرد و حضرت‌ قدرى‌ تناول‌ كردند، پرسيدند: «اى‌ ابا عبدالله، اين‌را از چه‌ چيزى‌ فراهم‌ كرده‌اى‌؟» عرض‌ كرد: پدر و مادرم‌ فدايت‌، روغن‌ و عسل‌ را در ظرفى‌ سنگى‌ ريخته‌، با آتش‌ تفت‌مى‌دهيم‌ و سپس‌ مغز گندم‌ را آسياب‌ كرده‌ و با آن‌ مخلوط‌ مى‌كنيم‌ تا به‌ خوبى‌ با هم‌ عجين‌ شوند و چنين‌ چيزى‌ فراهم‌آيد. حضرت‌ فرمود: «اين‌ غذايى‌ نيكو و گواراست‌».20

3. چن‌ ـ د ن‌ ـ وع‌؟

روح‌ ساده‌زيستى‌ در پيامبر اكرم‌…‌ مانع‌ از آن‌ بود كه‌ بر سر سفره‌ غذاى‌ آن‌ حضرت‌ بيش‌ از يك‌ نوع‌غذا يافت‌ شود. علت‌ اين‌ امر در روايت‌ صحيحة‌ كلينى‌ از امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ بيان‌ شده‌ است‌. بنا بر اين‌ نقل‌، پيامبراكرم‌…‌ در شام‌گاه‌ پنجشنبه‌اى‌ كه‌ در مسجد قبا حضور داشت‌، براى‌ افطار، نوشيدنى‌ طلب‌ كرد و اوس‌بن‌ خولى‌ انصارى‌ كاسة‌ بزرگى‌ حاوى‌ شير مخلوط‌ با عسل‌ آورد. حضرت‌ چون‌ آن‌ را به‌ لب‌هاى‌ مبارك‌ رسانيد ناگاه‌ آن‌را كنار نهاد و فرمود:

اين‌، دو نوع‌ نوشيدنى‌ است‌ كه‌ به‌ يكى‌ از آن‌ها نيز مى‌توان‌ بسنده‌ كرد. من‌ آن‌ دو را با هم‌ نمى‌نوشم‌، اما تحريم‌ نيز نمى‌كنم‌،لكن‌ من‌ براى‌ تواضع‌ در برابر خداوند چنين‌ مى‌كنم‌، و هر كس‌ براى‌ خدا تواضع‌ كند خداوند او را بلند مرتبه‌ سازد، و هر كس‌تكبّر ورزد خداوند او را فرود آورد. و هر آن‌ كس‌ كه‌ در معيشت‌، راه‌ ميانه‌ برگزيند خداوند روزى‌اش‌ دهد، و هر آن‌ كه‌ اهل‌ تبذيرباشد خداوند او را محروم‌ سازد، و هر آن‌ كه‌ فراوان‌ ياد مرگ‌ كند خداوند دوستش‌ دارد.21

اين‌ روايت‌ چندين‌ پيام‌ دارد:

. قناعت‌ پيامبر اكرم‌…‌ بر يك‌ نوع‌ از نوشيدنى‌ و غذا؛

. اين‌ قناعت‌، بُعد استحباب‌ و ترجيح‌ داشته‌ و ترك‌ آن‌ حرام‌ نيست‌؛ و اين‌ در حقيقت‌، ناشى‌ از شريعت‌ سهله‌اى‌است‌ كه‌ پيامبر…‌ خود را مروّج‌ و آورنده‌ آن‌ معرفى‌ كرد.22 و از اين‌ رو فرمود: من‌ اين‌ دونوشيدنى‌ را با هم‌ نمى‌نوشم‌، اما تحريم‌ نيز نمى‌كنم‌؛

. زهد مثبت‌ در سيره‌ معصومان(عليهم السلام) و اولياى‌ صالح‌ خداوند عبارت‌ از همين‌ است‌ كه‌ با وجود دست‌رسى‌ به‌مواهب‌ دنيوى‌ جز در حد ضرورت‌، از آن‌ها چشم‌پوشى‌ مى‌كردند؛

. پيامبر اكرم‌…‌ سرّ اين‌ اقدام‌ خويش‌ را تواضع‌ در برابر خدا معرفى‌ مى‌كند، و اين‌، جلوه‌اى‌ ديگر ازصفت‌ تواضع‌ است‌ كه‌ عبارت‌ از تواضع‌ در برابر خداست‌. افراد متكبّر و دنيازده‌ با گردن‌ كشى‌ و روحية‌ طلب‌ كارانه‌ دربرابر خداوند ظاهر شده‌ و نعمت‌هاى‌ الهى‌ را بى‌توجه‌ به‌ مُنْعِم‌ مصرف‌ مى‌كنند، در حالى‌ كه‌ بندگان‌ حقيقى‌ خداوند بااظهار كوچكى‌ و تواضع‌ در برابر خداوند، خود را مستحق‌ كوچك‌ترين‌ نعمت‌ها نيز نديده‌ و نسبت‌ به‌ توان‌ برشكرگزارى‌ براى‌ كمترين‌ نعمت‌ نيز اظهار عجز مى‌كنند و درصدد افزون‌ خواهي‌ِ همراه‌ با ناسپاسى‌ نيستند؛

. توصيه‌ كلى‌ پيامبر اكرم‌…‌ در اين‌ حديث‌، به‌ اعتدال‌ و ميانه‌روى‌ در زندگى‌، و ترك‌ تبذير است‌؛

. و نهايتاً در راستاى‌ اصول‌ و سيره‌ و شيوه‌ تربيتى‌ پيامبر اكرم‌…‌، مسئله‌ ياد مرگ‌ مطرح‌ مى‌شود كه‌بهترين‌ وسيله‌ حفظ‌ انسان‌ها از كژى‌ است‌.

4. به‌ چـه‌ ميزان‌؟

اولياى‌ دين‌ و نيز حكيمان‌، همواره‌ به‌ كم‌خورى‌ و پرهيز از پرخورى‌ سفارش‌ اكيد داشته‌اند. اين‌ مسئله‌ امروزه‌ نيز موردتأكيد پژوهشگران‌ علوم‌ پزشكى‌ است‌ و به‌ عنوان‌ راز سلامت‌ و پيش‌گيرى‌ از بيمارى‌ها مطرح‌ است‌. در روايت‌ كلينى‌ ازامام‌ باقر(عليه السلام)‌ آمده‌ است‌:

چيزى‌ نزد خداوند، مبغوض‌تر و ناپسندتر از شكم‌ پر نيست‌.23

در روايتى‌ ديگر از آن‌ حضرت‌ آمده‌ است‌:

آن‌ گاه‌ كه‌ شكم‌ پر شود، ره‌ طغيان‌ در پيش‌ گيرد.24

و به‌ گفته‌ برخى‌ حكما:

زياد نخوريد تا زياد بنوشيد تا زياد بخوابيد تا زياد حسرت‌ بخوريد.25

در روايات‌ نبوى‌…‌ نيز بر اين‌ امر تأكيد شده‌ است‌. آن‌ حضرت‌، پرخورى‌ را موجب‌ فساد بدن‌، بروزبيمارى‌، كسالت‌ در عبادت‌، قساوت‌ و مردن‌ قلب‌، دورى‌ از خدا، مبغوض‌ خداوند واقع‌ شدن‌، ضرر زدن‌ به‌ دين‌ فرد واز ويژگى‌هاى‌ افراد كافر و منافق‌ معرفى‌ فرموده‌ است‌.26 در بعضى‌ روايات‌، آن‌ حضرت‌ ميزان‌ مناسب‌ براى‌خوردن‌ را چنين‌ تعيين‌ كرده‌ است‌:

فرزند آدم‌! هيچ‌ ظرفى‌ بدتر از شكم‌ را پر نكرده‌، براى‌ او تنها چند لقمه‌ كه‌ سبب‌ قوام‌ وجودش‌ شود كافى‌ است‌. و اگر ناچار ازغذا خوردن‌ شد، پس‌ ثلث‌ [معده‌] براى‌ غذايش‌، و ثلث‌ آن‌ براى‌ نوشيدنى‌اش‌، و ثلث‌ ديگر را براى‌ نفس‌ بگذارد.27

در اين‌ زمينه‌، از بعضى‌ همسران‌ پيامبر اكرم‌…‌ نقل‌ شده‌ است‌ كه‌: «هيچ‌گاه‌ شكم‌ پيامبرصلى‌ الله عليه‌ و آله‌و سلم‌ از غذا پر نشد».28

5. چه‌ هنگام‌؟

پرسش‌ ديگر دربارة‌ سيره‌ نبوى‌…‌ در تغذيه‌، اين‌ است‌ كه‌ آن‌ حضرت‌ در چه‌ اوقاتى‌ غذا صرف‌مى‌كرده‌ است‌؟ از برخى‌ روايات‌ مى‌توان‌ اصلى‌ كلى‌ در اين‌ باره‌ استنباط‌ كرد و آن‌ اين‌كه‌ آن‌ حضرت‌ جز به‌ وقت‌گرسنگى‌ و احساس‌ نياز بدن‌، اقدام‌ به‌ صرف‌ غذا نمى‌كرده‌ است‌.29 در روايتى‌ از آن‌ حضرت‌ نقل‌ شده‌ است‌كه‌ فرمود:

بخور در حالى‌ كه‌ اشتها به‌ خوردن‌ دارى‌، و دست‌ بكش‌ در حالى‌ كه‌ هنوز اشتها به‌ خوردن‌ دارى‌.30

و بنا به‌ نقل‌ انس‌ بن‌ مالك‌:

هيچ‌ گاه‌ در روز يا شب‌، آن‌ حضرت‌ گوشت‌ يا نان‌ مصرف‌ نكرد مگر هنگامى‌ كه‌ بدن‌ نياز به‌ آن‌ داشت‌.31

بر اين‌ اساس‌، نقل‌ شده‌ است‌ كه‌ پيامبر اكرم‌…‌ شخصاً با مردم‌ مواسات‌ و همراهى‌ مى‌كرد، به‌ گونه‌اى‌كه‌ ازار (لنگ‌) خود را با پوست‌ وصله‌ مى‌كرد و هيچ‌ گاه‌، هم‌ صبحانه‌ (يانهار) و هم‌ شام‌ نخورد تا اين‌كه‌ از دنيا رحلت‌فرمود.32

بنا بر بعضى‌ روايات‌، معصومان(عليهم السلام) دو وعده‌ غذايى‌ را در طول‌ شبانه‌ روز سفارش‌ مى‌كردند و از صرف‌ غذابين‌ آن‌ دو وعده‌، نهى‌ مى‌كردند.33 و از برخى‌ روايات‌، بر مى‌آيد كه‌ معصومان(عليهم السلام) تأكيد بر آن‌ داشتند كه‌افراد، شب‌ هنگام‌ چيزى‌ خورده‌ و بخوابند، ولو بسيار اندك‌ باشد. امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ در اين‌ زمينه‌ فرموده‌ است‌:

خوردن‌ شام‌ را ترك‌ نكن‌، حتى‌ اگر سه‌ لقمه‌ به‌ همراه‌ نمك‌ باشد. و كسى‌ كه‌ شام‌ خوردن‌ را [به‌ كلى‌] ترك‌ گويد رگى‌ در بدنش‌مى‌ميرد كه‌ هرگز احيا نخواهد شد.34

پيامبر اكرم‌…‌ نيز مى‌فرمود:

شام‌ بخوريد هر چند يك‌ مشت‌ خرماى‌ غيرمرغوب‌ باشد، چرا كه‌ ترك‌ شام‌ خوردن‌ موجب‌ پيرى‌ است‌.35

6. تنها يا با ديگران‌؟

بخش‌ ديگرى‌ از روايات‌ سيره‌ نبوى‌…‌ در باب‌ خوردن‌ و آشاميدن‌، از آن‌ حكايت‌ دارد كه‌ پيامبراكرم‌…‌ در حدّ امكان‌، به‌ تنهايى‌ غذا نمى‌خورد و مى‌فرمود: آيا شما را از بدترينتان‌ خبر دهم‌؟ كسى‌ كه‌به‌ تنهايى‌ بخورد و برده‌اش‌ را بزند و ميهمانش‌ را ردّ كند.36 آن‌ حضرت‌، غذا خوردن‌ جمعى‌، حلال‌ بودن‌ غذا،و گفتن‌ بسم‌ الله در ابتدا و حمد خدا در پايان‌ را از اسباب‌ كمال‌ در غذا خوردن‌ معرفى‌ مى‌فرمود.37 و نيزمى‌فرمود:

بهترين‌ غذاها نزد خداوند آن‌ است‌ كه‌ دستان‌ زيادى‌ آن‌ را بخورند.38

و بنا به‌ نقل‌ امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ از اميرالمؤمنين‌(عليه السلام)‌، پيامبر اكرم‌…‌ مى‌فرمود:

جماعت‌، موجب‌ بركت‌ است‌ و غذاى‌ يك‌ نفر، دو نفر را، و غذاى‌ دو نفر، چهار نفر را كفايت‌ مى‌كند.39

گفتنى‌ است‌ كه‌ هر چند زيادتر شدن‌ افراد ممكن‌ است‌ سهم‌ هر فرد از غذا را كاهش‌ دهد، اما مراد پيامبر اكرم‌صلى‌ الله عليه‌و آله‌ و سلم‌ مى‌تواند آن‌ باشد كه‌ حتى‌ با وجود عدم‌ سيرى‌، نياز بدن‌ همراه‌ با كم‌ خورى‌ كه‌ مطلوب‌ است‌، تأمين‌ مى‌شودو اين‌ مى‌تواند در نتيجه‌ ايثار افراد در اختصاص‌ سهم‌ خود به‌ ديگران‌ باشد.40 امروزه‌ نيز ثابت‌ شده‌ است‌ كه‌صرف‌ غذا باديگران‌، همراه‌ با نشاط‌ و گوارايى‌ مى‌شود و اين‌ امر، در جذب‌ نيكوى‌ غذا و تعادل‌ گوارش‌ نقش‌ مهمى‌دارد.

بنا به‌ نقل‌ طبرسى‌، پيامبر اكرم‌…‌ آن‌چه‌ را خوردنش‌ بر وى‌ حلال‌ بود، همراه‌ اهل‌ و خادم‌ يا همراه‌كسانى‌ كه‌ حضرت‌ را دعوت‌ به‌ غذا خوردن‌ مى‌كردند، روى‌ زمين‌ يا آن‌چه‌ دعوت‌ كنندگان‌ بر آن‌ غذا مى‌خوردند، و ازآن‌چه‌ آنان‌ مى‌خوردند تناول‌ مى‌فرمود، مگر آن‌ كه‌ ميهمانى‌ بر حضرت‌ وارد مى‌شد كه‌ در اين‌ صورت‌، به‌ همراه‌ ميهمان‌غذا مى‌خورد.41 بنابه‌ نقل‌ ديگر طبرسى‌، هنگامى‌ كه‌ كسى‌ به‌ پيامبراكرم‌…‌ عرض‌ كرد: ماغذا مى‌خوريم‌، اما سير نمى‌شويم‌! حضرت‌ فرمود:

شايد به‌ صورت‌ متفرق‌ غذا مى‌خوريد؛ در حال‌ غذا با هم‌ جمع‌ شويد و نام‌ خداى‌ بر زبان‌ آريد تا موجب‌ بركت‌ براى‌ شماشود.42

آن‌ حضرت‌، گاه‌ غذا را در ميان‌ مساكين‌ و نيازمندان‌ و همراه‌ آنان‌ ميل‌ مى‌كرد و از بركت‌ حضور حضرت‌، آنان‌ نيز سيرمى‌شدند، بنا به‌ نقل‌ حميرى‌ از امام‌ باقر(عليه السلام)‌، شبى‌ پيامبر اكرم‌…‌ همراه‌ مساكينى‌ كه‌ در مسجدمى‌خوابيدند در كنار منبر، روزه‌ خود را افطار كرد و از غذايى‌ كه‌ در ديگى‌ سنگى‌ نهاده‌ شده‌ بود ميل‌ فرمود، و به‌ بركت‌حضور حضرت‌، سى‌ نفر از آنان‌ از آن‌ غذا خورده‌ و سير شدند، سپس‌ آن‌ ظرف‌ نزد همسران‌ حضرت‌ باز گردانده‌ شد وهمه‌ آنان‌ نيز سير شدند.43 اين‌گونه‌ روايات‌ هرچند از يكى‌ از معجزات‌ آن‌ حضرت‌ حكايت‌ دارد، اما پيش‌ ازآن‌ ـ با توجه‌ به‌ آن‌چه‌ گذشت‌ ـ حاكى‌ از اهتمام‌ حضرت‌ بر ايثار و نيز توجه‌ به‌ غذا خوردن‌ در جمع‌ مى‌باشد.

7. چـگونه‌؟

درباره‌ اين‌كه‌ پيامبر اكرم‌…‌ چگونه‌ غذا مى‌خورد و چه‌ آدابى‌ را رعايت‌ مى‌كرد روايات‌ زيادى‌ دردست‌ است‌ و طبيعى‌ است‌ كه‌ سيره‌ نبوى‌…‌ در اين‌ زمينه‌ نزد مسلمانان‌ جذابيت‌ بسيارى‌ دارد، چراكه‌ آنان‌ مايلند در آداب‌ و شيوه‌ عمل‌، به‌ آن‌ حضرت‌ تأسّى‌ كنند.

ويژگى‌ها و آدابى‌ كه‌ براى‌ غذا خوردن‌ يا نوشيدن‌ حضرت‌ نقل‌ شده‌ بدين‌ قرار است‌:

7 ـ 1. شروع‌ با نام‌ خدا و دعا؛ و ختم‌ با حمد خدا

پيامبر اكرم‌ …‌ هم‌چون‌ ديگر كارها، خوردن‌ و آشاميدن‌ را نيز با جارى‌ كردن‌ نام‌ خدا بر زبان‌ آغازمى‌كردند.44 پيش‌ از اين‌، از آن‌ حضرت‌ نقل‌ شد كه‌ مى‌فرمودند: هنگامى‌ كه‌ غذا چهار ويژگى‌ بيابد كامل‌ شود:حلال‌ باشد، و دستانى‌ كه‌ از آن‌ مى‌خورند زياد باشند، و با بسم‌ الله آغاز شود، و با حمد ختم‌ شود.45

هنگامى‌ كه‌ مقابل‌ حضرت‌ غذا نهاده‌ مى‌شد مى‌فرمود:

بسم‌ الله، خدايا آن‌ را نعمتى‌ مورد سپاس‌ قرار ده‌ كه‌ به‌ واسطه‌اش‌ نعمت‌ بهشت‌ را دريابيم‌.

و يا مى‌فرمود:

بسم‌ الله، خدايا در آن‌چه‌ به‌ ما روزى‌ كرده‌اى‌ بركت‌ عطا كن‌ وآن‌ را استمرار بخش‌.46

نكتة‌ قابل‌ توجه‌ در اين‌ روايت‌ اين‌ است‌ كه‌ برخلاف‌ عادت‌ رايج‌، پيامبر اكرم‌…‌ پيش‌ از شروع‌ غذادست‌ به‌ دعا بر مى‌داشته‌ است‌ كه‌ قابل‌ حمل‌ بر پيش‌دستى‌ در شكر پيش‌ از تنعم‌ و در آستانه‌ آن‌ است‌.

آن‌ حضرت‌ به‌ وقت‌ نوشيدن‌ نيز نام‌ خدا و دعا را در ابتدا، و حمد خدا را در پايان‌ بر زبان‌ جارى‌ مى‌ساخت‌، و چون‌آب‌ را در سه‌ نفس‌ مى‌نوشيد، لذا سه‌ بسم‌ الله و سه‌ حمد اشت‌47 و هنگام‌ شروع‌ به‌ نوشيدن‌، چنين‌ دعامى‌كرد:

حمد خدايى‌ را كه‌ نازل‌ كننده‌ آب‌ از آسمان‌، و تبديل‌ كننده‌ امور است‌ به‌ هرگونه‌ كه‌ بخواهد. به‌ نام‌ خدا كه‌ بهترين‌نام‌هاست‌.48

در روايت‌ امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ از پدران‌ گرامى‌اش‌ از اميرالمؤمنين‌(عليه السلام)‌ نيز آمده‌ است‌:

بارها ديدم‌ پيامبر اكرم‌…‌ هنگام‌ نوشيدن‌، سه‌ بار نفس‌ مى‌كشيد، و با شروع‌ به‌ نوشيدن‌، بسم‌ الله، و درپايان‌ آن‌ حمد خدا مى‌گفت‌.49

بنا به‌ نقلى‌ ديگر، پيامبر اكرم‌…‌ هنگام‌ نوشيدن‌ شير مى‌فرمود:

خدايا، براى‌ ما در آن‌ بركت‌ ده‌ و بيشتر از اين‌ روزى‌ كن‌.

و هنگام‌ نوشيدن‌ آب‌ مى‌فرمود:

حمد خدايى‌ را كه‌ با رحمتش‌ ما را از آب‌ گوارا و زلال‌ سيراب‌ كرد و به‌ واسطه‌ گناهانمان‌، آب‌ شور و تلخ‌ بر ماننوشانيد.50

7 ـ 2. نوشيدن‌ در سه‌ جرعه‌

آن‌ سان‌ كه‌ گذشت‌، روش‌ و سيره‌ پيامبر اكرم‌…‌ در نوشيدن‌، چنين‌ بود كه‌ هر وعده‌ نوشيدن‌ را در سه‌جرعه‌ تقسيم‌ مى‌كرد، و در هر جرعه‌ نيز نام‌ و حمد الهى‌ را بر زبان‌ جارى‌ مى‌نمود. در روايات‌ معصومان(عليهم السلام)،تفاوت‌ انسان‌ و حيوانات‌ در نوع‌ نوشيدن‌، چنين‌ معرفى‌ شده‌ است‌ كه‌ انسان‌ هم‌چون‌ بهائم‌ به‌ يك‌ باره‌ آب‌ ننوشد. ازامام‌ باقر و امام‌ صادق‌‡‌ نقل‌ شده‌ است‌ كه‌ فرمودند: نوشيدن‌ در سه‌ نفس‌ بهتر از يك‌ نفس‌ است‌. و آن‌ دوبزرگوار اكراه‌ داشتند از اين‌كه‌ انسان‌، هم‌چون‌ شترِ بسيار تشنه‌ سر در آب‌ فرو بَرَد و سر بر ندارد تا سيراب‌شود.51 اما از ابن‌عباس‌ نقل‌ شده‌ است‌ كه‌ پيامبر اكرم‌…‌ هنگام‌ نوشيدن‌، دو بار نفس‌مى‌كشيد.52 نيز بنا به‌ نقلى‌ از طبرسى‌، آن‌ حضرت‌ گاه‌ با يك‌ نفس‌ مى‌نوشيد.53 البته‌ اين‌ دو روايت‌ رامى‌توان‌ بر مواردى‌ حمل‌ كرد كه‌ حضرت‌ آب‌ اندكى‌ مى‌نوشيده‌ و نوشيدن‌ با سه‌ نفس‌ لزومى‌ نداشته‌ است‌.

7 ـ 3. پرهيز از نوشيدن‌ از داخل‌ ظرف‌

از ديگر آداب‌ نوشيدن‌ كه‌ مورد تأكيد پيامبر اكرم‌…‌ بود، پرهيز از نوشيدن‌ از داخل‌ ظرف‌ است‌. آن‌حضرت‌ هنگامى‌ كه‌ مردى‌ را ديدند كه‌ دهان‌ در آب‌ كرده‌ و هم‌چون‌ حيوانات‌ از وسط‌ آب‌ مى‌نوشد به‌ وى‌ فرمودند:

آيا مثل‌ بهائم‌ سر در آب‌ كرده‌ و مى‌نوشى‌؟ اگر ظرف‌ ندارى‌ با دستانت‌ بنوش‌ كه‌ از پاكيزه‌ترين‌ ظروف‌ تو به‌ شمارمى‌روند.54

البته‌ روشن‌ است‌ كه‌ توصية‌ حضرت‌ به‌ نوشيدن‌ با دست‌، هنگام‌ پاكيزگى‌ دستان‌ است‌ كه‌ نكتة‌ بهداشتى‌ مهمى‌ است‌.

از ديگر شيوه‌هاى‌ پيامبر…‌ در نوشيدن‌، اين‌ بود كه‌ آب‌ را با حال‌ مكيدن‌ تناول‌ مى‌نمود ومى‌فرمود:

آب‌ را با مكيدن‌ بنوشيد و به‌ يك‌ باره‌ سر نكشيد كه‌ موجب‌ درد كبد مى‌شود.55

امروزه‌ نيز از نظر علمى‌ ثابت‌ شده‌ كه‌ نوشيدن‌ تدريجى‌ آب‌ در رفع‌ تشنگى‌ مؤثرتر است‌.

عدم‌ تنفس‌ در ظرف‌ آب‌

پيامبر اكرم‌…‌ هنگام‌ نوشيدن‌، براى‌ نفس‌ كشيدن‌، ظرف‌ آب‌ را از دهانش‌ دور مى‌كرد.56 واين‌ شيوه‌، به‌ خوبى‌ گوياى‌ رعايت‌ دستورات‌ بهداشتى‌ توسط‌ آن‌ حضرت‌، در شرايطى‌ است‌ كه‌ مردم‌ عرب‌ جاهلى‌ درشرايط‌ نامناسب‌ بهداشتى‌ مى‌زيستند و با اين‌ گونه‌ نكته‌هاى‌ ظريف‌ بهداشتى‌، كاملاً بيگانه‌ بودند.

7 ـ 5. خوردن‌ از غذاى‌ مقابل‌ و نزديك‌ خود

ويژگى‌ ديگر اخلاق‌ نبوى‌ در تغذيه‌، اين‌ بود كه‌ در صورت‌ حضور ديگران‌ بر سر غذا، آن‌ حضرت‌ به‌ غذاى‌ متقابل‌ خودبسنده‌ كرده‌ و دست‌ به‌ سمت‌ غذايى‌ كه‌ در مقابل‌ ديگران‌ بود، دراز نمى‌كرد.57 اين‌، نوعى‌ ادب‌ اجتماعى‌است‌ كه‌ از ظرافت‌ خاصى‌ برخوردار است‌، و گرچه‌ به‌ اخلاق‌ اجتماعى‌ حضرت‌ مربوط‌ است‌، اما به‌ لحاظ‌ ارتباط‌ آن‌ باسيره‌ حضرت‌ در تغذيه‌ در اين‌جا بدان‌ اشارت‌ رفت‌.

7 ـ 6. شروع‌ قبل‌ از ديگران‌ و ختم‌ بعد از ديگران‌

اين‌ ويژگى‌ ـ به‌ خصوص‌ ـ در آن‌جا كه‌ ديگران‌ ميهمان‌ حضرت‌ بودند، بيشتر نمود مى‌يافت‌.58 روشن‌ است‌ كه‌اين‌ اقدام‌ حضرت‌ نه‌ براى‌ پرخورى‌، بلكه‌ براى‌ رفع‌ حجب‌ و حيا در ميهمان‌، و آسودگى‌ وى‌ در خوردن‌ بود. اين‌ صفت‌نيز از ظرافت‌ خاص‌ اخلاقى‌ برخوردار است‌ و همواره‌ مى‌تواند مورد توجه‌ پيروان‌ آن‌ حضرت‌ باشد.

7 ـ 7. رعايت‌ ادب‌ در خوردن‌

به‌ عنوان‌ نمونه‌، در برخى‌ روايات‌، درباره‌ چگونگى‌ گوشت‌ خوردن‌ پيامبر…‌ آمده‌ است‌ كه‌ حضرت‌سر را به‌ سوى‌ غذا خم‌ نمى‌كرد، بلكه‌ گوشت‌ را به‌ دهان‌ نزديك‌ كرده‌ و با دندان‌ آن‌ را جدا مى‌كرد.59 اين‌مى‌تواند ناشى‌ از آن‌ باشد كه‌ حضرت‌، هم‌چون‌ برخى‌ افراد، حرص‌ بر خوردن‌ از خود نشان‌ نمى‌داد و تأنّى‌ و ادب‌ را درخوردن‌ رعايت‌ مى‌كرد.

7 ـ 8. خوردن‌ و آشاميدن‌ با دست‌ راست‌

در فرهنگ‌ دينى‌ ما دست‌ راست‌ به‌ عنوان‌ نماد و سمبل‌ يُمن‌ و بركت‌ مطرح‌ است‌. در قرآن‌ كريم‌ «اصحاب‌ الميمنه‌» يا«اصحاب‌ اليمين‌» به‌ فلاح‌ و رستگارى‌ معرفى‌ شده‌اند، و نيز آمده‌ است‌ كه‌ نامة‌ اعمال‌ نيكان‌ نيز به‌ دست‌ راست‌ ايشان‌داده‌ مى‌شود.60 پيامبر اكرم‌…‌ نيز كارها، از جمله‌ خوردن‌ و آشاميدن‌ را با دست‌ راست‌ انجام‌مى‌داد. طبرسى‌ ضمن‌ برشمارى‌ مكارم‌ اخلاق‌ حضرت‌ چنين‌ گفته‌ است‌:

... و دست‌ راست‌ حضرت‌ براى‌ خوردن‌ و نوشيدن‌ و گرفتن‌ و دادن‌ بود و جز به‌ دست‌ راست‌ نمى‌گرفت‌ و جز به‌ دست‌ راست‌ عطانمى‌كرد، و دست‌ چپ‌ حضرت‌ براى‌ كارهاى‌ ديگر بود. و آن‌ حضرت‌ تيمّن‌ (عمل‌ با دست‌ راست‌) را در تمام‌ كارهايش‌ دوست‌داشت‌؛ در لباس‌ پوشيدن‌، در كفش‌ پوشيدن‌، در حركت‌ كردن‌ و... .61

هم‌چنين‌ بنا بر روايت‌ امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ از پدران‌ گرامى‌اش‌، پيامبر اكرم‌…‌ از خوردن‌ و آشاميدن‌ بادست‌ چپ‌ نهى‌ كردند.62 روايات‌ ديگرى‌ نيز وجود دارد كه‌ حاكى‌ از تأكيد پيامبر اكرم‌…‌ دراين‌ زمينه‌ است‌.63

7 ـ 9. تواضع‌ در نشستن‌ براى‌ غذا

رواياتى‌ حاكى‌ از آن‌ است‌ كه‌ پيامبراكرم‌…‌ به‌ وقت‌ خوردن‌، به‌ حال‌ تواضع‌ و هم‌چون‌ برده‌ و بدون‌تكيه‌ و بى‌شباهت‌ به‌ وضع‌ نشستن‌ ملوك‌ و پادشاهان‌ مى‌نشستند. از امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ در اين‌ باره‌ چنين‌ نقل‌ شده‌است‌:

پيامبراكرم‌…‌ از آن‌ گاه‌ كه‌ به‌ نبوت‌ مبعوث‌ شد تا وقت‌ مرگ‌، هيچ‌ گاه‌ در حال‌ تكيه‌ كردن‌ غذا نخورد، و اين‌به‌ سبب‌ تواضع‌ در برابر خداوند بود... .64

در روايت‌ محمد بن‌ مسلم‌ از امام‌ باقر(عليه السلام)‌ نيز آن‌ حضرت‌ ضمن‌ تأكيد بر اين‌كه‌ پيامبر…‌ هيچ‌ گاه‌با حال‌ تكيه‌ كردن‌ غذا نخورد، اين‌ گونه‌ حالات‌ را نتيجه‌ تواضع‌ خاص‌ پيامبر…‌ در برابر خداونددانسته‌اند.65

در روايتى‌ ديگر، بشير دهّان‌ از امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ پرسيد: آيا رسول‌ الله…‌ با حال‌ تكيه‌ بر چپ‌ ياراست‌ غذا مى‌خورد؟ آن‌ حضرت‌ در پاسخ‌ فرمود:

رسول‌ الله…‌ هيچ‌ گاه‌ چنين‌ نبود كه‌ در حال‌ تكيه‌ كردن‌ بر سمت‌ راست‌ يا چپ‌ خويش‌ غذا بخورد، بلكه‌ اوهم‌چون‌ عبد مى‌نشست‌، و اين‌ به‌ سبب‌ تواضع‌ در برابر خدا بود.66

نيز امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ به‌ معلى‌ بن‌ خنيس‌ فرمود:

پيامبر…‌ از وقتى‌ كه‌ به‌ پيامبرى‌ مبعوث‌ شد با حال‌ تكيه‌ كردن‌ غذا نخورد، و آن‌ حضرت‌ اكراه‌ داشت‌ كه‌شبيه‌ پادشاهان‌ و ملوك‌ رفتار كند.67

اين‌كه‌ مراد از نخوردن‌ در حال‌ تكيه‌ كردن‌ چيست‌، آن‌چه‌ ابتدا از واژة‌ «متكى‌ء» به‌ ذهن‌ مى‌رسد، تكيه‌ به‌ پشت‌ يا چپ‌ وراست‌ در حال‌ خوردن‌ است‌ و دليل‌ پرهيز از اين‌ گونه‌ خوردن‌ نيز ـ چنان‌ كه‌ از روايات‌ ياد شده‌ بر مى‌آيد ـ پرهيز از تشبّه‌به‌ ملوك‌، و اظهار تواضع‌ در برابر حق‌ است‌.

نوع‌ نشستن‌ متواضعانه‌ پيامبر اكرم‌…‌ بر سر سفرة‌ غذا، در روايتى‌ از خود آن‌ حضرت‌ و ديگرمعصومان(عليهم السلام) به‌ نشستن‌ عبد تشبيه‌ شده‌ است‌؛ يعنى‌ همان‌ گونه‌ كه‌ بندگان‌ نه‌ با حال‌ تبختر و غرور، بلكه‌ با حال‌تذلل‌ و خشوع‌ بر سر سفرة‌ غذا حاضر مى‌شوند، پيامبر…‌ نيز چنين‌ بود. خود آن‌ بزرگوار در اين‌ باره‌مى‌فرمود:

من‌، بنده‌اى‌ هستم‌ كه‌ هم‌چون‌ بندگان‌ مى‌خورم‌، و چون‌ آنان‌ مى‌نشينم‌.68

امام‌ باقر(عليه السلام)‌ نيز در اين‌ باره‌ فرمود:

پيامبر اكرم‌…‌ هم‌چون‌ بندگان‌ مى‌خورد و چون‌ آنان‌ مى‌نشست‌ و روى‌ زمين‌ غذا مى‌خورد ومى‌خوابيد.69

نيز از امام‌ باقر(عليه السلام)‌ از پيامبر اكرم‌…‌ چنين‌ نقل‌ شده‌ است‌:

پنج‌ چيز است‌ كه‌ تا هنگام‌ مرگ‌ آن‌ها را ترك‌ نخواهم‌ كرد: خوردن‌ روى‌ زمين‌ همراه‌ بردگان‌، سوارى‌ بر چهارپاى‌ بى‌پالان‌،دوشيدن‌ شير بز با دستانم‌، پوشيدن‌ لباس‌ پشمينه‌ و سلام‌ كردن‌ بر كودكان‌، تا اين‌ها پس‌ از من‌ سنّت‌ شوند.70

روشن‌ است‌ كه‌ مرادِ حضرت‌ از سنّت‌ شدن‌ اين‌ امور، پيامى‌ است‌ كه‌ در پس‌ اين‌ رفتارهاى‌ ظاهرى‌ نهفته‌ است‌ كه‌ همان‌داشتن‌ روحيه‌ تواضع‌ در برابر بندگان‌ است‌، چراكه‌ امروزه‌ زمينة‌ عمل‌ به‌ برخى‌ از موارد ياد شده‌، براى‌ بسيارى‌ از افرادـ به‌ ويژه‌ شهرنشينان‌ ـ وجود ندارد و طبعاً هر فردى‌ بايد به‌ تناسب‌ وضعيتى‌ كه‌ در آن‌ زندگى‌ مى‌كند تلاش‌ كند خود رادر داشتن‌ روحية‌ تواضع‌، با پيامبر اكرم‌…‌ منطبق‌ سازد.

از ابن‌ عباس‌ نيز نقل‌ شده‌ است‌ كه‌:

پيامبر اكرم‌…‌ بر زمين‌ مى‌نشست‌ و روى‌ زمين‌ غذا تناول‌ مى‌كرد و شخصاً گوسفندان‌ را مى‌بست‌ و دعوت‌بردگان‌ را براى‌ صرف‌ نان‌ جو مى‌پذيرفت‌.71

امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ نيز فرمود:

پيامبر اكرم‌…‌، هم‌چون‌ عبد غذا مى‌خورد و هم‌چون‌ عبد مى‌نشست‌ و مى‌دانست‌ كه‌ عبداست‌.72

نشستن‌ حضرت‌ هم‌چون‌ عبد را چنين‌ تفسير كرده‌اند كه‌ حضرت‌ مثل‌ بردگان‌ به‌ نشانه‌ تذلل‌ در پيشگاه‌ الهى‌ بر دو زانومى‌نشستند. اين‌ معنا در نقل‌ طبرسى‌ چنين‌ آمده‌ است‌:

پيامبر اكرم‌…‌ در غالب‌ اوقات‌، هنگام‌ غذا خوردن‌، از غذاى‌ مقابل‌ خود مى‌خورد و دو زانو و دو پا را جمع‌مى‌كرد همان‌ گونه‌ كه‌ نمازگزار هنگام‌ تشهد مى‌نشيند، جز آن‌ كه‌ حضرت‌ يك‌ زانو را روى‌ زانوى‌ دگر، و يك‌ پا را بر پاى‌ ديگرمى‌نهاد و مى‌فرمود: من‌ بنده‌اى‌ هستم‌ كه‌ چون‌ عبد مى‌خورم‌ و چون‌ عبد مى‌نشينم‌.73

به‌ جز آن‌چه‌ گذشت‌، در بعضى‌ روايات‌ مى‌خوانيم‌ كه‌ پيامبر اكرم‌…‌ از خوردن‌ در حال‌ خوابيده‌ بر قفايا بر شكم‌ نيز نهى‌ مى‌فرمود، و اين‌ نيز علاوه‌ بر جهت‌ ادب‌ و تواضع‌، ناشى‌ از رعايت‌ مسائل‌ طبّى‌ در خوردن‌ بوده‌است‌.74

7 ـ 10. عدم‌ تقيّد به‌ وجود لوازم‌ اضافى‌

در برخى‌ روايات‌ آمده‌ است‌ كه‌ پيامبر اكرم‌…‌ تقيدى‌ به‌ وجود سفره‌ و لوازم‌ آن‌ نداشت‌ و غذا را روى‌زمين‌ نهاده‌ و تناول‌ مى‌كرد،75 به‌ ويژه‌ در صورتى‌ كه‌ چيزى‌ يافت‌ نمى‌شد تا آن‌ را به‌ عنوان‌ سفره‌ يا در حكم‌سفره‌ قرار دهد. به‌ عنوان‌ مثال‌، روزى‌ يكى‌ از انصار مقدارى‌ خرما براى‌ حضرت‌ هديه‌ آورد و چون‌ در خانه‌ ظرفى‌نيافتند، حضرت‌ با لباس‌ِ خود زمين‌ را جارو كرده‌ و فرمود:

اين‌جا بريز؛ به‌ خدا قسم‌ اگر دنيا نزد خدا به‌ قدر بال‌ مگسى‌ ارزش‌ داشت‌ چيزى‌ از آن‌ را به‌ كافر و منافق‌ نمى‌داد.76

7 ـ 11. خوردن‌ با دست‌

در راستاى‌ پرهيز پيامبر اكرم‌…‌ از هرگونه‌ رفتارى‌ كه‌ به‌ گونه‌اى‌ شائبه‌ تشبّه‌ به‌ سلاطين‌ و اهل‌ كبر راتقويت‌ مى‌كرد، آن‌ حضرت‌ هنگام‌ غذا خوردن‌ نه‌ هم‌چون‌ آنان‌ از دو انگشت‌، بلكه‌ ـ بسته‌ به‌ اقتضاى‌ مورد ـ از سه‌ ياچهار انگشت‌ و گاه‌ از تمام‌ دست‌ يا هر دو دست‌ براى‌ تناول‌ غذا بهره‌ مى‌جست‌.77 امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ دراين‌ خصوص‌ فرموده‌ است‌:

پيامبر اكرم‌…‌، هم‌چون‌ عبد مى‌نشست‌ و دست‌ بر زمين‌ مى‌نهاد و با سه‌ انگشت‌ غذا مى‌خورد؛ او هم‌چون‌جبابره‌ با دو انگشت‌ نمى‌خورد.78

طبرسى‌ نيز در توصيف‌ اين‌ معنا گفته‌ است‌:

پيامبر اكرم‌…‌ با سه‌ انگشت‌ ابهام‌ و دو انگشت‌ كنار آن‌، و گاه‌ با كمك‌گيرى‌ از انگشت‌ چهارمى‌ و [گاه‌] باتمام‌ دست‌ غذا مى‌خورد، و با دو انگشت‌ نمى‌خورد و مى‌فرمود: خوردن‌ با دو انگشت‌ [هم‌چون‌] خوردن‌ شيطانى‌است‌.79

7 ـ 12. اسراف‌ گريزى‌

پيامبر اكرم‌…‌ پس‌ از صرف‌ غذا، انگشتانى‌ را كه‌ با آن‌ها غذا خورده‌ و باقى‌مانده‌ غذا به‌ آن‌ها چسبيده‌بود، و هم‌چنين‌ باقى‌مانده‌ غذاى‌ ظرف‌ را مصرف‌ كرده‌ و دست‌ خود را پس‌ از خوردن‌ غذا و پاك‌ كردن‌ تمام‌ انگشتان‌،با دستمال‌ پاك‌ مى‌كرد و مى‌فرمود: «معلوم‌ نيست‌ كه‌ بركت‌ در كدام‌ انگشت‌ [نهاده‌ شده‌] است‌».80 آن‌ حضرت‌درباره‌ مصرف‌ غذاى‌ مانده‌ در ظرف‌ نيز مى‌فرمود: «بيشترين‌ بركت‌ در آخر غذاست‌».81 از امام‌ صادق‌عليه‌السلام‌ نيز نقل‌ شده‌ است‌ كه‌ فرمود:

پيامبر اكرم‌…‌ ظرف‌ غذا را مى‌ليسيد و مى‌فرمود: كسى‌ كه‌ چنين‌ كند گويا به‌ اندازة‌ غذاى‌ آن‌ ظرف‌،صدقه‌ داده‌ است‌.82

بنا به‌ روايت‌ ديگرى‌ از امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌، پيامبر اكرم‌…‌ مى‌فرمود:

آن‌ گاه‌ كه‌ يكى‌ از شما پس‌ از خوردن‌، غذاى‌ باقى‌مانده‌ در انگشتان‌ را بليسد خداوند خطاب‌ به‌ او مى‌فرمايد: بركت‌ خداوند برتو باد.83

اين‌كه‌ ليسيدن‌ انگشتان‌ يا ظرف‌ غذا منشأ بركت‌ دانسته‌ شده‌، مى‌تواند ناشى‌ از آن‌ باشد كه‌ در اين‌ كار به‌ نوعى‌ شكرنعمت‌ و پرهيز از اسراف‌ و كفران‌ نعمت‌، نهفته‌ است‌ و از اين‌ رو، صاحب‌ چنين‌ عملى‌ مشمول‌ «لئن‌ شكرتم‌لازيدنّكم‌»84 مى‌شود.

بنا بر روايتى‌ ديگر، پيامبر اكرم‌…‌ ظرف‌ غذا را مى‌ليسيد و مى‌فرمود آخر غذا بيشترين‌ بركت‌ رادارد، و فرشتگان‌ بر كسانى‌ كه‌ چنين‌ مى‌كنند درود فرستاده‌، براى‌ وسعت‌ روزى‌ آنان‌ دعا مى‌كنند. و چنين‌ كسى‌حسنه‌اى‌ دوچندان‌ دارد.85

از آن‌جا كه‌ حكمت‌ ليسيدن‌ انگشتان‌ توسط‌ پيامبر…‌ و ديگر معصومان‌…‌ پس‌ ازصرف‌ غذا، پرهيز از اسراف‌، و اداى‌ شكر نعمت‌هاى‌ الهى‌ بود، آنان‌ قبل‌ از پاك‌ شدن‌ كامل‌ دستان‌ از غذا، آن‌ها را بادستمال‌ پاك‌ نمى‌كردند. بنا به‌ نقل‌ عياشى‌ امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌ فرمود:

پدرم‌ اكراه‌ داشت‌ از اين‌كه‌ دستانش‌ را در حالى‌ كه‌ چيزى‌ از غذا بر آن‌ مانده‌ بود، پاك‌ كند مگر پس‌ از مكيدن‌ انگشتان‌ توسط‌خود ايشان‌ يا كودكى‌ كه‌ حضور داشت‌، و اين‌ به‌ خاطر تعظيم‌ [و رعايت‌ حرمت‌] غذا بود.86

روشن‌ است‌ كه‌ اين‌ گونه‌ رفتارها براى‌ تواضع‌ در برابر خداوند، رعايت‌ عظمت‌ و حرمت‌ رزق‌ او، پرهيز از تشبّه‌ به‌ ملوك‌و رفتار جباران‌ بوده‌ است‌.87

7 ـ 13. رعايت‌ بهداشت‌ غذايى‌

از جمله‌ ويژگى‌هاى‌ مهم‌ پيامبر اكرم‌…‌ توجه‌ به‌ بهداشت‌ در ابعاد مختلف‌ بود. در همين‌ راستا، درخوردن‌ و آشاميدن‌ نيز نمودهاى‌ اين‌ امر ديده‌ مى‌شود. به‌ عنوان‌ مثال‌، ايشان‌ بر شستن‌ دست‌ها، هم‌ قبل‌ و هم‌ بعد ازغذا، بسيار تأكيد مى‌كرد، به‌ ويژه‌ كه‌ در آن‌ عصر، معمولاً غذا را با دست‌ تناول‌ مى‌كردند. بنا بر روايتى‌، آن‌ حضرت‌فرموده‌ است‌:

شستن‌ دست‌ها قبل‌ و بعد از غذا موجب‌ از بين‌ رفتن‌ فقر و جلب‌ روزى‌ است‌.88

و در برخى‌ روايات‌ نيز بر داشتن‌ وضو قبل‌ و بعد از غذا تأكيد شده‌ است‌.89 بنا بر نقل‌ اميرالمؤمنين‌(عليه السلام)‌،پيامبر اكرم‌…‌ فرمود:

كسى‌ كه‌ مى‌خواهد فزونى‌ در خير يابد، هنگام‌ حاضر شدن‌ غذا وضو سازد.90

و در روايتى‌ ديگر، فرمود:

وضو قبل‌ از غذا موجب‌ نفى‌ فقر، و وضوى‌ بعد از غذا موجب‌ نفى‌ جنون‌ و موجب‌ صحت‌ بينايى‌ است‌.91

و نيز فرمود:

كسى‌ كه‌ قبل‌ از غذا وضو سازد با وسعت‌ روزى‌ زندگى‌ كرده‌ و از بيمارى‌ جسم‌ رهايى‌ مى‌يابد.92

نمود ديگر بهداشت‌ غذايى‌ در سيره‌ نبوى‌…‌، تأكيد حضرت‌ بر بهداشت‌ ظرف‌ آب‌ و غذاست‌. بنا برروايتى‌ از امام‌ صادق‌(عليه السلام)‌، پيامبر اكرم‌…‌ دوست‌ داشت‌ كه‌ از ظروف‌ شامى‌ كه‌ از شام‌ برايش‌هديه‌ مى‌آوردند، آب‌ بنوشد93 و مى‌فرمود كه‌: «اين‌، نظيف‌ترين‌ ظرف‌هاى‌ شماست‌».94

هم‌چنين‌ آن‌ حضرت‌ در ظروف‌ چوبى‌، پوستى‌ و سفالى‌، و هم‌ در كف‌ دو دست‌ آب‌ مى‌نوشيد و مى‌فرمود: «هيچ‌ظرفى‌ تميزتر از كف‌ دست‌ نيست‌».95 پيش‌ از اين‌ گذشت‌ كه‌ توصيه‌ و عمل‌ حضرت‌ بر نوشيدن‌ با كف‌ دودست‌ بايد در كنار توصيه‌ و عمل‌ حضرت‌ بر شستن‌ دستان‌ قبل‌ از خوردن‌ و آشاميدن‌ مورد توجه‌ قرار گيرد.

بنا بر بعضى‌ روايات‌، پيامبر اكرم‌…‌ از اين‌كه‌ كسى‌ در مشك‌ را خم‌ كرده‌ و آب‌ بنوشد نهى‌ مى‌فرمودو خود نيز چنين‌ نمى‌كرد و مى‌فرمود: اين‌ عمل‌ آن‌ را بدبو و متعفن‌ مى‌كند.96 گفته‌ شده‌ كه‌ اين‌ نهى‌ ممكن‌است‌ ناشى‌ از دو چيز باشد: نخست‌، اين‌كه‌ ممكن‌ است‌ در چنين‌ حالتى‌ حيوانى‌ كه‌ داخل‌ مشك‌ رفته‌، به‌ اين‌ وسيله‌داخل‌ دهان‌ شود. دوم‌، ـ چنان‌كه‌ ذيل‌ روايت‌ تصريح‌ شده‌ ـ ممكن‌ است‌ به‌ سبب‌ بدبو شدن‌ آب‌ مشك‌ در نتيجه‌ خم‌شدن‌ و كثيفى‌ و آلودگى‌ تدريجى‌ قسمت‌ خم‌ شده‌ باشد، چرا كه‌ با وجود مرطوب‌ بودن‌ مشك‌ و خم‌ شدن‌ يك‌ قسمت‌و مرطوب‌ ماندن‌ طولانى‌ و مكرر دهانة‌ آن‌، امكان‌ كثيفى‌ و عفونت‌ آن‌ قسمت‌ بيشتر است‌.97 و اين‌، نكته‌بهداشتى‌ ظريفى‌ است‌.

پيش‌ از اين‌، اشاره‌ به‌ روايتى‌ شد كه‌ طبق‌ آن‌، پيامبر اكرم‌…‌ هنگام‌ تنفس‌ در اثناى‌ نوشيدن‌ آب‌،ظرف‌ آب‌ را از مقابل‌ دهان‌ دور كرده‌ و پس‌ از تنفس‌، آن‌ را مجدداً به‌ دهان‌ نزديك‌ مى‌كرد،98 و اين‌ مى‌تواند ازتوجه‌ آن‌ حضرت‌ به‌ ظريف‌ترين‌ اصول‌ بهداشتى‌ و تربيتى‌ حكايت‌ كند، زيرا تنفس‌ در ظرف‌ آب‌، به‌ ويژه‌ اگر ديگرى‌ نيزبخواهد از آن‌ بنوشد، با ادب‌ و اصول‌ بهداشتى‌، هم‌خوان‌ نيست‌.

نتيجه‌

مى‌توان‌ با تأمل‌ در آنچه‌ گذشت‌ به‌ اين‌ حقيقت‌ دست‌ يافت‌ كه‌ رفتار به‌ ظاهر طبيعى‌ و ساده‌اى‌ كه‌ موجودات‌ زنده‌ چون‌انسان‌ و حيوان‌ در آن‌ مشتركند، مى‌تواند از آداب‌ و قواعدى‌ برخوردار باشد كه‌ انسان‌هاى‌ برجسته‌اى‌ چون‌ انبياء ـ ازجمله‌ پيامبر خاتم‌…‌ ـ و نيز امامان‌ معصوم(عليهم السلام) مقيد به‌ رعايت‌ آن‌ها بوده‌اند. اين‌ رفتار طبيعى‌ وساده‌ نيز همچون‌ ديگر نمودهاى‌ حيات‌ اين‌ بزرگان‌، جلوة‌ توحيدى‌ داشته‌ و مقدمة‌ حركت‌ و سلوك‌ معنوى‌شان‌ بوده‌است‌. در نوع‌ غذا، تنوع‌، مقدار، زمان‌ و چگونگى‌ مصرف‌ آب‌ و غذا، آداب‌ دقيق‌ و قابل‌ تأملى‌ وجود داشته‌ كه‌ براى‌بشر امروز از ضرورى‌ترين‌ دستورات‌ زندگى‌ دنيايى‌ است‌. بشر ناچار از تغذيه‌ است‌ و بسيارى‌ از مشكلات‌ بهداشتى‌ ـ وحتى‌ روانى‌ ـ او به‌ دنبال‌ سوء رفتار او در تغذيه‌ پديد مى‌آيد، و معصومان(عليهم السلام) در سيره‌ و سخن‌ خود تلاش‌داشته‌اند الگوهايى‌ ثابت‌ و ماندگار در اين‌ باره‌ از خود برجاى‌ نهند.

كتاب‌نامه‌

. ابن‌ حنبل‌، احمد (م‌ 241 ق‌)، مسند احمد، بيروت‌، دارصادر.

. ابن‌ عساكر، على‌ بن‌ حسن‌ بن‌ هبة‌ الله (م‌ 571ق‌)، تاريخ‌ مدينة‌ دمشق‌، تحقيق‌ على‌ شيرى‌، بيروت‌، دارالفكر، 1415 ق‌.

. بخارى‌، محمد بن‌ اسماعيل‌ (م‌ 256 ق‌)، صحيح‌ البخارى‌، بيروت‌، دارالفكر، 1401 ق‌.

. برقى‌، احمد بن‌ محمد بن‌ خالد (م‌ 274 ق‌)، المحاسن‌، تحقيق‌ سيد جلال‌الدين‌ حسينى‌؛ دارالكتب‌ الاسلاميه‌.

. بغدادى‌، احمد بن‌ على‌ خطيب‌ (م‌ 463 ق‌)، تاريخ‌ بغداد، تحقيق‌ مصطفى‌ عبدالقادر عطا، بيروت‌، دارالكتب‌ العلميه‌، 1417 ق‌.

. بيهقى‌، احمد بن‌ حسين‌ بن‌ على‌ (م‌ 458 ق‌)، السنن‌ الكبرى‌، بيروت‌، دارالفكر، [بى‌تا].

. ترمذى‌، محمد بن‌ عيسى‌ بن‌ سوره‌ (م‌ 279 ق‌)، الشمائل‌ المحمديّه‌…‌، تحقيق‌ سيد عباس‌ جليمى‌، بيروت‌، مؤسسة‌الكتب‌ الثقافيه‌، 1412 ق‌.

. ترمذى‌، محمد بن‌ عيسى‌ (م‌ 279ق‌)، سنن‌ ترمذى‌، تحقيق‌ عبدالوهاب‌ عبداللطيف‌، بيروت‌، دارالفكر، 1403 ق‌.

. تميمى‌ مغربى‌، نعمان‌ بن‌ محمد بن‌ منصور بن‌ احمد بن‌ حيون‌ (م‌ 363 ق‌)، دعائم‌ الاسلام‌، تحقيق‌ آصف‌ بن‌ على‌ اصغر فيضى‌، دارالمعارف‌،1383 ق‌ / 1963م‌.

. حرّ عاملى‌، محمد بن‌ حسن‌ (م‌ 1104 ق‌)، وسائل‌ الشيعة‌، تحقيق‌ محمد رازى‌، تهران‌، اسلاميه‌.

. حسنى‌ راوندى‌، فضل‌ الله بن‌ على‌ (م‌ 571 ق‌)، النوادر، تحقيق‌ سعيدرضا على‌عسكرى‌، قم‌، دارالحديث‌، 1377.

. حميرى‌ بغدادى‌، ابوالعباس‌ عبدالله بن‌ جعفر (م‌ 300 ق‌)، قرب‌ الاسناد، تحقيق‌ و نشر مؤسسة‌ آل‌ البيت‌ لاحياء التراث‌، قم‌، 1413 ق‌.

. راوندى‌، قطب‌ الدين‌ (م‌ 573 ق‌)، الدعوات‌، قم‌، مدرسة‌ الامام‌ المهدى‌(عليه السلام)‌، 1407 ق‌.

. سرخسى‌، شمس‌الدين‌ (م‌ 483 ق‌)، المبسوط‌، تحقيق‌ جمعى‌ از فضلا، بيروت‌، دارالمعرفه‌، 1406 ق‌.

. سيدمرتضى‌، على‌ بن‌ حسين‌ موسوى‌ (م‌ 436 ق‌)، الانتصار، قم‌، مؤسسة‌ النشر الاسلامى‌، 1415 ق‌.

. سيد مرتضى‌، على‌ بن‌ حسين‌ موسوى‌ (م‌ 436 ق‌)، امالى‌ المرتضى‌، تحقيق‌ احمد بن‌ امين‌ شنقيطى‌، قم‌، كتابخانه‌ آيت‌ الله‌ مرعشى‌ نجفى‌،1403ق‌.

. شيخ‌ صدوق‌، محمد بن‌ على‌ بن‌ بابويه‌ قمى‌ (م‌ 381ق‌)، من‌ لايحضره‌ الفقيه‌، تحقيق‌ على‌ اكبر غفارى‌، قم‌، نشر جامعه‌ مدرسين‌، 1404 ق‌.

. طبرسى‌، حسن‌ بن‌ الفضل‌ (قرن‌ ششم‌)، مكارم‌ الاخلاق‌، بيروت‌، مؤسسة‌ الاعلمى‌ للمطبوعات‌، 1392 ق‌ / 1972م‌.

. طبرى‌، محمد بن‌ جرير بن‌ رستم‌ (قرن‌ چهارم‌)، دلائل‌ الامامه‌، قم‌، مؤسسة‌البعثه‌، 1413 ق‌.

. طوسى‌، محمد بن‌ حسن‌ (م‌ 460 ق‌)، الامالى‌، تحقيق‌ مؤسسة‌ البعثه‌، قم‌، دارالثقافة‌ للطباعة‌ و النشر و التوزيع‌، 1414 ق‌.

. قضاعى‌، قاضى‌ ابى‌ عبدالله محمد بن‌ سلامه‌ (م‌ 454 ق‌)، مسند الشهاب‌، تحقيق‌ حمدى‌ عبدالمجيد سلفى‌، بيروت‌، مؤسسة‌ الرساله‌، 1405ق‌.

. كلينى‌، محمد بن‌ يعقوب‌ (م‌ 329 ق‌)، الكافى‌، تحقيق‌ على‌ اكبر غفارى‌، چاپ‌ سوم‌: تهران‌، دارالكتب‌ الاسلاميه‌، 1367 ق‌.

. كوفى‌، ابن‌ ابى‌ شيبه‌ (م‌ 235 ق‌)، المصنف‌، تحقيق‌ سيد محمد لحام‌، چاپ‌ اول‌: بيروت‌، دارالفكر، 1409 ق‌.

. كوفى‌ اهوازى‌، حسين‌ بن‌ سعيد (قرن‌ 2 و 3)، كتاب‌ الزهد، تحقيق‌ غلامرضا عرفانيان‌، قم‌، علميه‌، 1399 ق‌.

. مجلسى‌، محمد باقر (م‌ 1110ق‌)، بحارالانوار، مؤسسة‌ الوفاء، چاپ‌ دوم‌: بيروت‌، 1403ق‌.

. نورى‌ طبرسى‌، ميرزا حسين‌ (م‌ 1320 ق‌)، مستدرك‌ الوسائل‌ و مستنبط‌ المسائل‌، چاپ‌ دوم‌: قم‌، مؤسسة‌ آل‌ البيت‌ لاحياء التراث‌، 1409 ق‌.

. نيسابورى‌، محمد بن‌ فتال‌ (شهيد در 508 ق‌)، روضة‌ الواعظين‌، با مقدمة‌ سيد حسن‌ خرسان‌، قم‌، منشورات‌ الرضى‌، [بى‌تا].

. يحصبى‌، قاضى‌ ابى‌ الفضل‌ عياض‌، (م‌ 544 ق‌)، الشفاء، بتعريف‌ حقوق‌ المصطفى‌…‌، بيروت‌، دارالفكر، 1409 ق‌.

1 دكترى علوم قرآن و حديث.

2 قال رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله: «بارك لنا فى الخبز و لاتفرّق بيننا و بينه، فلولا الخبز ما صلينا و لا صمنا و لا ادّينا فرائض ربنا» (كليني، الكافي، ج 5، ص 73، ح 13 و ج 6، ص 287، ح 6).

3 «انما بنى الجسد على الخبز»؛ (همان، ج 6، ص 286، ح 3 و 7).

4 «قال ابوذر حين سأله رجل عن أفضل الأعمال بعد الايمان. فقال: الصلوة و اكل الخبز. فنظر اليه الرجل كالمتعجب. فقال: لولا الخبز ما عبداللَّه تعالي؛ يعنى بأكل الخبز يقيم صلبه فيتمكن من اقامة الطاعة» (شمس الدين سرخسي، المبسوط، ج 30، ص 258).

5 «... و كان يأكل ما احلّ اللَّه له مع أهله و خدمه أذا أكلوا...» (طبرسي، مكارم الاخلاق، ص 26 و مجلسي، بحار الانوار، ج 16، ص 241).

6 «... كان يأكل كل الاصناف من الطعام...» (طبرسي، همان، ص 26 و مجلسي، همان، ج 16، ص 241).

7 و عن ابى الحسن الرضاعليه‌السلام: «ما من نبى الاّ و قد دعى لأكل الشعير و بارك عليه. و ما دخل جوفا الاّ اخرج كل داء فيه، و هو قوت الانبياء و طعام الابرار، ابى اللَّه ان يجعل قوت انبيائه الا شعيراً» (كليني، همان، ج 6، ص 305، ح 1).

8 «عن قتادة: كنّا نأتى الانس و خبازه قائم، فقال يوما: كلوا فما اعلم رسول اللَّه رأى رغيفاً مرققا و لا شاة سميطا قطُّ» (مسند احمد، ج 3، ص 134 و صحيح البخاري، ج 6، ص 206).

9 «دخل رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله الى ام‌سلمه رضى اللَّه عنها فقربت اليه كسرة، فقال: هل عندك ادام؟ فقالت: لا يا رسول اللَّه، ما عندى الّا خلّ، فقال: نِعْمَ الإدام الخلّ ما اقفر بيت فيه خل» (كليني، همان، ج 6، ص 329، ح 1 و مجلسي، همان، ج 16، ص 267، ح 70).

10 عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: «قال اميرالمؤمنين‌عليه‌السلام: اقرّوا الحار حتى يبرد فان رسول اللَّه قرب اليه طعام حارّ فقال: اقروه حتى يبرد ما كان اللَّه عز و جل ليطعمنا النار و البركة فى البارد» (ر.ك:كليني، همان، ج 6، ص 322، ح 4-1، باب الطعام الحارّ).

11 مراد از مغافير، بقاياى گياهان در شكم زنبور عسل است كه آن را در عسل داخل مى‌كند.

12 «... و كان‌صلى الله عليه وآله لا يأكل الثوم و لا البصل و لا الكرات و لا العسل الذى فيه المغافير، و هو ما يبقى من الشجر فى بطون النحل فيلقيه فى العسل فيبقى ريح فى الفم» (طبرسي، همان، ص 30 و ر.ك: طبري، دلائل الامامه، ص 11 و بيهقي، السنن الكبري، ج 7، ص 50 و خطيب بغدادي، تاريخ بغداد، ج 2، ص 262).

13 كليني، همان، ج 6، ص 305، ح 1.

14 عن خالد بن نجيح عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: «اللبن من طعام المرسلين» (برقي، المحاسن، ج 2، ص 491)؛ ... عن خالد بن نجيح عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: «الخلّ و الزيت من طعام المرسلين» (همان، ص 482)؛... عن خالد بن نجيح عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: «السويق طعام المرسلين» (كليني، همان، ج 6، ص 306)؛ عن هشام بن سالم عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: اللحم باللبن مرق الانبياء» (برقي، همان، ج 2، ص 467).

15 كان احبّ الطعام اليه اللحم، و كان يقول: «هو يزيد فى السمع و البصر». و «اللحم سيد الطعام فى الدنيا و الاخرة، و لو سألت ربّى أن يطعمينه كلّ يوم لفعل» (طبرسي، همان، ص 30).

16 «وكان صلى الله عليه وآله يأكل اللحم طبيخاً بالخبز و يأكله مشوياً بالخبز» (همان).

17 «و كان‌صلى الله عليه وآله يأكل البرد و يتفقد ذلك اصحابه فيلتقطونه له فيأكله و يقول انه يذهب بأكلة الأسنان» (همان، ص 31).

18 عن الصادق‌عليه‌السلام: ان رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله كان يفطر على الحلو، فاذا لم يجده يفطر على الماء الفاتر و كان يقول: «انه ينقى الكبد و المعده و يطيّب النكهة و الفم و يقوى الاخراس و الحدق، و يحدّ الناظر و يغسل الذنوب غسلا، و يسكن العروق الهائجة و المرة الغالبة و يقطع البلغم، و يطفى‌ء الحرارة عن المعدة و يذهب بالصداع» (نيسابوري، روضة الواعظين، ص 341؛ طبرسي، همان، ص 27 و 28 و مجلسي، همان، ج 16، ص 242). در برخى از آثار ياد شده براى افطار با آب ولرم در روايتى از امام صادق‌عليه‌السلام نيز آمده است:... عن ابن ابى عمير عن رجل عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام «اذا افطر الرجل على الماء الفاتر نقى كبده و غسل الذنوب من القلب و قوى البصر و الحدق» (كليني، همان، ج 4، ص 152).

19 عن ابى عبداللَّه: «كان النبى‌صلى الله عليه وآله يأكل العسل و يقول: آيات من القرآن، و مضغ البان، يذيب البلغم» (همان، ج 6، ص 332). در روايتى مشابه، از امام صادق‌عليه‌السلام درباره اميرالمؤمنين‌عليه‌السلام چنين نقل شده است: ... عن محمد بن مسلم عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: «قال اميرالمؤمنين‌عليه‌السلام: لعق العسل شفاء من كل داء. قال اللَّه عز و جل: يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس و هو مع قرائة القرآن. مضغ اللبان يذهب البلغم» (همان).

20 و لقد جاءه‌صلى الله عليه وآله بعض اصحابه يوماً بفالوذج فأكل منه و قال: ممّ هذا يا اباعبداللَّه؟ فقال: بابى انت و امّي، نجع السَّمْن و العسل فى البُرْمة و نضعها على النار ثم نقليه ثم نأخذ الحنطة اذا طحنت فنلقيه على السمن و العسل ثم نسوطه حتى ينضج فيأتى كما تري. فقال‌عليه‌السلام: «ان هذا الطعام طيّب» (طبرسي، همان، ص 28).

21 محمد بن يعقوب الكليني، عن على بن ابراهيم عن ابيه عن ابن ابى عمير عن عبدالرحمن بن الحجاج عن ابى عبداللَّه عليه‌السلام قال: «أفطر رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله عشيّة خميس فى مسجد قبا فقال: هل من شراب؟ فأتاه أوس بن خولى الانصارى بُعسّ مخيض بعسل، فلما وضعه على فيه نحّاه، ثم قال: شرابان يكتفى بأحدهما من صاحبه، لا أشربه و لا احرّمه، و لكن أتواضع للَّه فان من تواضع للَّه رفعه اللَّه، و من تكبّر خفضه اللَّه، و من اقتصد فى معيشة رزقه اللَّه، و من بذر حرمه اللَّه، و من اكثر ذكر الموت احبّه اللَّه» (كليني، همان، ج 2، ص 122، ح 3؛ شيخ حر عاملي، وسائل الشيعه، ج 11، ص 219، ح 31 و مجلسي، همان، ج 16، ص 265 و ج 75، ص 126، ح 25). اين روايت را حسين بن سعيد اهوازى نيز در كتاب الزهد، ص 55، ح 148، از ابن ابى عمير و او از عبدالرحمان بن حجاج نقل كرده است و در بحارالانوار، ج 16، ص 265، ح 64، ج 75، ص 126 در ادامه روايت 25 آمده است.

22 ولكن بعثنى بالحنيفة السهلة السمحة» (كليني، همان، ج 5، ص 494)؛ «جئتكم بالشريعة السهلة السمحاء» (سيد مرتضي، الانتصار، ج 9، ص 407).

23 قال ابوجعفرعليه‌السلام: «ما من شى‌ء ابغض الى اللَّه عز و جل من بطن مملوء» (الكافي، ج 6، ص 270، ح 11).

24 عن ابى جعفرعليه‌السلام: «اذا شبع البطن طغي» (همان، ح 10).

25 قال بعض السلف: «لا تأكلوا كثيراً فتشربوا كثيراً فترقدوا كثيراً فتحسروا كثيراً» (يحصبي، الشفاء بتعريف حقوق المصطفى‌صلى الله عليه وآله، ج 1، ص 85).

26 نوري، مستدرك الوسائل، ج 16، ص 221-209.

27 عن المقدام بن معديكرب: قال سمعت رسول اللَّه صلى الله عليه وآله يقول: ما ملأ ابن آدم وعاء شرّاً من بطن، حسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فان كان لا محالة فثلث لطعامه و ثلث لشرابه و ثلث لنفسه» (احمد بن حنبل، مسند، ج 4، ص 133). روايت مشابهى با همين مضمون از امام صادق‌عليه‌السلام نقل شده است (ر.ك: برقي، همان، ج 2، ص 440 و كليني، همان، ج 6، ص 269).

28 و عن عايشه: لم يمتلى‌ء جوف النبى‌عليه‌السلام شبعا قطّ» (يحصبي، همان، ج 1، ص 85).

29 «و كان احبّ الطعام اليه ما كان على ضفف، فلا يأكل مع الشبع» (طبرسي، همان، ص 27 و مجلسي، همان، ج 16، ص 241). «ضفف» را گاه حاجت و نياز معنا كرده‌اند و گاه به اجتماع چند نفر بر غذا، و بنا بر معناى دوم، اين روايت به مبحث بعد مربوط خواهد بود (ر.ك: صحاح جوهري، ماده ضفف و مجلسي، همان، ج 16، ص 254 و 255).

30 و قال‌صلى الله عليه وآله: «كل و أنت تشتهي، و أمسك. و أنت تشتهي» (نوري، همان، ج 16، ص 221).

31 «عن انس: انه‌صلى الله عليه وآله لم يجتمع عنده غداء و لا عشاء من خبز و لحم الاعلى ضفف» (مسند احمد، ج 3، ص 270 و ترمذي، الشمائل المحمديه، ص 318).

32 ... عن منصور بن زادان عن الحسن قال: «كان رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله يؤاسى الناس بنفسه حتى جعل ]يرقع‌[ ازاره بالأدم و ما جمع بين عشاء و غداء ثلاثة ايام حتى قبضه اللَّه» (ابن ابى شيبه، المصنف، ج 8، ص 143، ح 126).

33 عن ابى اخى شهاب بن عبدربه، قال: شكوت الى ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام ما القى من الاوجاع و التخم، فقال: تغد و تعش، و لا تأكل بينهما ]شيئا[ فان فيه فساد البدن. اما سمعت اللَّه عز و جل يقول: «لهم رزقهم فيها بكرة و عشيّا» (كليني، همان، ج 6، ص 288، ح 2).

34 عن الصادق‌عليه‌السلام:«لا تدع العشاء ولو بثلاث لقم بملح و من ترك العشاء ليلة، مات عرق فى جسده لا يحيى ابداً» (طبرسي، همان، ص 195).

35 ... عن انس بن مالك عن النبى‌صلى الله عليه وآله، انه قال: «تعشوا ولو بكفّ من حشف، فان ترك العشاء مهرمة» (سنن الترمذي، ج 3، ص 188 و مجلسي، همان، ج‌66، ص 346، ح 22).

36 عن ابى حمزة عن ابى جعفرعليه‌السلام قال: خطب رسول اللَّه صلى الله عليه وآله الناس فقال: «الا أخبركم بشراركم؟ قالوا بلى يا رسول اللَّه، قال: الذى يمنع روزه، يضرب عبده و يزود وحده...» (كليني، همان، ج 2، ص 290).

37 عن عبداللَّه بن مسكان عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: قال رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله: «الطعام اذا جمع أربعا فقد تمّ: إذا كان من حلال و كثرت الايدى عليه و سمّى اللَّه فى اوله و حمداللَّه فى آخره» (برقي، همان، ج 2، ص 398).

38 قال صلى الله عليه وآله: «أحبّ الطعام الى اللَّه ما كثرت عليه الايدي» (نوري، همان، ج 16، ص 227، ح 11، به نقل از: مستغفرى سمرقندي، طب النبى‌صلى الله عليه وآله).

39 الجعفريات باسناده عن جعفر بن محمد عن ابيه عن جده على بن الحسين عن ابيه على بن ابيطالب‌عليه‌السلام قال: قال رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله: «الجماعة بركة و طعام الواحد يكفى الاثنين، وطعام الاثنين يكفى الاربعة» (نوري، همان، ج 16، ص 230، ح 1، به نقل از: الجعفريات، ص 159). هم‌چنين از امام صادق‌عليه‌السلام از پيامبر اكرم‌صلى الله عليه وآله روايتى مشابه بدين صورت نقل شده است: ...عن غياث بن ابراهيم عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: قال رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله: «طعام الواحد يكفى الاثنين و طعام الاثنين يكفى الثلاثة و طعام الثلاثة يكفى الاربعه» (برقي، همان، ج 2، ص 398 و كليني، همان، ج 6، ص 273 باب اجتماع الايدى على الطعام).

40 قاضى نعمان ذيل روايتى مشابه از امام صادق‌عليه‌السلام، سخنى شبيه آن‌چه گفته شد، دارد. روايت و نيز سخن قاضى نعمان چنين است: و عن جعفر بن محمدعليه‌السلام انه قال: «الثريد بركة، و طعام الواحد يكفى الاثنين»، يعنى عليه السلام انه يقوتهم، لا على الشبع و الاتساع (تميمى مغربي، دعائم الاسلام، ج‌2، ص 111).

41 «كان صلى الله عليه وآله يأكل كل الاصناف من الطعام، و كان يأكل ما احلّ اللَّه له مع اهله و خدمه إذا أكلوا، و مع من يدعوه من المسلمين على الارض و على ما أكلوا عليه و مما أكلوا، الاّ أن ينزل بهم ضيف فيأكل مع ضيفه...» (طبرسي، همان، ص 26 و 27 و مجلسي، همان، ج 16، ص 241).

42 سأل رجل رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله، فقال: يا رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله، انا نأكل و لا نشبع! قال: «لعلكم تفترقون عن طعامكم، فاجتمعوا عليه، و اذكروا اسم اللَّه عليه، يبارك لكم ]فيه‌[» (طبرسي، همان، ص 149 و نيز ر.ك: ابن عساكر، تاريخ مدينة دمشق، ج 62، ص 420).

43 ابوالبختري، عن جعفر، عن أبيه عليه‌السلام،«أنّ المساكين كانوا يبيتون فى المسجد على عهد رسول اللَّه صلى الله عليه وآله، فأفطر النبى‌صلى الله عليه وآله مع المساكين الذين فى المسجد ذات ليلة عند المنبر فى بُرْمة، فأكل منها ثلاثون رجلا، ثم ردّت الى ازواجه شبعهن» (حميرى بغدادي، قرب الاسناد، ص 148 و مجلسي، همان، ج 16، ص 219، ح 9).

44 «كان‌صلى الله عليه وآله اذا أكل سمّي...» (طبرسي، همان، ص 27).

45 برقي، همان، ج 2، ص 398.

46 «و كان‌صلى الله عليه وآله اذا وضعت المائدة بين يديه قال: بسم اللَّه، اللهم اجعلها نعمة مشكورة نصل بها نعمة الجنة»؛ «و كان‌صلى الله عليه وآله اذا وضع يده فى الطعام قال: بسم اللَّه، اللهم بارك لنا فى ما رزقتنا و عليك خلفه» (طبرسي، همان، ص 27 و مجلسي، همان، ج 16، ص 242-241).

47 «و كان صلى الله عليه وآله اذا شرب بدء فسمّى و حساحسوة و حسوتين ثم يقطع فيحمد اللَّه ثم يعود فيسمّى ثم يزيد فى الثالثة، ثم يقطع فيحمداللَّه فكان له فى شربه ثلاث تسميات و ثلاث تحميدات...» (طبرسي، همان، ص 31 و مجلسي، همان، ج 16، ص 246).

48 «الحمدللَّه منزل الماء من السماء و مصرف الامر كيف يشاء، بسم اللَّه خير الاسماء» (طبرسي، همان، ص 151 و مجلسي، همان، ج 16، ص 475).

49 و عن على‌عليه‌السلام: «تفقدت رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله غير مرة و هو يشرب الماء، تنفس ثلاثا، مع كل واحدة منهنّ تسمية إذا شرب، و حمد اذا قطع» (تميمى مغربي، همان، ج 2، ص 130، ح 453).

50 و عن رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله انه كان اذا شرب اللبن قال: اللهم بارك لنا فيه و زدنا منه، و إذا شرب الماء قال: الحمدللَّه الذى سقانا عذبا زلالاً برحمة، و لم يسقنا ملحا أجاجا بذنوبنا» (همان، ح 456).

51 و عن ابى جعفر و ابى عبدالله‌عليهماالسلام انهما قالا: «ثلاث انفاس فى الشراب افضل من نفس واحدة.» و كرها أن يتشبّه الشارب بشرب الهيم، يعنيان الابل الصادية، لاترفع رؤوسها من الماء حتى تروي» (تميمى مغربي، همان، ج 2، ص 130، ح 454).

52 عن ابن عباس: «ان النبى‌صلى الله عليه وآله كان اذا شرب تنفّس مرّتين» (همان).

53 «... و كان صلى الله عليه وآله ربّما شرب بنفس واحد حتى يفرغ» (طبرسي، همان، ص 31).

54 . و عن رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله انه مرّ برجل يكرع فى الماء بفيه، يعنى بشربه من اناء أو غيره من وسطه، و قال: «أتكرع ككرع البهيمة؟ ان لم تجداناء فاشرب بيديك، فانهما من أطيب آنيتك» (تميمى مغربي، همان، ج 2، ص 130، ح 451).

55 . و عنه صلى الله عليه وآله انه قال: «مصوّا الماء مصّاً و لا تعبّوه عبّا، فان منه يكون الكباد» (همان، ح 452 و طبرسي، همان، ص 31).

56 . «و كان‌صلى الله عليه وآله لايتنفس فى الاناء اذا شرب، فان أراد أن يتنفس، أبعد الاناء عن فيه حتى يتنفس» (طبرسي، همان، ص 31).

57 . «كان‌صلى الله عليه وآله اذا اكل سمّى و يأكل بثلاث اصابع و ممايليه و لا يتناول من بين يدى غيره» (همان، ص 23 و 28).

58 . «و كان‌صلى الله عليه وآله إذا أكل مع القوم، كان أول من يبدء و آخر من يرفع يده» (همان، ص 23).

59 . «و كان صلى الله عليه وآله إذا أكل اللحم لم يطأطى‌ء رأسه اليه و يرفعه الى فيه ثم ينتهشه انتهاشاً» (همان، ص 30).

60 . «فَأَصْحابُ الْمَيْمَنَةِ ما أَصْحابُ الْمَيْمَنَةِ ... فِى جَنَّاتِ النَّعِيمِ...» (واقعه(56) آيه 8)؛ «وَ أَمَّا إِنْ كانَ مِنْ أَصْحابِ الْيَمِينِ فسلام لك من اصحاب اليمين...» (همان، آيه 90)؛ «فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتابَهُ بِيَمِينِهِ \* فَسَوْفَ يُحاسَبُ حِساباً يَسِيراً...» (انشقاق (84) آيه 7).

61 . «... و كان يمينه‌صلى الله عليه وآله لطعامه و شرابه و اخذه و اعطائه، فكان لا يأخذ الا بيمينه، و لا يعطى الا بيمينه، و كان شماله لما سوى ذلك من بدنه، و كان يحبّ التيمّن فى كل اموره: فى لبسه و تنعّله و ترجّله...» (طبرسي، همان، ص 23).

62 . روينا عن جعفر عن ابيه عن آبائه‌عليهم‌السلام: «ان رسول الله‌صلى الله عليه وآله نهى عن الشرب و الاكل بالشمال، و أمر أن يسمّى الشارب اذا شرب، و يحمده اذا فرغ، يفعل ذلك كلما تنفس فى الشراب أو ابتدء او قطع» (تميمى مغربي، همان، ج 2، ص 130، ح 447).

63 . و عن رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله: «انه نهى أن يأكل أحد بشماله او يشرب بمشاله، او يمشى فى نعل واحد. و كان يستحب اليمين فى كل شى‌ء» (همان، ج 2، ص 119، ح 399 و نيز ر.ك: نوري، همان، ج 16، ص 228، باب كراهة الاكل و الشرب و التناول بالشمال مع عدم العذر).

64 . ... عن معاوية بن وهب عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام: «ما أكل رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله متّكئا منذ بعثه اللَّه عز و جل نبيّاً حتى قبضه اللَّه اليه متواضعاً للَّه تعالي....» (كليني، همان، ج 6، ص 164، ح 175؛ طبرسي، همان، ص 23 و 27 و مجلسي، همان، ج 16، ص 242 و ج 41، ص 130، ح 41).

65 . ... عن محمد بن مسلم قال: دخلت على ابى جعفرعليه‌السلام ذات يوم، و هو يأكل متكئاً، و قد كان بلغنا أن ذلك يكره، فجعلت انظر اليه، فدعانى الى طعامه، فلما فرغ، قال: يا محمد، لعلك‌ترى ان رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله ما رأته عين و هو يأكل متكئاً منذ بعثه اللَّه الى أن قبضه؟ ثم ردّ على نفسه فقال: لا واللّه ما رأته عين و هو يأكل متكئاً منذ بعثهاللّه الى أن قبضه...فيختا را التواضع لربه عز و جل...» (كليني، همان، ج 8، ص 129، ح 100؛ شيخ طوسي، الامالي، ج 2، ص 629 و مجلسي، همان، ج 16، ص 277، ح 116 و ج 40، ص 339، ح 25).

66 . ... عن ابى خديجه قال: سأل بشير الدهان ابا عبداللَّه‌عليه‌السلام و انا حاضر، فقال: هل كان رسول اللَّه صلى الله عليه وآله يأكل متكئاً على يمينه و على يساره؟ فقال: ما كان رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله‌يأكل متكئاً على يمينه و لا على يساره، ولكن كان يجلس جلسة العبد. قلت: و لم ذلك؟ قال: تواضعاً للَّه عز و جل» (كليني، همان، ج 6، ص 271، ح 7 و مجلسي، همان، ج 16، ص 262، ح 53).

67 . ... عن المعلى بن خنيس قال: قال ابوعبداللَّه‌عليه‌السلام: «ما أكل نبى اللَّه و هو متكى‌ء منذ بعثه اللَّه عز و جل، و كان يكره أن يتشبه بالملوك، و نحن لا نستطيع ان نفعل» (كليني، همان، ج 6، ص 272، ح 8).

68 . و كان‌صلى الله عليه وآله يقول: «انما أنا عبد آكل كما يأكل العبد و أجلس كما يجلس العبد» (يحصبي، همان، ج 1، ص 86).

69 . ... عن جابر عن ابى جعفرعليه‌السلام قال: «كان رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله يأكل أكل العبد، و يجلس جلسة العبد، و كان يأكل على الحضيض و ينام على الحضيض» (كليني، همان، ج 6، ص 271، ح 6؛ برقي، همان، ج 2، ص 457، ح 387 و مجلسي، همان، ج 16، ص 262، ح 55).

70 . ... عن ابى جعفرعليه‌السلام، قال رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله: «خمس لا أدعهنّ حتى الممات: الأكل على الحضيض مع العبيد، و ركوبى على الحمار مؤكفا، و حلبى العنز بيدي، و لبس الصوف، و التسليم على الصبيان، لتكون سنّة من بعدي» (شيخ صدوق، الأمالي، ص 130 و مجلسي، همان، ج 16، ص 215، ح 2).

71 ....عن ابن عباس: «كان صلى الله عليه وآله يجلس على الارض و يأكل على الارض ويعتقل الشاة، و يجيب دعوة المملوك على خبز الشعير» (طبرسي، همان، ص 16 و مجلسي، همان، ج 16، ص 222، ح 19).

72 . ...عن ابى بصير عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: «كان رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله يأكل اكل العبد، و يجلس جلوس العبد و يعلم انه عبد» (برقي، همان، ج 2، ص 456، ح 386 و مجلسي، همان، ج 16، ص 225، ح 29).

73 . «و كان صلى الله عليه وآله كثيراً اذا جلس ليأكل أكل ما بين يديه و يجمع ركبتيه و قدميه كما يجلس المصلّى فى اثنتين، الا أنّ الركبة فوق الركبة و القدم على القدم، و يقول صلى الله عليه وآله: أنا عبد آكل كما يأكل العبد، و اجلس كما يجلس العبد» (طبرسي، همان، ص 27).

74 . و عن رسول اللَّه صلى الله عليه وآله انه نهى عن ثلاث أكلات: أن يأكل احد بشماله، او مستلقياً على قفاه، او منبطحاً على بطنه» (تميمى مغربي، همان، ج 2، ص 119، ح 399).

75 . «و روى أن رسول اللَّه صلى الله عليه وآله لم يأكل على خوان قطّ حتى مات...» (همان، ص 28).

76 . مجلسي، همان، ج 16، ص 284، ح 133.

77 . «و يستعين باليدين جميعاً» (طبرسي، همان، ص 29 و نيز ر.ك: تميمى مغربي، همان، ج 2، ص 119، ح 402).

78 . ... عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام: «كان رسول‌اللَّه صلى الله عليه وآله يجلس جلسة العبد و يضع يده على الارض و يأكل بثلاث اصابع، و ان رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله كان يأكل هكذا، ليس كما يفعل الجبّارون، أحدهم يأكل باصبعيه» (كليني، همان، ج 6، ص 297، ح 6؛ برقي، همان، ج 2، ص 442 و مجلسي، همان، ج 63، ص 414).

79 . و كان‌صلى الله عليه وآله يأكل باصابعه الثلاث، الابهام و التى تليها و الوسطي، و ربما استعان بالرابعة، و كان‌صلى الله عليه وآله يأكل بكفّها كلها و لم يأكل باصبعين و يقول: ان الأكل باصبعين هو أكلة الشيطان» (طبرسي، همان، ص 28).

80 . «و كان‌صلى الله عليه وآله اذا فرغ من طعامه، لعق اصابعة الثلاث التى اكل بها، فان بقى فيها شى‌ء عاوده فلعقها حتى تنظف، و لا يمسح يده بالمنديل حتى يلعق اصابعه واحدة واحدة و يقول: انه لا يدرى فى اى الاصابع البركة» (همان، ص 30).

81 . «و كان‌صلى الله عليه وآله يلحس الصحفة و يقول: آخر الصحفة اعظم الطعام بركة» (همان).

82 ....عن عمرو بن جميع عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: «كان رسول اللَّه صلى الله عليه وآله يلطع القصعة و يقول: من لطع قصعة فكأنما تصدق بمثلها» (كليني، همان، ج 6، ص 297، ح 4؛ برقي، همان، ج 2، ص 443، ح 318 و شيخ حر عاملي، همان، ج 16، ص 496، ح 1).

83 . ... عن ابى‌عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: قال رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله:«إذا اكل احدكم طعاماً فمصّ اصابعه التى أكل بها، قال اللَّه عز و جل: بارك اللَّه فيك» (برقي، همان، ج 2، ص‌443، ح 315).

84 . ابراهيم (14) آيه 7.

85 . و عنه‌صلى الله عليه وآله انه كان يلعق الصحفة، و قال: «آخر الصحفة اعظمها بركة. و ان الذين يلعقون الصحاف تصلى عليهم الملائكة و يدعون لهم بالسعة فى الرزق، و للذى يلعق الصحفة حسنة مضاعفة.» و كان‌صلى الله عليه وآله اذا أكل لعق اصابعه حتى يسمع لها مصيص (تميمى مغربي، همان، ج 2، ص 120، ح 405).

86 . عن جعفر بن محمدعليه‌السلام قال: «كان أبى يكره أن يمسح بالمنديل و فيها شى‌ء من الطعام تعظيماً له، الا أن يمصّها أو يكون الى جانبه صبّى فيعطيه انامله يمصّها» (همان، ج 2، ص 120، ح 406).

87 . همان.

88 . ابوالقاسم الكوفي، فى كتاب الاخلاق، عن رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله، انه قال: «غسل اليدين قبل الطعام و بعده ينفى الفقر و يجلب الرزق» (نوري، همان، ج 16، ص 269، ح 11).

89 . گفتنى است كه برخى انديشمندان وضو در اين روايات را به معناى لغوى آن، يعنى شستن دست‌ها دانسته‌اند (ر.ك: سيد مرتضي، الأمالي، ج 2، ص 58).

90 . ... ان عليّاعليه‌السلام قال: قال رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله: «من سرّه أن يكثر خير بيته فليتوضاً عند حضور طعامه» (الجعفريات، ص 27؛ شيخ صدوق، من لايحضره الفقيه، ج 3، ص 358 و نوري، همان، ج 16، ص 267).]90[

91 . سهل ابن ابراهيم مروزى عن موسى بن جعفرعليه‌السلام عن ابيه عن جدّه متصلا قال: قال رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله: «الوضوء قبل الطعام ينفى الفقر، و بعده ينفى اللمّ و يصح البصر» (قضاعي، مسند الشهاب، ج 1، ص 205 و ر.ك: قطب‌الدين راوندي، الدعوات، ص 142).

92 . قال جعفرعليه‌السلام عن ابيه عن آبائه عن على‌عليه‌السلام قال: قال رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله: «من توضأ قبل الطعام، عاش فى سعة، و عوفى من بلوى فى جسده» (فضل اللَّه راوندي، النوادر، ص 222).

93 . ... عن طلحة بن زيد عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: «كان رسول اللَّه‌صلى الله عليه وآله يشرب فى الاقداح الشامية يجاء بها من الشام و تهدى له‌صلى الله عليه وآله» (كليني، همان، ج 6، ص‌385، ح 1 و مجلسي، همان، ج 16، ص 268، ح 79).

94 . ...عن طلحة بن زيد عن ابى عبداللَّه‌عليه‌السلام قال: «كان النبى‌صلى الله عليه وآله يعجبه ان يشرب فى الاناء الشامي، و كان يقول: هذا انظف آنيتكم» (كليني، همان، ج 6، ص 386، ح 8 و مجلسي، همان، ج 16، ص 286، ح 80).

95 . «و كان‌صلى الله عليه وآله يشرب فى الاقداح التى يتخذ من الخشب، و فى الجلود، و يشرب فى الخزف، و يشرب بكفّيه، يصبّ فيهما الماء و يشرب و يقول: ليس اناء اطيب من الكف» (طبرسي، همان، ص 31).

96 . «و كان‌صلى الله عليه وآله يشرب من افواء القرب و الاداوى و لا يختنثها اختناثاً و يقول: «ان اختناثها ينتنها» (همان).

97 . و عن رسول اللَّه صلى الله عليه وآله: أنه نهى عن اختناث الاسقية، و هو أن يثنّى افواه القرب ثم يشرب منها. و قيل ان ذلك نهى عنه لوجهين: احدهما انه يخاف أن تكون فيها دابّة أو حيّة فتنساب فى فم الشارب، و الثانى ان ذلك ينتنها (و هو الاحسن) (تميمى مغربي، همان، ج 2، ص 129، ح 448).

98 . «و كان صلى الله عليه وآله لا يتنفّس فى الاناء اذا شرب، فان أراد أن يتنفس أبعد الاناء عن فيه حتى يتنفس» (طبرسي، همان، ص 31).