

آداب خوردن و آشامیدن در اسلام

فاطمه چارگانه^۱

چکیده:

موضوع این تحقیق آداب خوردن و آشامیدن و تاثیرات آن بر سلامت انسان می باشد با این ضرورت که جسم و روح انسان نیازهای خاصی دارد که در آموزه های اسلامی بسیار مورد توجه قرار گرفته است و آداب و شرایطی نیز برای این مقوله مهم ذکر شده است که عمل به این آموزه ها و آداب باعث برطرف شدن بسیاری از مشکلات روحی و جسمی می شود. و با این هدف که انسان از آنچه برای سلامت جسم او مفید است آگاه شده و آن را به کار گیرد تا کمتر دچار کسالت و افسردگی شود زیرا دور افتادن از آموزه های دینی و در پیش گرفتن سبک نادرست زندگی علت اصلی بسیاری از مشکلات جسمی و روحی روزانه ما می باشد.

هر مسلمانی باید بداند غذایی که می خورد، نه تنها باعث تقویت جسم و برآورده شدن نیاز بدن به مواد غذایی می شود، بلکه در روح و روان او تاثیر مستقیم داشته و می تواند بعد معنوی او را نیز تقویت یا بنابر این علاوه بر توجه به ظاهر و طعم غذا باید به جنبه باطنی غذا نیز دقت داشت تضعیف می کند.

کلید واژه ها : تغذیه، خوردن ، آشامیدن، آداب، اصول

^۱ طلبه پایه چهارم حوزه فاطمه الزهرا (س) داراب، زمستان ۱۳۹۶

مقدمه

احکام اسلامی از سوی آفریدگار حکیم و دانا بر پایه حکمت و مصلحت وضع شده است تا انسان را در مسیر زندگی مادی و معنوی یاری رساند. اشخاصی فکر می کنند که نخوردن و نیاشامیدن نیز از تقوی و پرهیزگاری می باشد ولی این فکر و ایده نادرست بوده، چرا که در این مورد بعضی از سلف صالحین فرمود اند: «ان الاکل من الدین» یعنی خوردن از دین و دیانت است؛ چون که با خوردن و قوت گرفتن، می توان احکام الهی را بهتر به جا آورد و وقتی خوردن و آشامیدن به علم و عمل و تقوی کمک می کند پس ترک کردن آن نیز نادرست است.

حکمت های مربوط به آداب تغذیه در اسلام برخی آشکار است و با اندکی تامل می توان به وجه یا وجوهی از آن دست یافت؛ مانند شستن دست ها قبل از غذا گفتن بسم الله در اول غذا و الحمدالله در پایان آن؛ و حکمت برخی از آداب ناشناخته است و نیاز به تحقیق و بررسی بیشتر دارد. در این تحقیق سعی شده است برخی از آداب خوردن و آشامیدن که در کتب اخلاق اسلامی و در آیات و روایات وارده شده است بیان گردد و در حد توان به حکمت ها و فلسفه های آشکار و نهان آن اشاره گردد.

۱- مفهوم شناسی

مقدمه

حکمت آفرینش انسان، عبودیت به درگاه خداوند متعال می باشد و برای عبودیت بیشتر، علم همراه با عمل لازم است و این دو هیچ وقت حاصل نمی شود مگر در صورت سلامت بودن روح و جسم، سلامتی بدن بستگی به خوردن و آشامیدن دارد پس خوردن و آشامیدن از ضروریات است. همچنان که خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید «کَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ الْأَعْمَالِ» یعنی چیزهای خوب و پاک بخورید همراه آن عمل صالح انجام دهید.

۱-۱- مفهوم گرسنگی:

گرسنگی یک احساس طبیعی خاصی است که هر وقت بدن آدمی نیاز به غذا پیدا می کند و جهاز هاضمه اش در حالت آرامش کامل و آماده باشد، این احساس به آدمی دست می دهد تا طعام لازم را به معده برساند و معده دوباره عمل هضم را شروع کند.

۱-۲- مفهوم سیری:

سیری یک شعور طبیعی خاصی است که آدمی هنگامی این احساس را می کند که غذای خورده شده برای جشش کافی باشد و باید همین مقدار از غذا را به معده او سرازیر شود.^۱

^۱. مرتضی، عسکری، طب الرضا (علیه السلام) وطب الصادق (علیه السلام)، چاپ ۱۸، ۱۳۸۸، ص ۵۰

۱-۳- تغذیه در اسلام:

اسلام مکتب عدل است، نه مثل غربی ها افراط در مصرف گوشت را توصیه می کند، و نه مثل بودایی ها، آن را حرام، و نه مثل برخی از چینی ها خوردن گوشت هر حیوانی را به هر شکلی جایز می داند. در اسلام برای مصرف گوشت، شرایط و حدودی است، از جمله:

-گوشت حیوان گوشت خوار را نخورید و دارای آلودگی های مختلف میکروبی وانگلی و ... هستند.

-گوشت درندگان را نخورید، که روح قساوت و درندگی در شما پیدا می شود.

-گوشت حیواناتی که موجب تنفر عمومی است، مصرف نکنید.

-گوشت حیوانی را که هنگام ذبح نام خدا را نبردید ، نخورید.

-گوشت مردار را نخورید. چون هنگام مرگ حیوان، خون پیش از هر چیز دیگر فاسد شده، شاخ خورده، پرت شده، کتک خورده، ودریده شده اند و جان دادنشان همراه با بیرون آمدن کامل خون نیست در اسلام خوردن آنان حرام است.

از همه ی حیوانات حرام گوشت، فقط نام خوک در این آیه آمده، چون مصرف آن رواج داشته است.^۱

^۱ .محسن، قرائتی، دقایقی با قرآن، تهران: معاونت فرهنگی اوقاف و امور خیریه ، ۱۳۹۵، ص ۴۶

۱-۴- صول کلی تغذیه در اسلام

۱-۴-۱- توجه به رازقیت الهی

یک اصل حاکم بر آداب اسلامی تغذیه و به طور کلی اصل حاکم بر تمام آداب اسلامی همچون آداب مسافرت، خواب، نظافت و ... توجه به خداوند و یاد او در ضمن اعمال است این اصل از دعا‌های مربوط به آداب که اکثر «اللهم...» شروع می شود، مشهود است. در آداب تغذیه نیز با توجه به رازقیت خداوند متعال، تاکید بر این مطلب و شکر گذاری از منعم حقیقی بسیار مشهود است. کسب غذا گرچه با تلاش انسان همراه است ولی تلاش انسان مقدمه است نه علت. از نظر عقلی ممکن است انسان بسیار تلاش کند، ولی هیچ روزی نصیب او نشود، با این حال خداوند بر او فرض کرده است که روزی همه بندگان و مخلوقات را صرفاً به خاطر مخلوق او بودن، عطا کند:

«وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ»^۱.

«هیچ دابه ای بر روی زمین نیست مگر اینکه رزق و روزی آن بر خداست و قرارگاه او را می داند و

از نقاطی که از قرارگاهش به آن منتقل می شود با خبر است و در هر جا باشد روزی اش را می

رساند.»

^۱ هود (۱۱)، آیه ۶

بخورید.^۱

۲-۵-۴- یاد کردن امام حسین (علیه السلام)

یکی دیگر از آداب آشامیدن این که علاوه بر اینکه آشامیدن را با نام و یاد خدا شروع کند، با سلام دادن بر امام حسین (علیه السلام) و اهل بیتش شروع کند و در پایان بر قاتلان آن حضرت لعن بفرستد. از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است که هر بنده ای که آب خورد و امام حسین (علیه السلام) و اهل بیتش را یاد کند و لعنت کند کشتگان آن حضرت را حق تعالی، صد هزار حسنه برای او می نویسد و صد هزار گناه او را بیندازد و صد هزار درجه برای او بلند کند و چنان باشد که صد هزار بنده آزاد کرده باشد و حق تعالی او را خوشحال محشور گرداند و اگر به این نحو بگوید بهتر است:

«صلوات الله علی الحسین واهل بیه و اصحابه و لعنه الله قتله الحسین واعدائه»^۲

فلسفه یاد کردن امام حسین (علیه السلام) به موقع آشامیدن آب را هم می توان از جهت محبت شیعیان به رهبران و پیشوایان خود دانست که شیعه واقعی باید چنین باشد و هم از جهت زنده نگه داشتن یاد حادثه کربلا در جامعه شیعی تا ابد است.

۲-۵-۵- نحوه آشامیدن در شب و روز

نحوه آشامیدن آب در روایت اسلامی در شب و روز متفاوت است. توصیه شده است انسان در روز ایستاده و در شب نشسته آب بخورد. علامه مجلسی روایتی از امام صادق (علیه السلام) نقل می کند که ایشان می فرمایند: «ایستاده آب آشامیدن در روز غذا را گوترا می سازد و ایستاده در شب زرداب و

۱. ابو حامد، غزالی، همان، ص ۱۱

۲. محمد باقر، مجلسی، همان، ص ۸۴

صفراء می آورد».^۱

و نتیجه اینکه: اشخاصی فکر می کنند که نخوردن و نیشامیدن نیز از تقوی و پرهیزگاری می باشد ولی این فکر و ایده نادرست بوده، چرا که در این مورد بعضی از سلف صالحین فرمود اند: «ان الاکل من الدین» یعنی خوردن از دین و دیانت است؛ چون که با خوردن و قوت گرفتن، می توان احکام الهی را بهتر به جا آورد. وقتی خوردن و آشامیدن به علم و عمل و تقوی کمک می کند پس ترک کردن آن نیز نادرست است.

^۱ . ملا محمد باقر، فشارکی، آداب شریعت، چاپ اول، قم: دارالثقاین، ۱۳۸۱، ص ۵۱-۵۳

نتیجه گیری

تغذیه اعم از خوردن و آشامیدن از جمله مواردی است که فرد به طور دائمی با آن سرو کار دارد از این رو، در منابع اسلامی اصول، آداب و سنن زیادی برای آن بیان شده است. از بررسی این منابع می توان چند اصل کلی برای تغذیه انتزاع کرد؛ اصولی مانند توجه به رازقیت الهی، طهارت و حلیت غذا، پرهیز از غذای مضر، پرهیز از اسراف، انفاق غذا و توجه به فقرا و نیازمندان، توجه به حیوانات و دیگر موجودات زنده، توجه به جماعت و خوردن جمعی غذا. در کنار این اصول کلی، ادابی نیز برای تغذیه ذکر شده است که در سه بخش قابل تقسم بندی بود: آداب قبل، حین و پس از غذا خوردن. عمده این آداب از باب رعایت بهداشت و سلامت انسان و جلوگیری از مضرات تغذیه بد و ناسالم است؛ چیزی که هدف اصلی از تغذیه است.

منابع

*

- ۲- جوادی آملی، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ ۱۹۶
- ۳- خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، انتشارات موسسه تنظیم و نشر آثار امام، ۱۳۷۱.
- ۴- رسولی محلاتی، هاشم غررالاحکم و دررالاحکم، جلد ۲، چاپ سیزدهم، ۱۳۹۲
- ۵- سبزی، ابوالفضل، فرزند بهشتی در کلام اهل بیت، چاپ اول، قم: ناشر شبنم باران، ۱۳۹۳.
- ۶- شکور، عبدالله، آداب مسلمان زیستن، چاپ دوم، ناشر نشر پیام مهدی، ۱۳۸۳.
- ۷- طباطبایی، محمد حسین، سنن النبی، موسسه نشر اسلامی، ۱۳۵۴
- ۸- عباس نژاد، محسن، قرآن و فقه، انتشارات موسسه بنیاد و پژوهشهای قرآنی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵
- ۹- عسکری، مرتضی، طب الرضا (علیه السلام) و طب الصادق (علیه السلام)، چاپ ۱۸، ۱۳۸۸.
- ۱۰- غزالی طوسی، ابوحامد امام محمد، کیمیای سعادت، جلد دوم، چاپ اول، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۵۴
- ۱۱- فشارکی، ملا محمد باقر، آداب شریعت، چاپ اول، قم: دارالتقلین، ۱۳۸۱.
- ۱۲- قرائتی، محسن، تفسیر نور، چاپ ۸، جلد ۱۰، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۴.
- ۱۳-.....، دقایقی با قرآن، تهران: معاونت فرهنگی اوقاف و امور خیریه.
- ۱۴- کریمی، رضا، خصایص الرسول، انتشارات نسیم حیات، ۱۳۸۶.

١٥- مجلسی، محمد باقر، حلیه المتقین، انتشارات ارغنون طوی، ١٣٨٤.

١٦-، بحارالنوار، جلد ١١٠، قم: دارالکتب اسلامی، ١٣٨٤.