

دین اسلام به حکم عقل و غریزه، خوردن غذا را برای انسان یک امر ضروری دانسته و آن را مقدمه و در کنار عبادت تلقی کرده است. به طور کلی، در شریعت اسلامی، غذا خوردن، تغذیه، سفره و نعمت های درون آن اهمیت بسیاری دارد. نوشتار حاضر با هدف، بررسی تحلیل ساحت ها و دلالت های تربیتی تغذیه از منظر قرآن و روایات، به روش توصیفی-تحلیلی نوشته شده است. از جمله ساحت ها و دلالت های تربیتی تغذیه می توان ساحت ها و دلالت های تربیتی قبل از تغذیه، حین تغذیه، بعد از تغذیه اشاره کرد که هر کدام دارای دوی بعد واجبات و مستحبات هستند. یافته های پژوهش نشان می دهد، از آنجا که غذای جسم مقدمه غذای روح است، بنابراین در ادیان الهی مسئله تغذیه و غذا و چگونگی آداب خوردن آن را جزو تعالیم اصلی و اساسی محسوب می شود. تاکید دین اسلام در مورد خوردن غذاهای حلال و پاک و دوری از غذاهای حرام می باشد. در نهایت می توان نتیجه گرفت، غذا خوردن و آداب آن در فرهنگ قرآن یکی از ارکان اساسی زندگی سالم و معنوی به شمار می آید و به طور کلی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این موضوع تنها به کیفیت و نوع غذا محدود نمی شود، بلکه طریقه و روش به دست آوردن آن نیز باید مطابق با اصول اخلاقی و دینی باشد.

واژگان کلیدی: تحلیل، تربیتی، تغذیه، ساحت، دلالت های.

یکی از گرایش‌های اصلی انسان گرایش به لذت است. از این شاخه، شاخه‌های فرعی منشعب می‌شود. یکی از آنها غذاخوردن و تغذیه است. نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می‌کند، و حتی انبیا و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند، رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خُلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همه به نوعی وام‌دار تغذیه سالمند. غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی همچون سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته است. مبدء پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. نام گذاری پنجمین سوره قرآن کریم تحت عنوان "مائده" به معنای سفره غذایی، قرار گرفتن رزاق و مطعم بودن به عنوان صفات خداوند و إِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ (سوره حج آیه ۵۸)، سوگند خداوند به غذا "والتین والزیتون" (سوره تین آیه ۱) درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی (علیه السلام) (سوره مائده آیه ۱۱۴) هر کدام مهر تأییدی بر اهمیت غذاخوردن و تغذیه است.

در باب اهمیت و ضرورت موضوع مقاله، می‌توان بیان کرد، مسئله غذا و تغذیه، هرچند یک موضوع علمی و کارشناسی است و از رشته‌های مهم دانشگاهی به شمار می‌آید، اما ادیان توحیدی، به‌ویژه اسلام، در این امر مهم، بی‌نظر و بی‌توجه نبوده و راجع به آن آداب و احکامی را تشریع نموده و فقها در کتاب "اطعمه و اشربه" و همچنین "صید و ذباحت" مطالبی را مطرح کرده‌اند. در قرآن کریم ۴۸ بار واژه «طعام» و مشتقاتش مانند «یطعمون» و «اطعموا» (سوره انسان آیه ۸) ذکر شده و ۱۰۷ بار واژه «أَكَلَ» آمده است. از طرفی، در فرهنگ اسلامی پس از خوردن غذای حلال بر آداب غذا خوردن و ادب سفره و طعام تأکید شده است. البته این آداب دلیل دارد و به قول شهید مطهری «اسلام دین تشریفات نیست»؛ بلکه اگر آدابی ذکر شده است دلیلی دارد که گاه در علوم جدید کشف می‌شود. علت طرح این بحث نیز نه تنها بیان آداب غذا خوردن، بلکه نشان دادن دقت اسلام در ریزترین مسائل رفتارهای فردی و اجتماعی است.

دین مبین اسلام، آداب و شرایطی ذکر نموده‌اند، مثل غذا خوردن با دست راست، گفتن «بسم الله» برای هر لقمه، دست نزدن به غذایی که مربوط به دیگران است، نخوردن غذا با سرعت، جویدن غذا به‌طور کامل، منع از پُر خوری و... آیات قرآنی و ده‌ها روایت از معصومین (علیه السلام) بر اهمیت سبک غذاخوردن و تغذیه دلالت می‌کنند، با توجه به تفاسیر مطرح شده، سوال اصلی پژوهش فوق این می‌باشد، آداب

^۱. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه حضرت زهرا (سلام الله علیها) شهرستان دورود.

غذا خوردن از منظر آیات و روایات چگونه است؟ جنبه نوآوری این مقاله، پرداختن به ساحت‌ها و دلالت‌های تربیتی در آیاتی از قرآن کریم است که ناظر به غذا و آداب غذاخوردن هستند. این مقاله که به صورت کتابخانه‌ای و به روش توصیفی تدوین شده، آنچه که در این مقاله ارائه شده است بیشتر با توجه به مفاهیم اسلام و آیات قرآن و روایات بررسی شده زیرا پیروی از دستورات اسلام و قرآن مهم‌ترین و بهترین راه است که راه کارهایی نیز لایزال دستورات اسلام برای موفقیت هرچه بیشتر در این مسیر ارائه شده است. در این مقاله، ضمن ارائه تعریف واضحی از مفاهیمی نظیر غذاخوردن، آداب غذاخوردن در اسلام و نکات مورد نظر در اصل غذاخوردن و ... به بررسی دیدگاه قرآن، دین اسلام و روایات مرتبط با موضوع مقاله مورد نقد و بررسی قرار خواهد گرفت. در میان پژوهش‌های مرتبط با این موضوع، می‌توان گفت که برحسب مطالعه و تحقیق صورت گرفته هیچ کدام از این مقالات با موضوع آداب غذاخوردن از منظر آیات و روایات بررسی به عمل نیاورده‌اند، بلکه به صورت جزئی اشاراتی داشته‌اند. از جمله؛ مقاله مریم سبحان پور و فاطمه کریمی، با عنوان آداب عمومی غذا خوردن از نظر اسلام و تحلیل علمی آن، این مقاله، یک دیدگاه عمومی به آداب غذاخوردن داشته و بیان می‌کند در اسلام برای غذاخوردن آدابی وارد گشته است که باید رعایت شوند چرا که موجب سلامتی فرد می‌شود. در حالی که مقاله حاضر، با دید وسیع‌تر و کلی‌تر آداب غذا خوردن را مورد بحث و بررسی قرار داده است. در کتاب، آداب سفره غذا نوشته‌ی رحمت پوریزی و الهام پارسا، روایات اسلامی آداب تغذیه در کنار اصول سبک زندگی توصیه شده است.

در این کتاب نویسنده اشاراتی به مفهوم غذا و سبک غذا خوردن و نکات مهم در خوردن انواع غذاها با توجه به دستورات دین مبین اسلام داشته ولیکن، مستحبات و مکروهات غذاخوردن اصول کلی که این مقاله درباره آن بحث کرده است چیزی بیان نکرده است. مقاله، سیده وحیده رحیمی و صدیقه یوسفی، با عنوان اعجاز محتوایی قرآن با رویکرد سبک بهره‌مندی از لذات دنیوی (خوردن و آشامیدن)، بیشتر بحث این مقاله، روی لذات دنیوی که خوردن و آشامیدن هست می‌باشد و اصول و نکات مهم آداب غذاخوردن در آن به میزان خیلی کم ذکر شده در صورتی که مقاله مورد بررسی بیان می‌کند، اسلام به عنوان یک دین کامل برای تمام جنبه‌های زندگی، احکام متناسبی را صادر کرده است. این احکام بر اساس حکمت و مصلحت خداوند است تا انسان را در طی مسیر زندگی مادی و معنوی یاری کند، یکی از این احکام، آداب غذا خوردن است.

۱-۱ تعریف لغوی و اصطلاحی ساحت

(ح) [ع. ساحة] (ا) ۱- فضای خانه، حیاط. ۲- زمینی که سقف نداشته باشد. ۳- درگاه، آستانه. ساحت. [ح] [ع] (ا) ساحة. میان سرای. گشادگی میان سرایها. فراخنای سرای. فراخای خانه. صحن خانه. حیاط. کلمه "ساحت" در زبان فارسی به معنای "حوزه" یا "محیط" به کار می‌رود و می‌تواند در متن‌های مختلف به اشکال گوناگون استفاده شود. (هادوی نیا، ۱۳۸۶، ۲۱۴)

۱-۲ تعریف لغوی و اصطلاحی تربیتی

تربیتی. [تَی] (ص نسبی) منسوب به تربیت. پرورشی. واژه تربیتی مترادف معارفی، تربیت‌آمیز، فرهنگ بخش می‌باشد. (معین، ۱۳۷۵، ۱۴۷/۲) شکل فعلی واژه «تربیت» از ریشه «ربو» است، ولی با این وجود مشتقات تربیت از ریشه «رب» و «ربب» بیش‌تر از ریشه «ربو» در قرآن به کار رفته‌اند. تربیت شامل ایجاد یا فعلیت بخشیدن هر نوع کمالی در انسان می‌شود که مطلوبیت و ارزش داشته باشد. (میرزایی، ۱۳۸۳، ۳۲)

۱-۱ تعریف لغوی و اصطلاحی تغذیه

در فرهنگ معین تغذیه، آن چه خورده شود، اشاره شده است. (معین، ۲، ۴۵۱/۱۳۷۵) با مراجعه به منابع و کتب دیگر می‌توان استنباط کرد، که غذا در لغت به معنای خورش و خوردنی که نشو و نمای تن و قوام تمام بدن بدان است و مترادف خوراک، خوردنی، طعام، قوت، مانده... غذا در زبان عربی به معنای طعام، غذاء، قوت، اُغذیة اساسیة... (دهخدا، ۱، ۷۴۱/۱۳۷۴) و اما غذا در اصطلاح، آنچه خورده شود و به نمو جسم کمک کند و انرژی لازم برای بدن به وجود بیاورد؛ خوراک؛ خوردنی؛ خورش یا غذا به ماده جامد یا مایعی گفته می‌شود که بعد از خوردن و هضم شدن، ایجاد حرارت و انرژی کرده و موجب ترمیم بافت‌ها، رشد و نمو و تنظیم اعمال حیاتی می‌گردد. (آیت الهی، ۲، ۴۱/۱۳۶۷)

۲- تغذیه در دین اسلام

غذا خوردن در دین اسلام، جزو یکی از مقدس‌ترین اعمال روزانه حساب می‌شود. دین اسلام کامل‌ترین و جامع‌ترین ادیان الهی است لذا برای خوردن و تغذیه نیز احکامی دارد که رعایت آنها بر هر فرد مسلمان لازم است. قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و همچنین روایت مختلف از معصومین (علیه السلام) بر اهمیت غذا خوردن تاکید کرده، خداوند متعال در آیه ۵۱ سوره مومنون می‌فرماید: «کَلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا؛ از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید»، این آیه نیز بر تاثیر غذاهای طیب بر روح و اعمال آدمی اشاره دارد. (آخوندی، ۱۳۷۸، ۲۱/۲) از این رو در موضوع غذا خوردن نیز باید همانند سایر امور زندگی، بر تاکیدات دین اسلام توجه داشت. در آیه ای دیگر می‌فرمایند: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (سوره اعراف آیه ۳۱) «بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید. بهترین سفره‌ها، پاکیزه‌ترین، حلال‌ترین و ساده‌ترین آنها است. غذا خوردن در دین اسلام نیز دارای بایدها و نبایدهایی است که باید رعایت شوند. (برومند، ۱۳۸۳، ۴۲۱) موضوع "غذا خوردن" در دین اسلام، جنبه‌ی جسمانی و حتی روحانی و روانی دارد که توجه بدان‌ها ضروری است. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: "به هنگام غذا خوردن خدای را یاد کنید و از بیهوده گویی اجتناب کنید، زیرا که طعام نعمت و رزقی از خداوند است، و بر شماست که در آن خدای را یاد کرده و شکر گوید" (پاک نژاد، ۱/۱۳۶۳، ۵۴) نیت الهی، اولین مورد از آداب غذا خوردن بوده و این امر باعث نورانیت زبان می‌شود. در خصوص آداب غذا خوردن، در دین اسلام می‌توان به مواردی مانند، شروع غذا با بسم الله و ختم آن با الحمد لله، خوردن ذره‌ای نمک در ابتدا پایان غذا، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، آذین بندی و زینت دادن به سفره و... که در اسلام به آن امر شده است، اشاره کرد (پوریزی، ۱/۱۳۸۷، ۳۲) شاید در ظاهر این دو نوع غذا هیچ تفاوتی نداشته باشند، اما تاثیر بسیاری در روح و روان انسانی ایجاد می‌کنند، چنانچه در آیات و روایات متعددی هم به این موضوع اشاره شده است. امام حسین (علیه السلام) در روز عاشورا رو به سوی دشمن کرده و فرمودند: «قَدْ مُلِئْتُ بِطَوْنِكُمْ مِنَ الْحَرَامِ؛ شکم های شما از حرام پر شده است». (ابن بابویه، ۱۴۰۳، ۱/۵۴۷) بنابراین، از آنجا که رفتار انسان برگرفته از اخلاق و تفکر اوست، گاهی غذاهای حرام تاثیرات اجتماعی و فردی بر رفتار انسان می‌گذارند، زیرا که تغذیه انسان به هر شکلی در جسم او نیز نمایان می‌شود و متناسب با نحوه‌ی تغذیه، رفتار یک انسان شکل می‌گیرد، از این رو داشتن تغذیه‌ی ناپاک و حرام متناسب با آن نیز رفتارهای غیر اخلاقی و ناهنجار در انسان پدید می‌آید. (خادمی، ۱۳۸۷، ۸۷/۲)

۳- روایات ذکر شده در باب آداب تغذیه

یکی دیگر از آداب زیبای اسلام، استراحت پس از خوردن غذا است. "روایت شده است که امام رضا (علیه السلام) پس از خوردن صبحانه، به پشت می خوابید و پای راست را بر چپ می نهاد. می فرماید: "يُسْتَحَبُّ الْإِسْتِغْنَاءُ بَعْدَ الطَّعَامِ عَلَى قَفَاءٍ وَوَضْعُ رِجْلِهِ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى" خوب است انسان پس از خوردن، به پشت بخوابد و پای راست را روی پای چپ بگذارد. " (پاکتژاد، ۱۳۶۳، ۱/۱۹۸) این گونه استراحت سبب می شود پهلوی چپ شل شود و معده در وضع مناسب استراحت قرار گیرد و بهتر بتواند وظیفه هضم غذا را آغاز کند. افزون بر این، قلب در این حالت مجبور نیست با فشار، خون را به طور عمودی به پا تا سر انسان برساند، بلکه در حال دراز کش، قلب، خون را به ارتفاع در طول و عرض بدن جریان می دهد. پس افزون بر استراحت قلب، از باز گشت بیشتر خون از مغز به معده در حال ایستاده پیش گیری می کند و در حالت دراز کش، مغز کمتر از خون خالی می شود. (برومند، ۱۳۸۳، ۲/۶۵)

۳- شستن دست ها پس از غذا

پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله) می فرمایند: شستن (دست ها) پیش و پس از غذا، شفایی برای تن و مایه برکت در روزی است حضرت محمد (ص) می فرمایند: چون پس از غذا خوردن، دست خویش را شستی، پیش از اینکه آن را با دستمال خشک کنی بر صورت و چشمانت نیز دست بکش و بگو: «خداوندا! من از تو آراستگی و دوستی مسئلت دارم و از دشمنی و کینه توزی به تو پناه می جویم. امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: چون پس از غذا دستانت را شستی، با باقی مانده آب، دستی بر چشمان خود بکش، چرا که مایه ایمنی از چشم درد است.

۴- بلند نشدن از کنار سفره

از دیگر آداب بعد از پایان غذا خوردن این است که از کنار سفره برنخیزید تا سفره به طور کامل جمع شود چرا که پیامبر (صلی الله علیه و آله) این عمل را نهی می کردند. ایشان صبر می کردند تا سفره به طور کامل جمع شود و بعد بلند می شدند. همچنین نسبت به غذاهایی که بر سفره می ریخت. حساس بودند و می فرمودند: «هر که خرده غذایی را که از سفره بریزد بخورد تا زنده است در وسعت رزق خواهد بود». این سومین سفارش اسلام در آداب بعد از غذاست که حتی در این ارتباط پیامبر (صلی الله علیه و آله) در حدیثی فرموده اند: «خدا بدن فردی را که غذاهای روی سفره را جمع می کند و می خورد بر آتش دوزخ حرام فرماید». خورده ریزه های غذا را جمع کند.

نتیجه گیری

انسان برای رشد، ادامه حیات و انجام فعالیت‌های خود نیازمند به تغذیه است. از آنجا که اسلام دینی فطری است و توجه به غذا و خوردن آن از فطریات است، لهذا بر این امر تأکید گشته است. غذای خوب خوردن و تن و جسم را سالم نگه داشتن تا مقدمه کمال انسانی در راه بندگی خدا شود، از تعالیم اسلام است. غذاهایی که در بدن انسان تأثیر بد بگذارد و آدم را بیمار کند، در شریعت اسلامی حرام گشته است. در اسلام نیز که برترین آیین است در باره غذا خوردن هم احکام فراوانی وجود دارد که در قالب آیات و روایاتی که در زمینه به دست آوردن غذای حلال و شکل مصرف کردن آنها و برنامه‌هایی که برای سلامت بدن و در نهایت سلامت عقل و روان که منجر به سلامت خانواده و جامعه صد در صد مؤثر است مطرح می‌نماید. موضوع این مقاله، تحلیل ساحت‌ها و دلالت‌های تربیتی تغذیه از منظر قرآن و روایات می‌باشد. در این مقاله، آداب تغذیه، که در آیات و روایات مورد تأکید قرار گرفته اند بررسی شدند. نتایج این بررسی گویای این واقعیت است که، از مهم ترین تغذیه، توجه به غذا به عنوان عنصر اصلی در خوردن است. به این معنا که انسان باید بنگرد که چه چیزی را می‌خورد و در گلو فرو می‌برد. خداوند می‌فرماید: فلینظر الانسان الى طعامه؛ انسان می‌بایست به خوراک و غذای خویش بنگرد. به نظر دانشمندان اسلامی لقمه حلال، کردار نیک را می‌سازد و لقمه حرام پندار زشت و کردار زشت را به همراه خود دارد. به سبب همین تاثیرات شگرف و بنیادین است که بخش مهمی از آموزه‌های قرآنی و نبوی به حوزه خوردنی‌ها تعلق دارد و درباره احکام و آداب خوردن تا خوردنی‌های حرام و حلال سخن‌های دقیق و کامل و جامعی بیان شده است. به عبارت دیگر، هر غذایی که مصرف می‌شود، باید از طریق راه‌های مشروع و پاکیزه تهیه شده باشد. این امر نه تنها بر اهمیت جنبه‌های مادی زندگی دلالت دارد، بلکه نشانه‌ای از تأکید قرآن بر سلامت معنوی جامعه و تک‌تک افراد آن است. اصلی‌ترین و مهمترین امر این است که انسان غذا و لقمه‌ای را که می‌خورد از راه حلال به دست آمده باشد و شبهه ناک نباشد. زیرا اگر لقمه حرام باشد انسان هر کدام از این مستحبات را انجام دهد فایده‌ای ندارد چون اصل را کنار گذاشته و به فرع پرداخته است.

منابع و مآخذ)

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

۱- آیت اللهی، محمدتقی، ۱۳۶۷، «تغذیه از دیدگاه اسلام»، نشریه علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ج ۳

- ۲- آخوندی، مصطفی، ۱۳۸۷، «نگاهی به غذا و تغذیه در اسلام»، نشریه حصون، ج ۱
- ۳- ابن بابویه، محمد (شیخ صدوق)، ۱۳۷۸، عیون اخبار الرضا، جهان، بی جا.
- ۴- برومند، مهدی (۱۳۸۳)، گفتگوی قرآنی، دستان، تهران، چاپ اول، ج ۲
- ۵- پاک نژاد، سیدرضا (۱۳۶۳)، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، بنیاد فرهنگی شهید دکتر پاک نژاد، یزد، چاپ اول
- ۶- پوریزی، رحمت، ۱۳۸۷، آداب غذا خوردن در اسلام، انتشارات سبز، چاپ سوم، ج ۱
- ۷- پاک نژاد، سیدرضا (۱۳۶۳)، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، بنیاد فرهنگی شهید دکتر پاک نژاد، یزد، چاپ اول، ج ۱
- ۸- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۴۱۰ ه ق، غرر الحکم و درر الکلم، محقق / مصحح: رجائی، سید مهدی، نوبت چاپ: دوم، جلد ۱، مکان چاپ: قم، ناشر: دارالکتاب الاسلامی
- ۹- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۲۴۵، باب ۲ من ابواب آداب المائده، ج ۸
- ۱۰- شیخ حر عاملی، ۱۱۰۴، تَفْصِيلُ وَسَائِلِ الشَّيْعَةِ إِلَى تَحْصِيلِ مَسَائِلِ الشَّرِيعَةِ معروف به وسائل الشیعه، ترجمه عبدالحسین امینی.
- ۱۱- خادمی، نرجس، ۱۳۸۷، «فرهنگ تغذیه در قرآن و حدیث»، نشریه بینات، ج ۲
- ۱۲- رحیمی، سیده وحیده و صدیقه یوسفی، ۱۳۹۵، اعجاز محتوایی قرآن با رویکرد سبک بهره مندی از لذات دنیوی همایش ملی اعجاز قرآن
- ۱۳- سبحان پور، مریم، و فاطمه کریمی (۱۳۹۶) با عنوان آداب عمومی غذا خوردن از نظر اسلام و تحلیل علمی آن، دومین کنفرانس بین المللی مطالعات اجتماعی فرهنگی و پژوهش دینی
- ۱۴- شریف رضی (م ۴۰۶ ق)، محمد بن حسین (۱۴۱۴ ق). نهج البلاغه للصبحی صالح. قم: هجرت
- ۱۵- شیخ صدوق (۱۳۶۷)، من لا یحضر الفقیه، چاپ اول، ج ۲

۱۶- صدوق، محمد بن علی، الخصال، ج (۱-۲)، ص ۲۲۸، ح ۶۷

۱۷- ضیاء آبادی، محمد (۱۳۷۰ش)، موعظه یا راه پیشگیری از نفوذ شیطان در دل انسان، مؤسسه بناء تهران، چاپ پنجم، ج ۱

۱۸- طباطبایی، محمد حسین (۱۳۷۴ش)، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم، ج ۲

۱۹- طبرسی (م ۵۴۸ق)، فضل بن حسن (۱۳۸۰). ترجمه مجمع البیان. تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ج ۲/ چاپ سوم

۲۰- عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه (۱۴۱۵ق)، تفسیر نور الثقلین، انتشارات اسماعیلیان، قم، چاپ چهارم، جلد ۲

۲۱- فجری، محمد مهدی، تابستان ۱۳۹۲، «آداب سفره در فرهنگ اسلامی»، نشریه مبلغان، شماره ۱۶۷

۲۲- فجری، محمد مهدی، بهار (۱۳۹۱)، «نکات اخلاقی در غذا خوردن»، نشریه مبلغان، شماره ۱۵۱

۲۳- قرشی سید علی اکبر (۱۳۶۱)، قاموس قرآن، دار الکتب السلامیه، بی جا، چاپ ششم

۲۴- کریمی، یوسف (۱۳۷۰ش)، روانشناسی شخصیت، دانشگاه پیام نور (با همکاری انتشارات دلیل)، تهران، چاپ سیزدهم

۲۵- کلینی (م ۳۲۹ق)، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۳۷۶ش)، فروع کافی، دارالکتب الاسلامی، تهران، چاپ سوم

۲۶- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول الکافی، ج ۶، ص ۲۹۶، ح

۲۷- مجلسی، محمد باقر، (۱۳۷۱)، بحار الانوار، جلد ۸۹، چاپ دهم، ج ۲

۲۸- مجلسی، علامه، ۱۴۰۴ه.ق، عیون أخبار الرضا (علیه السلام)، تألیف ابوجعفر محمد بن علی بن الحسین بن بابویه قمی، معروف به شیخ

صدوق، انتشارات مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، جلد ۲، چاپ هفتم، ج ۲

۲۹- معین، محمد (۱۳۷۵)، فرهنگ فارسی، انتشارات تهران نشر امیرکبیر، جلد ۱، چاپ دوم

۳۰- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۷ش)، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ پانزدهم، ج ۲

- ۳۱- میرزایی، سیما (۱۳۸۳ش)، ریحانه بهشتی، نورالزهرای (سلام الله علیها)، قم، چاپ نهم، ج ۳
- ۳۲- موسوی خراسانی، سید حسین (۱۳۷۶ش)، لقمه های حرام، قم، چاپ اول، ج ۱
- ۳۳- مشکینی، میرزا علی (۱۳۷۴ش)، واجب و حرام، دفتر نشر هادی، قم، چاپ پنجم
- ۳۴- نهاوندی، علی اکبر (۱۳۶۴)، خزینه الجواهر فی زینه النهایر، اسلامیه، بی جا، چاپ هشتم
- ۳۵- هادوی نیا علی اصغر (۱۳۸۶ش)، فلسفه اقتصاد در پرتو جهان بینی قرآن کریم، سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، تهران، چاپ اول