



## آداب خوردن و آشامیدن از منظر اسلام

حسین اترک<sup>۱</sup>

اکرم صادقی<sup>۲</sup>

### چکیده

تغذیه اعم از خوردن و آشامیدن از اعمال مهمی است که در منابع اسلامی به آن توجه زیادی شده و اصول، آداب و سنن زیادی برای آن ذکر گردیده است. هدف این مقاله بررسی این احکام و آداب در آیات، روایات و کتب اخلاق اسلامی است. از بررسی این منابع چند اصل کلی برای تغذیه قابل استنباط است: توجه به رازقیت الهی در موقع غذا خوردن، 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، آدابی نیز برای تغذیه ذکر شده است که در سه بخش قابل تقسیم‌بندی بود: آداب قبل، حین و پس از خوردن غذا. 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. برخی از آدابی که رعایت آنها پیش از غذا توصیه شده است عبارتند از: نیت تقرب، رعایت ادب و احترام بر سر سفره، پهن کردن سفره بر روی زمین، شستن دست‌ها. آدابی که رعایت آنها حین غذا خوردن لازم است عبارتند از: راحتی بدن در موقع غذا، گفتن بسم‌الله، شروع کردن غذا با نمک، عدم عیب‌جویی از غذا، احترام به نان، نخوردن غذای داغ، نخوردن آب در وسط غذا، اسراف نکردن و تمیز خوردن غذا. برخی از آدابی که رعایت آنها بعد از خوردن غذا توصیه شده عبارت است از: شکر خدا، شستن دست‌ها، استراحت کوتاه، برداشتن غذای بر زمین افتاده، خلال کردن و مسواک زدن، غذا دادن به حیوانات. در موقع آشامیدن آب نیز گرفتن ظرف آب با دست راست و گفتن بسم الله و الحمدلله و مکیدن آب توصیه شده است.

### کلمات کلیدی:

آداب، تغذیه، روایات، اخلاق اسلامی.

### مقدمه

از آنجا که تغذیه در رشد سلامتی و سعادت‌مندی انسان تاثیر بسیاری دارد و تغذیه نامطلوب و افراط و تفریط در آن تاثیر بدی بر سلامت جسم و روح آدمی دارد، دین مبین اسلام برای کمیت و کیفیت تغذیه انسان آداب خاصی را در نظر گرفته است که رعایت آنها موجب سلامتی جسمی و روانی انسان گردد. تغذیه به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر اخلاق و رفتار و روح انسان تاثیر دارد. قرآن کریم هدف از خلقت انسان را

<sup>۱</sup> عضو هیئت علمی دانشگاه زنجان، atrak.h@znu.ac.ir

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد فلسفه اسلامی دانشگاه زنجان.



بندگی و عبادت خداوند بیان کرده است و این غایت بدون سلامتی تن ممکن نیست. قرآن کریم می فرماید: «یا ایها الرسل کلوا من الطيبات و اعملوا صالحاً» (مؤمنون/۵۱).

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. حکمت‌های مربوط به آداب تغذیه در اسلام برخی آشکار است و با اندکی تامل می توان به وجه یا جوهری از آن دست یافت؛ مانند شستن دست‌ها قبل غذا و گفتن بسم الله در اول غذا و الحمدلله در پایان آن؛ و حکمت برخی از آداب ناشناخته است و نیاز به تحقیق و بررسی بیشتری دارد. در این مقاله سعی شده است برخی از آداب مربوط به خوردن و آشامیدن که در کتب اخلاق اسلامی و در آیات و روایات وارد شده است بیان گردد و در حد توان به حکمت‌ها و فلسفه‌های آشکار و نهان آن اشاره گردد.

## ۱. اصول کلی تغذیه در اسلام

### ۱-۱. توجه به رازقیت الهی

یک اصل کلی حاکم بر آداب اسلامی تغذیه و به‌طور کلی اصل حاکم بر تمام آداب اسلامی چون آداب مسافرت، خواب، نظافت و ... توجه به خداوند و یاد او در ضمن اعمال است. این اصل از دعاهای مربوط به آداب که اکثراً با «اللهم...» شروع می‌شود، مشهود است. در آداب تغذیه نیز با توجه به رازقیت خداوند متعال، تأکید بر این مطلب و شکرگزاری 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 روزی‌ای نصیب او نشود. با این وجود، خداوند متعال بر او فرض کرده است که روزی همه بندگان و مخلوقاتش را صرفاً به خاطر مخلوق او بودن، عطا کند: «مَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدِعِهَا كُلِّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ»؛ «هیچ دابه ای روی زمین نیست مگر اینکه رزق و روزی آن بر خداست و قرارگاه او را می داند و از نقاطی که از قرار گاهش به آن منتقل می شود با خبر است در هر جا باشد روزی اش را می رساند.» (سوره هود/۶)

شکر منعم متعال هم از نظر عقل و هم شرع واجب است. از این‌رو، در آداب غذاخوردن هم در ابتدا و هم در انتها توصیه به یاد خدا و تشکر از او شده است.

### ۱-۲. طهارت و حلیت غذا

مهم‌ترین اصل حاکم بر آداب غذا مسأله طهارت و حلیت آن است. در فقه اسلامی باب مفصلی درباره حرمت و حلیت غذاها بیان شده و وظیفه مکلف از این جهت مشخص شده است. حلیت و حرمت در فقه گاه حکم غذاهاست مانند حرمت گوشت مردار یا حیوانات درنده و گاه حکم فعل و کسب و کار انسان است مانند حرمت برخی حرفه‌ها که درآمد حاصل از آنها حرام خوانده شده است. غزالی در این رابطه می‌گوید: «باید توجه بکنند که طعام مورد نظر از روی کسب طیب و حلال تهیه شده باشد؛ از روی هوی و مدهانت در دین کسب نشده باشد» (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۵). توجه به حلال و حرام بودن غذا یکی از ضروری‌ترین آداب



تغذیه در دین اسلام است؛ زیرا غذای حلال و حرام تأثیر مستقیم در سعادت و شقاوت شخص دارد. از این رو، در روایات و منابع اسلامی به موارد بسیار زیادی درباره کسب حلال و فعالیت‌های اقتصادی مشروع برمی‌خوریم. مرحوم نراقی در *معراج السعاده* می‌نویسد: «دلی که از لقمه حرام روییده شد کجا و قابلیت انوار عالم قدسی کجا و نطفه‌ای که از مال حرام باشد به مرتبه رفیع انس با پروردگار چه کار؛ چگونه پرتو عالم نور به دلی تابد که غذای حرام آن را تاریک کرده است.» وی روایتی از رسول اکرم (ص) نقل می‌کند که ایشان فرموده‌اند: «عبادت هفتاد جزء دارد که برترین آن طلب روزی حلال است» (نراقی، ۱۳۷۰، ص ۲۵).

غذای حرام نه تنها آثار شوم اخروی و عقاب و عذاب جهنم را در پی دارد بلکه آثار وضعی بدی نیز در دنیا بر زندگی انسان می‌گذارد. رسول اکرم (ص) در مورد اثر اخروی غذای حرام می‌فرماید: «فی حلالها حساب و فی حرامها عقاب»؛ یعنی در مورد غذای حلال از انسان حساب کشیده می‌شود و در مورد غذای حرام برای او عذاب است. علمای اخلاق بر اساس روایات آثار وضعی شوم دنیوی فراوانی برای لقمه حرام برشمرده‌اند که از جمله آنها عدم استجاب دعا در دنیا، قساوت قلب، عدم قبولی طاعات و عبادات، محروم شدن از محبت و دوستی اهل بیت، از بین رفتن حسنات، از بین رفتن برکت در زندگی. اما آثار و پیامدهای اخروی آن نیز بی‌شمار است مانند: محروم شدن از بهشت، مورد غضب و خشم الهی قرار گرفتن، لعن ملائکه، عذاب در برزخ، حسرت خوردن در روز قیامت، ... (نراقی، ۱۳۷۰، ج ۲، ص ۶۱).

غزالی در این باره می‌گوید: خداوند نماز کسی را که در شکمش لقمه حرام باشد، قبول نمی‌کند. لقمه حرام باعث شکایت زن و فرزند از پدر خانواده در روز قیامت می‌شود. در روایت آمده است که زن و فرزند آدمی در روز قیامت در حضور پروردگار می‌گویند: پروردگارا، حق ما را از او بگیر که او آنچه ما جاهل بودیم به ما نیاموخت؛ غذای حرام به ما خورانید و ما نمی‌دانستیم. آنگاه برای آنها از او قصاص گرفته می‌شود. (نراقی، ۱۳۷۰، ج ۲، ص ۲۲).

### ۳-۱. پرهیز از غذای مضر

بر اساس آیه «وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (بقره/۱۹۵) و بر اساس حدیث مشهور «لاضرر و لا ضرار فی الاسلام» هرگونه ضرر زدنی به خود حرام است و از آن نهی شده است. یکی از نمودهای بارز ضرر ممکن است در تغذیه و غذا خوردن رخ دهد. اسلام از همین روی خوردن برخی غذاها و گوشت برخی حیوانات را حرام کرده است. ولی از آنجا که احصاء همه خوردنی‌های مضر و حرام غیرممکن است، اصل کلی «لاتلقوا..» و عدم زیان‌گری وظیفه افراد را در قبال خوردنی‌های جدید مشخص می‌سازد. گرچه اصل عدم زیان‌گری به خود یک اصل مسلم عقلی است ولی انسان به خاطر داشتن امیال و شهوات درونی از جمله شهوت خوردن، ممکن است با وجود علم به ضرر یک غذا آن را به خاطر لذتش بخورد. در اینجا احکام شرعی می‌تواند با ایجاد انگیزش کمک‌کننده فرد مؤمن در پرهیز از خوردن این‌گونه غذاها باشند.

### ۴-۱. پرهیز از اسراف

بر اساس نص صریح قرآن، «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (اعراف /۳۱)، اسراف در



خوردن و آشامیدن حرام است و از آن نهی شده است. اسراف در تغذیه می‌تواند مصادیق متعددی داشته باشد: اسراف در خوردن غذا بیش از نیاز بدن به تعبیر دیگر زیاده‌روی در خوردن، اسراف به صورت دور ریختن و ضایع کردن غذا، اسراف در تهیه و آماده‌سازی غذا مثل درست کردن چند نوع غذا، ... .

گرچه فقهای اسلامی حکم به حرمت پرخوری نداده‌اند، ولی زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن به جسم صدمات زیادی وارد می‌کند. پرخوری از مهمترین موارد ابتلای بیماری‌های مختلف است. امام صادق علیه السلام فرمودند: هر دردی از پرخوری پدید می‌آید؛ مگر تب که ناگهانی می‌رسد. غذا خوردن در حال سیری باعث مرض پیسی می‌شود (نراقی، ۱۳۷۰، ج ۲، ص ۱۲).

پرخوری علاوه بر آثار مضر جسمی، آثار مضر روحی فراوانی نیز دارد. در روایتی از حضرت امام صادق (ع) بیان شده است که «چیزی زیانبارتر از پرخوری نیست. پرخوری موجب دو چیز است: سنگدلی، هیجان شهوت». (نراقی، ۱۳۷۰، ص ۱۲). خدای متعال که همواره درهای رحمتش بر روی بندگان گشوده است؛ اما نسبت به اسرافکاران می‌فرماید: «ان الله لا یهدی من هو مسرف و کذاب»؛ (غافر/۲۸) (عباس نژاد، ۱۳۸۵، ص ۱۷۹).

پرخوری بدن را خسته می‌کند و موجب می‌شود که از عبادت و اطاعت پروردگار غافل شود. لقمان در نصیحت به پسر خود چنین گفت: ای فرزندم زمانی که معده پر شود قوه فکر فرو می‌خوابد حکمت گنگ می‌شود و اعضا و جوارح از عبادت باز می‌ماند. رسول خدا (ص) در باره اسراف فرموده اند: قلب هایتان را با زیاد خوردن و آشامیدن نکشید که همانا قلب مثل کشت است هر گاه که برایش زیاد آب داده شود می‌میرد. (نراقی، ۱۳۷۰، ص ۱۰)

### ۵-۱. انفاق غذا

از آنجا که غذا برای ادامه حیات انسان و هر موجود زنده‌ای ضروری است و از نیازهای اولیه هر موجود دارای حیات محسوب می‌شود، دین مبین اسلام گرسنگی و وجود گرسنگه در جامعه را بر نمی‌تابد. از این‌رو، در احکام شرعی خود، مستحب یا واجب، تدابیر زیادی برای تأمین غذای نیازمندان و سیر کردن آنها اندیشیده است. برای مثال کفاره برخی گناهان چون روزه‌خواری را اطعام شصت فقیر بیان کرده یا در عید قربان مورد مصرف قربانی فقرا تعیین شده است یا در زمان تولد فرزند یا ازدواج، دادن ولیمه مستحب شمرده شده است و دهها و صدها احکام مشابه آن.

محبوب‌ترین کارها نزد خداوند کمک به نیازمندان و فقرا بیان شده است. رسول خدا (ص) سیر کردن مؤمن گرسنه و رهایی بخشیدن او از رنج و اندوه و اداء قرض او را از محبوب‌ترین اعمال در پیشگاه خدای تعالی شمرده‌اند. غزالی در این رابطه روایتی نقل می‌کند که «يقول الله تعالى للعبد يوم القيامة: یا ابن آدم جعت فلم تطعمنی، فيقول: کیف اطعمک و انت رب العالمین؟ فيقول جاع اخوک المسلم فلم تطعمه و لو اطعمته کنت اطعمتني»؛ یعنی «حق تعالی در روز قیامت بنده را گوید: ای پسر آدم گرسنه شدم مرا طعام ندادی؛ بنده گوید: تو را چگونه طعام دادمی که تو پروردگار جهانی؟ باری تعالی فرماید: برادر مسلمان تو گرسنه شد و اگر وی را طعام داده بودی انگار مرا طعام داده بودی». (غزالی، ۱۳۸۴، ص ۱۷).



حدیث دیگری از امام رضا علیه السلام در مورد توجه به فقرا بیان شده که ایشان وقتی طعام حاضر می شد کاسه‌ای را طلب می کردند و از طعام‌هایی که لذیذ بود از هر طعامی قدری برمی گرفتند و در آن کاسه می ریختند و می فرمودند: این سهم فقرا و درویشان است. (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۵۰).

## ۲. اوقات غذا خوردن

در دین اسلام بر خوردن غذا در دو نوبت صبح و شام تأکید فراوان شده است. در قرآن کریم در وصف طعام اهل بهشت آمده است: «لهم رزقهم فیها بکرهً و عشیاً»؛ «مهیّا است برای اهل بهشت روزی ایشان در بامداد و شب» (مریم/۶۴). امام صادق علیه السلام در مورد اهمیت صبحانه خوردن فرموده‌اند: «سزاوار نیست که مومن خانه را ترک کند در حالی که صبحانه نخورده باشد» (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۴۷).  
علامه طباطبائی در سنن‌النبی در مورد اوقات غذا خوردن می گوید که انسان چاشت را بامداد بخورد در میان روز دیگر چیزی نخورد و بعد از نماز عشاء بار دیگر طعام بخورد. ایشان روایتی از حضرت امام صادق علیه السلام نقل می کنند که امیر المومنین علیه السلام فرموده‌اند: غذا خوردن پیامبران در شب بعد از نماز عشاء بوده پس شما هم خوردن شام را ترک نکنید؛ زیرا ترک آن باعث خرابی بدن است. (طباطبائی، ۱۳۵۴، ص ۱۶۷)

در حدیث دیگر آمده است که ترک طعام خوردن در شب انسان را پیر می کند. همچنین به افراد مسن و پیر توصیه شده است که حتما در شب، پیش از خواب، چیزی بخورد که این باعث بهتر به خواب رفتن، خوشبویی دهان و نیکی اخلاقش می شود. در ادامه حدیث آمده است: خوردن را در شب ترک نکنید اگر چه نان خشکی باشد؛ چون باعث قوت بدن و قوت جماع می شود. (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۴۶) از امام رضا علیه السلام روایت شده است که در بدن رگی است که عشا نام دارد؛ هر کس در شب چیزی نخورد تا صبح او را نفرین می کند و می گوید خدا تو را گرسنه بدارد که مرا گرسنه نگه داشتی؛ خدا تو را تشنه بدارد که مرا تشنه نگه داشتی. (همان، ص ۴۷)

با توجه به مطالب فوق نتیجه می شود از نظر آداب اسلامی بهترین زمان برای غذا خوردن دو نوبت صبح و شام است.

یک قاعده کلی دیگر در مورد وقتا غذا خوردن این است که تا وقتی که فرد واقعاً گرسنه نشده است غذا نخورد. در حدیثی از رسول خدا روایت شده است که ایشان فرموده‌اند: ما جماعتی هستیم که تا گرسنه نباشیم غذا نمی خوریم و وقتی هم که می خوریم خود را کاملاً سیر نمی کنیم (طباطبائی، ۱۳۵۴، ص ۱۸۱)

## ۳. آداب پیش از غذا

برخی از آداب اسلامی مربوط به تغذیه، آدابی هستند که مربوط به اموری است که پیش از غذا خوردن باید آنها را رعایت کرد.

### ۳-۱. نیت تقرب

انسان‌ها اعمال مختلف را با نیت و قصدهای مختلفی انجام می دهند. نیت دخالت مستقیمی در ارزش



اخلاقی عمل دارد. از این‌رو، در دین اسلام به مسأله نیت اعمال توجه زیادی شده است و داشتن نیت تقرب به خدا در اعمال عبادی مانند نماز و روزه، شرط صحت عبادت و در اعمال غیرعبادی مانند خوردن و آشامیدن، شرط حُسن و زیبایی عمل محسوب شده است. در واقع اعمال غیرعبادی با داشتن نیت قرب به خدا تبدیل به عبادت می‌شود و اجر معنوی و اخروی پیدا می‌کند. لذا در دین اسلام هدف از خوردن و آشامیدن تقرب و بندگی خدا بیان شده است نه تَلذُّذ و لذت بردن (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۷).

## ۲-۳. غذا خوردن جمعی

در آداب اسلامی تغذیه به غذا خوردن جمعی، همراه با اهل خانواده، خدمتکاران، دوستان و آشنایان توصیه شده است. این حکم و دستور دینی را باید یکی دیگر از نموده‌های اصل کلی اسلام در توجه به جماعت و پرهیز از تفرد و فردیت است. رسول خدا (ص) می‌فرمید: «شر الناس من اکل وحده»؛ «بدترین مردم کسی است که تنهایی غذا بخورد». (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۳۶).

برای انسان سزاوار نیست که در خانه غذای اختصاصی داشته باشد و به تنهایی از چیزی که خانواده‌اش از آن نمی‌خورند، بخورد. مستحب است که انسان در جمع خانواده و همراه خادمان و خدمت کاران غذا بخورد. این علاوه بر اینکه سبب غفران الهی است، موجب ایجاد همدلی و الفت بیشتر با خانواده و دوستان و آشنایان می‌شود.

در آداب تغذیه نه تنها توصیه به غذا خوردن جمعی و دادن غذا به دیگران شده است بلکه توصیه به پذیرش دعوت دیگران برای خوردن از غذای آنها نیز شده است. حتی در این رابطه توصیه شده است که دعوت فقیر را زودتر بپذیرد. این موجب دلجویی از برادران و شاد کردن دل مومنین می‌شود. امام صادق علیه السلام در رابطه با غذا خوردن با دوستان و برادران دینی فرموده‌اند: «چون با دوستان بر سر سفره نشستید، دیرتر بلند شوید؛ چراکه آن ساعتی است که از عمر فرد حساب نمی‌شود» (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۱۶). پیامبر (ص) نیز در این باره فرموده‌اند: «اجتمعوا علی طعامکم یبارک لکم فیه»؛ یعنی «بر طعام فراهم آید که شما را در آن برکت باشد» و نیز فرمود: «خیر الطعام ما کثرت علی الایدی» (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۱۳). البته در آداب خوردن جمعی غذا آمده است که به هنگام اطعام دیگران به خوردن افراد توجه نداشته باشد و به صورت آنها که بر سر سفره جمع شده‌اند، نگاه نکند؛ چرا که ممکن است افراد خجالت بکشند و غذا نخورند و گرسنه بمانند. حتی توصیه شده است اگر هم‌غذایی خجالتی بود، انصاف را رعایت کرده و به او تعارف نماید (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۱۶).

## ۳-۳. رعایت ادب و احترام بر سر سفره

آنچه از کلیت روایات اسلامی به دست می‌آید این است که غذا به عنوان روزی خداوند بر بندگان و حاصل دسترنج کار و تلاش پدر خانواده و نان به عنوان نماد روزی و سفره به عنوان پهنه و گستره نعمت‌های الهی دارای ارزش و احترام است و غذا خوردن صرفاً به عنوان یک عمل که برای رفع گرسنگی انجام می‌شود نگرسته نمی‌شود بلکه عملی است که از جهات مختلف ارزش و احترام خاصی پیدا می‌کند. از این‌رو توصیه شده است که افراد سر سفره از همان زمان اول نشستن بر سر سفره نیکو و مؤدب بشینند و تا آخر هم



احترام سفره را نگه دارند (همان). یکی از مصادیق احترام این است که در موقع غذا خوردن شخص پاهای خود را بر سر سفره دراز نکند بلکه به‌طور منظم و با پاهای جمع شده بر سر سفره نشیند. رسول خدا (ص) هنگام غذا خوردن، پاهای خود را جمع می‌کردند و دو زانو چون نمازگزاران بر سر سفره می‌نشستند. ایشان در حالت نشسته یکی از پاهای خود را روی پای دیگر می‌نهادند و می‌فرمودند: به درستی که من بندهام و مانند بندگان غذا می‌خورم و می‌نشینم. (کریمی، ۱۳۸۶، ص ۱۸۴).

## ۳-۴. پهن کردن سفره بر روی زمین

بهتر است در موقع غذا خوردن، سفره غذا روی زمین پهن شود. در روایات سفارش زیادی شده که سفره را روی زمین پهن کنید که به تواضع نزدیک‌تر است. هرگاه برای پیامبر طعام می‌آوردند آن حضرت سفره را روی زمین پهن می‌کردند. (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۶). یک احتمال این است که دلیل توصیه به غذا خوردن بر روی زمین آن بوده است که در زمان پیامبر اکرم (ص) نشستن بر روی تخت یا صندلی و تکیه دادن بر آن به موقع غذا خوردن رسم پادشاهان متکبر بوده است و مردم عادی بر روی زمین غذا می‌خوردند؛ لذا پیامبر اکرم (ص) برای دور بودن خود و مؤمنان از راه و رسم پادشاهان ظالم و متکبر چنین توصیه کرده‌اند. ولی اکنون که در زمانه ما اغلب مردم بر روی صندلی و میز غذاخوری معمولی غذا می‌خورند و برای پیرمردان و پیر زنان غذا خوردن بر روی زمین سخت است، لذا دیگر نمی‌توان غذا خوردن بر روی میز را قبیح شمرد. به تعبیر دیگر این جزء آدابی است که مربوط به زمانه پیامبر اکرم (ص) بوده نه آدابی که مربوط به دین اسلام و کرد. آداب اسلامی را هر مسلمانی در هر زمانی باید رعایت کند ولی آداب زمانه و جامعه عربی زمان پیامبر مانند آداب اجتماعی جوامع و فرهنگ‌های دیگر است که متعلق به زمان و فرهنگ مختص خود است.

## ۳-۵. شستن دست‌ها

شستن دست‌ها قبل از غذا رسول خدا فرمود: «الوضوء قبل الطعام ینفی الفقر و بعده ینفی اللمم»؛ یعنی شستن دست پیش از طعام درویشی را ببرد و پس از طعام درویشی را (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۶) به نظر می‌رسد شستن دست قبل از غذا، برای نظافت هم مهم است چون انسان در زندگی روزانه خود با اشیای مختلفی در تماس است از لحاظ بهداشتی هم گفته می‌شود که شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا اگر با دقت و به‌طور صحیح انجام شود عامل مهمی برای پیشگیری از انواع بیماری‌ها است.

## ۴. آداب در حین غذا خوردن

### ۴-۱. راحتی بدن در موقع غذا

آنچه از بررسی کلی روایات درباره حالت بدن در موقع غذا خوردن به‌دست می‌آید، این است که در کل باید بدن در حالت راحتی و آرامش و بدون وجود فشاری بر آن قرار داشته باشد. از این رو توصیه شده است که شخص موقع غذا خوردن کفش‌های خود را در بیاورد. از رسول خدا (ص) روایت شده که موقع غذا



خوردن کفش های خود را در بیاورید زیرا این کار سنت خوبی است و پاها را راحتی می بخشد. و نشستن بر سر سفره را برای شخص آسان می کند. (طباطبایی، ۱۹۱، سال ۱۳۵۴).

## ۲-۴. گفتن بسم الله

از آنجا که غذای حاضر در سفره روزی خداوند رزاق است، یکی از اصلی ترین آداب غذا خوردن یاد خدا در ابتدا و انتهای غذا خوردن است. گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم» در ابتدا هم از باب یاد خداست و هم از باب اینکه شروع هر کاری باید با نام خدا باشد تا ابتر نماند و به سرانجام برسد و گفتن الحمد لله در پایان غذا از باب تشکر از نعم الهی. اهمیت ذکر و یا خدا در هر غذا خوردن تا جائی است که حتی گفته شده است اگر در هر لقمه ای که فرد بر می دارد بهتر است بسم الله بگوید. همچنین توصیه شده است که این ذکر را بلند بگوید تا دیگران هم که در کنار او هستند بشنون و آنها نیز بگویند (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۹). این نوعی امر به معروف غیرمستقیم است.

روایت شده است که هر کس نام خدا را در اول طعام و حمد خدا را در آخر بگوید هرگز از او درباره آن طعام سوال نمی شود (مجلسی، ۱۳۵۴، ص ۵۶). پیامبر این دعا را می خواند: «بسم الله، اللهم اجعلها نعمه مشكوره تصل بها نعمه الجنة»؛ «بار خدایا! تو این غذا را از نعمت های مشكوره قرار بده و آن را به نعمت های بهشتی متصل فرما.» (کریمی، ۱۳۸۶، ص ۱۸۹)

## ۳-۴. شروع کردن غذا با نمک

ادب دیگر غذا خوردن چشیدن نمک در ابتدا و انتهای غذا است. حکمت این توصیه به خاطر خواص درمانی فراوان نمک است که در فرمایش ائمه و بزرگان به آن اشاره شده است. اهل بیت (ع) همواره بر مصرف نمک با رعایت شرط عدم افراط و تفریط تاکید داشته اند. رسول خدا (ص) به امیر المومنین (ع) فرمودند:

«یا علی ابدأ طعامک بالملح و اختمه بالملح فان الملح شفاء من سبعین داء منها الجنون و الجذام و البرص و وجع البطن و وجع الاضراس» (کاشانی، ۱۳۸۲، ص ۱۹۰)

نمک شفای هفتاد نوع از دردهاست، از جمله خوره، پیسی، جنون و ... همچنین نمک عامل تحریک بزاق و اشتها قبل از غذا است.

## ۴-۴. عدم عیب جویی از غذا

از توصیه های بسیار مهم دیگر در آداب غذا خوردن، عیب جویی نکردن از غذاست. متأسفانه در خانواده ها بسیار مشاهده می شود که گاه فرزندان و یا حتی پدر خانواده از دست پخت مادر و غذایی که تهیه شده است، عیب جویی و بهانه جویی می کنند. در متون دینی اسلامی گفته شده که بهتر است انسان غذایی را که برایش آماده شده است را بخورد و اگر احیاناً آن را دوست نداشت، فقط از خودش پرهیز کند ولی دیگر از آن غذا بد نگویید؛ چرا که این کار باعث می شود که افراد دیگری که بر سر سفره هستند نسبت به آن غذا حس بدی پیدا کنند. علامه طباطبایی در کتاب آداب زندگی پیامبر (ص) در این باره می نویسد که رسول خدا (ص)





هیچ گاه از غذایی بد نمی گفت اگر دوست داشتن میل می کردند و اگر دوست نداشتند آن را ترک می کردند و بر آن طعام عیب نمی گرفتند (طباطبایی، ۱۳۸۳، ص ۲۲۹).

## ۴-۵. احترام به نان

نان یکی از نعمت‌های باارزش خداوند است. در احترام گذاشتن به نان توصیه‌های زیادی در اسلام شده است. گفته می شود که نباید نان را با چاقو برید یا آن را زیر پای ریخت یا ظرف داغی را روی نان گذاشت مگر چیزی که با نان خورده می شود. رسول خدا (ص) در خصوص احترام به نان می فرماید: «اکرموا الخبز کان الله انزله من برکات السماء»؛ یعنی «نان را گرامی بدارید که حق تعالی آن را از برکات آسمانی فرو فرستاده است». (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۱۰).

## ۴-۶. نخوردن غذای داغ

خوردن غذا یا نوشیدنی داغ در اسلام منع شده است؛ حتی از فوت کردن غذای داغ نیز نهی شده است. بلکه توصیه شده است که صبر شود تا غذا خود سرد گردد. از رسول خدا نقل شده است که ایشان غذای داغ را میل نمی کرد تا اینکه سرد شود و می فرمود خداوند به ما آتش نخورانیده است؛ غذای داغ برکت ندارد پس صبر نمایید تا سرد شود. (طباطبایی، ۱۳۵۴، ص ۷۶). از منظر آداب اجتماعی امروز جامعه ما نیز فوت کردن غذا از جهاتی ناپسند است. ممکن است با فوت کردن غذا یا نوشیدنی، چیزی از آن بر روی سفره یا زمین بریزد؛ بوی دهان در هوا پخش شود و موجب آزار دیگران شود وحتی موجب انتقال بیماری گردد.

## ۴-۷. نخوردن آب در وسط غذا

هم از منظر طب سنتی و هم در کتب آداب اسلامی، از نوشیدن آب زیاد در وسط غذا منع شده است. دلیل آن چنین بیان شده است که گرمی معده را کم می کند و موجب می شود که طعام هضم نشود و طافی بماند (یعنی غذا بر روی آب بماند). روشن است که وقتی شخص بسیار تشنه باشد یا لقمه در گلوئی وی گیر کرده باشد، از باب ضرورت باید آن نوشید (غزالی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۱۱).

## ۴-۸. اسراف نکردن و تمیز خوردن غذا

یکی از مواردی که در روایات درباره آداب غذا خوردن پیامبر اکرم (ص) وارد شده است تمیز کردن ظرف غذا را با انگشتان است. رسول خدا (ص) ظرف غذا را با انگشتان مبارکش تمیز می نمود و می فرمود: ته مانده غذا با برکت‌ترین قسمت طعام است و چون از غذا خوردن فارغ می گشت سه انگشتی که با آن غذا خورده بود می لیسید و سپس دستش را با حوله خشک نمی کرد و می فرمود: معلوم نیست در کدام انگشت برکت است. (کریمی، ۱۳۸۶، ص ۱۸۶)

ممکن است چنین به ذهن خطور کند که این رفتارهای پیامبر اکرم (ص) یعنی تمیز کردن ظرف غذا با انگشتان و لیسیدن آنها با آداب غذا خوردن در روزگار ما مغایرت و تعارض دارد. راه بسیار ساده حل این تعارض این است که مانند برخی ادعا شود که آداب غذا خوردن جامعه امروزی ما مطابق با آداب غذا خوردن



نبی اکرم (ص) نیست و رفتار ما غیردینی و غیراسلامی است. ولی راه توجیه معقول تر این است که به نسبت آداب و تناسب آن با زمان و مکان توجه داشت. گرچه اخلاق مطلق است، ولی به نظر می‌رسد آداب نسبی است و از زمانی به زمان دیگر و از فرهنگی به فرهنگ دیگر فرق می‌کند. بنابراین برخی از آداب غذا خوردن نبی اکرم (ص) را نباید از باب آداب اسلامی بلکه از باب آداب زمان و فرهنگ عربی جامعه ایشان دانست. به نظر می‌رسد غذا خوردن با دست یکی از آداب مختص به زمانه و فرهنگ عربی جامعه پیامبر اکرم (ص) بوده است که چه بسا در جامعه امروز عربی هم چنین آدابی دیگر رعایت نشود. اما در زمان ما غذا خوردن با قاشق و چنگال، ادب غذا خوردن محسوب می‌شود و از آنجا که آداب نسبی است ما نباید برخلاف آداب زمانه خود رفتار کنیم. بنابراین برای حل این تعارض باید روح معنای رفتار پیامبر را کشف و اخذ نمود و آن پرهیز از اسراف در تهیه و خوردن غذا و به اندازه درست کردن آن است. در واقع روح معنای عمل پیامبر در تمیز کردن ظرف غذا و لیسیدن آن این است که نباید غذا را بیش از نیاز و میل افراد خانواده درست کرد یا بیش از نیاز در ظرف خود کشید به طوری که غذا اضافه بیاید و ته مانده داشته باشد. از آنجا که غذا نعمت و رزق الهی است باید آن را محترم شمرد و راه احترام به آن پرهیز از دورریزی غذا و دیگر نعمات الهی است که نوعی کفران نعمت محسوب می‌شود.

## ۵. آداب بعد از غذا

برخی از آداب اسلامی تغذیه نیز مربوط به بعد از خوردن غذاست.

### ۱-۵. شکر خدا

هر نعمت و احسانی که از کسی به آدمی می‌رسد، به حکم عقل، سپاسگذاری از او واجب است. خداوند بزرگترین منعم و نعمت دهنده به آدمی است. از این شکر و تشکر از او اخلاقاً واجب است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید «اذکروا نعمتی الی انعمت علیکم...» به یاد نعمت من باشید (بقره/۴۰). وقتی که یاد نعمت‌های من را کردید، شکر گزار آنها باشید. البته خداوند از باب لطف و کرم بی‌انتهایش پاسخ و نعمتی دوباره به شاکر و شکرگزارش می‌دهد و هرچه انسان شکرگزار نعمت‌های خداوند باشد، خداوند نیز نعمت‌هایش برای آن شخص زیاد می‌کند. رسول خدا (ص) هرگاه غذا خوردن را تمام می‌کردند، این دعا را می‌خواندند: «اللهم اکثر و اطبت و بارکت فاشبعث و اورویت، الحمد لله الذی یطعم و لایطعم» «بار خدایا، نعمت خود را بر ما فراوان نموده و آن را پاکیزه ساختی و با برکت کردی و ما را سیر کرده و سیراب نمودی، حمد و ستایش مخصوص خداوندی است که روزی دهنده است ولی خود احتیاج به روزی ندارد.» (کریمی، ۱۳۸۶، ص ۱۹۰)

### ۲-۵. شستن دست‌ها بعد از غذا

همان‌طور که قبل از خوردن غذا به ما سفارش شده است که دست‌های خود را بشوییم توصیه‌های فراوانی برای شستن دست‌ها بعد از غذا هم شده است. مستحب است که شخص بعد از شستن دست‌های خود آنها را به صورت خود بمالد که این شفا بخش است و روزی را زیاد می‌کند. از مفضل بن عمر نقل است



که از درد چشم به امام صادق علیه السلام شکایت کرد؛ حضرت فرمودند: «بعد از طعام که دست‌هایت را شستی آنها را بر ابروها بمال و سه مرتبه بگو «الحمد لله المحسن المجمل المنعم». آن شخص گوید که چنین کردم و دیگر هرگز درد چشم ندیدم. (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۵۳).

### ۳-۵. استراحت کوتاه بعد از غذا

بهتر است که بعد از غذا خوردن بلافاصله به فعالیت پرداخته نشود و شخص استراحت مختصری داشته باشد. این استراحت می‌تواند به شکل کمی دراز کشیدن باشد. علامه مجلسی حدیثی از امام رضا علیه السلام نقل می‌کند که ایشان فرموده‌اند: «هرگاه چیزی خوردی بر پشت بخواب و پای خود را بر روی پای چپ بگذار (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۵۸).

### ۴-۵. برداشتن غذای بر زمین افتاده

در آداب اسلامی که متخذ از روایت معصومین (ع) است، روایات متعددی وجود دارد که در آنها توصیه شده است اگر لقمه‌ای از دست کسی به زمین افتاد، آن را برداشته؛ پاک بکند و بخورد. همچنین در مورد آثار این کار گفته شده است که خوردن آنچه از غذا بر روی زمین افتاده است شفای هر دردی است. در روایتی از امام صادق علیه السلام نقل شده است که ایشان فرموده‌اند: خوردن غذای بر زمین افتاده، فقر را بر طرف کند و فرزندان را زیاد نماید. در حدیثی دیگر از رسول خدا (ص) نقل شده که فرمودند: «هر کسی پاره نانی را در جای کثیفی بیابد و بردارد آن را تمیز کند و بخورد برای او هفتاد حسنه باشد» (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۵۸). به نظر می‌رسد گرچه پذیرش ظاهر این روایات و آثاری که برای این عمل در آنها ذکر شده، کمی بعید و سخت باشد، ولی پذیرش روح معنایی آنها بسیار سهل است. برداشتن غذای بر زمین افتاده و خوردن آن، مصداقی از عمل پرهیز از اسراف و دور ریختن غذایی است که هنوز قابل خوردن است. بر اساس نص آیه قرآن، از اسراف در خوردن و آشامیدن نهی شده است. کسی که به این دستور صریح قرآنی عمل کند، بدیهی است که خداوند در قبال وظیفه‌شناسی و طاعت او پاداشی چون هفتاد حسنه و برکاتی مانند زیاد شدن روزی و فرزند برایش در نظر بگیرد. بنابراین این دسته از روایات به‌طور کلی درصدد توصیه به پرهیز از اسراف و دور ریختن غذا است که یک نمونه و مصداق از آن برداشتن غذای افتاده بر زمین است. مشخص است که این روایت را نباید به تنهایی تفسیر کرد و باید آن را در پرتو کلیات و مسلمات دیگری در باب غذا خوردن مانند طهارت و پاکی و عدم زیان زدن به خود تحلیل و تبیین نمود. بر این اساس، خوردن غذای افتاده بر زمین در صورتی توصیه شده که غذا به خاطر افتادن بر زمین کثیف نشده و در جای پاک، طاهر و تمیزی بر روی زمین افتاده و برداشتن و خوردن آن هیچ اشکال بهداشتی (اصل کلی عدم زیان‌گری به خود در تغذیه) نداشته باشد.

### ۵-۵. خلال کردن و مسواک زدن

امروز با پیشرفت علم پزشکی دیگر کسی شک ندارد که خلال کردن و مسواک زدن دندان‌ها بعد از غذا امری واجب و ضروری برای بهداشت دهان و دندان است. ولی نکته مهم این است که اسلام این توصیه را



سال‌ها قبل از پیشرفت علم پزشکی در قالب آداب و توصیه‌های غذا خوردن بیان کرده است. در خصوص فضیلت و آداب مسواک زدن از حضرت صادق علیه السلام نقل شده است که فرموده‌اند: جبرئیل برای حضرت رسول (ص) مسواک، خلال، حجامت را آورد و فرمود که خلال بن دندان‌ها، روزی را زیاد می‌کند. (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۸۱).

حدیثی دیگر از رسول خدا (ص) نقل شده که می‌فرمایند: دندان‌های خود را خلال کنید زیرا خلال کردن جزء نظافت است و نظافت هم جزء ایمان است و شخص با ایمان داخل بهشت می‌شود. (کاشانی، ۱۳۸۲، ص ۱۹۲). امام صادق علیه السلام برای مسواک دوازده فایده ذکر کرده‌اند: «۱. مسواک کردن سنت پیامبر است؛ ۲. دهان را پاک می‌نماید؛ ۳. سبب ازدیاد نور چشم می‌شود؛ ۴. باعث خشنودی خداست؛ ۵. باعث سفیدی و زیبایی دندان است؛ ۶. از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند؛ ۷. لثه را محکم می‌کند؛ ۸. اشتها را زیاد می‌کند؛ ۹. بلغم را از بین می‌برد؛ ۱۰. حافظه را تقویت می‌کند؛ ۱۱. حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می‌کند؛ ۱۲. فرشتگان نیز خرسند می‌شود. (امام خمینی، ۱۳۷۱، ص ۵۰۸ و ۵۰۹). همچنین در حدیثی از رسول خدا (ص) بیان شده که دو رکعت نماز با مسواک افضل از هفتاد رکعت بدون مسواک است (همان، ص ۵۰۹).

## ۵-۶. غذا دادن به حیوانات

توجه و مهربان بودن با حیوانات از دستورات مؤکد اسلام است که در آداب تغذیه نیز بروز ظهور دارد. غذا دادن به حیوانات عامل رحمت خداوند است. توصیه شده است مؤمنان از ته‌مانده غذای خود به حیوانات نیز بدهند. در حکایتی نقل شده است که امام حسن علیه‌السلام وقتی غذا می‌خوردند، در برابرشان سگی ایستاده بود؛ ایشان به همان اندازه که خود غذا می‌خوردند، جلوی سگ نیز غذا می‌انداختند. یکی از یاران‌ش پرسید: آیا می‌خواهید او را دور کنیم؟ امام فرمودند: خیر؛ او را به حال خودش بگذار؛ زیرا از خداوند شرم دارم که من مشغول خوردن غذا باشم و جاننداری به صورت من نگاه کند و من به او غذا ندهم. در این مورد در مجمع البیان روایتی نیز بیان می‌شود که رسول خدا ظرف غذا را برای گربه کج نگه می‌داشت تا اینکه غذا جمع شود و آن حیوان بخورد. (طباطبایی، ۱۳۵۴، ص ۱۹۲).

امام رضا علیه‌السلام در این رابطه فرموده‌اند: «هر کس در خانه طعامی بخورد و از آن طعام چیزی بر روی زمین افتد آن را بردارد و بخورد ولی اگر در صحرا بود آن را برای مرغان و حیوانات بگذارد». همچنین امام محمدتقی علیه‌السلام در روایت مشابهی فرمودند که اگر در صحرا بودید آن طعام را برنارید، اگر چه ران گوسفندی باشد (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۵۹).

## ۶. آداب آشامیدن

همانطور که برای خوردن آدابی است، برای آشامیدن و نوشیدن آب و مایعات نیز آدابی در کتب روایی و اخلاقی ذکر شده است.

### ۶-۱. گرفتن ظرف آب با دست راست



حقیقت انسان به نفس و روح اوست و بدن ابزاری در خدمت اوست و از این جهت فرقی بین اعضای بدن نیست و هر کدام در جایگاهشان دارای ارزش خاص و ویژه خود هستند، اما در عین حال در منابع اسلامی برای دست و پای راست و به طور کلی جانب راست فضیلت‌هایی بیان شده که برای دست و پای چپ و جانب چپ ذکر نشده است. از این رو تأکید بسیاری می‌شود که مؤمن غذا یا آب را با دست راست بخورد و موقع ورود به مسجد و مکان‌های مقدس با پای راست وارد و با پای چپ خارج شود و موقع ورود و خروج به جاهای غیرمقدس برعکس آن رفتار کند. همچنین از همین رو است که در آیات قرآنی، مؤمنان و صالحان اصحاب یمین (راست) و غیرمؤمنان و بدکاران اصحاب شمال (چپ) یاد شده‌اند و نامه اعمال صالحان به دست راست‌شان داده می‌شود و نامه اعمال بدکاران به دست چپ‌شان. در این رابطه از امام صادق علیه السلام روایتی نقل می‌شود که می‌فرمایند: که مکروه است آدمی را با دست چپ چیزی بخورد یا بیاشامد یا چیزی را با آن بردارد در حالی که می‌تواند آن کارها را با دست راست انجام دهد (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۵۱).

### ۲-۶. گفتن بسم الله و الحمد لله

یکی دیگر از آداب آشامیدن این است که آب خوردن را با نام و یاد خداوند شروع و به پایان ببرد. همانند هر کاری که بهتر است با نام خدا شروع و پایان پذیرد. هرگاه کسی پیش از آب خوردن، «بسم الله» بگوید و دمی بخورد و سپس «الحمد لله» بگوید و این کار را تکرار نماید، مادام که آن آب در شکم او باشد، تسبیح خدا گوید و ثوابش از برای او باشد. حدیثی از رسول خدا نقل شده است که ایشان چون آب می‌خوردن این دعا را می‌خواندند: «الحمد لله الذی سقانا عذباً زلالاً و لم یسقنا ملجاً أجاجاً و لم یواخذنا بذنوبنا». (مجلسی ۱۳۸۴، ص ۸۵).

### ۳-۶. مکیدن آب

در کتب اخلاقی درباره نحوه نوشیدن آب چنین گفته شده است که کسی که می‌خواهد آب بخورد بهتر است که ظرف آب را سر نکشد یا یکدفعه و به یک نفس آب نخورد که امکان پریدن آب در گلویش بسیار است بلکه آب را به صورت مکیدن بخورد نه به صورت نهیب. از رسول خدا در رابطه با نحوه آشامیدن آب روایتی نقل شده است که ایشان فرموده‌اند: «مصوا الماء ولا تعبوه عبا فان الکباد من العب»؛ «یعنی آب را به مکیدن بخورید و به نهیب نخورید که درد جگر از آب به نهیب خوردن زاید». فایده ای که برای مکیدن آب بیان می‌کنند این است که پیش از آنکه آب بسیار به معده برسد اجزای دهن سهم خود را می‌گیرند و اگر به نهیب خورد آب بسیار به معده می‌رسد در حالی که اجزای دهن تشنه می‌ماند و این سبب می‌شود که بیش از اندازه آب بخورید. (غزالی، ۱۳۸۴ ص ۱۱).

### ۴-۶. یاد کردن امام حسین علیه السلام

یکی دیگر از آداب برای آشامیدن این است 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 بخورد 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 و اهل بیته و اصحابه و لعنة الله علی قتلة الحسین و اعدائه» (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۸۴).

فلسفه یاد کردن امام حسین (ع) 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.

## ۵-۶. 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 را از امام صادق علیه السلام نقل می کند که ایشان می فرمایند: «ایستاده آب آشامیدن در روز غذا را گوارا می سازد و ایستاده آب آشامیدن در شب زرداب و صفرا می آورد». (مجلسی، ۱۳۸۴، ص ۸۵).

## نتیجه گیری

تغذیه اعم از خوردن و آشامیدن از جمله مواردی است که فرد به طور دائمی با آن سر و 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 رزقیت 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، آدابی نیز برای تغذیه ذکر شده است که در سه بخش قابل تقسیم بندی بود: آداب قبل، حین و پس از خوردن غذا. 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.



## فهرست منابع

۱. محمد غزالی، کیمیای سعادت، انتشارات گنجینه، ۱۳۷۰.
۲. عزالدین محمود کاشانی، مصباح الهدایة و مفتاح الکفایة، انتشارات زوار، ۱۳۸۲.
۳. محسن عباس نژاد، قرآن و طب، انتشارات موسسه انتشارات بنیاد و پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵.
۴. محمد حسین طباطبایی، سنن النبی، انتشارات کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۵۴.
۵. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، انتشارات غلمی و قرهنگی، ۱۳۸۴.
۶. ناصر مکارم شیرازی، و جمعی از همکاران، تفسیر نمونه، انتشارات دارکتب الاسلامیه، ۱۳۷۹.
۷. رضا کریمی، خصایص الرسول(ص)، انتشارات نسیم حیات، ۱۳۸۶.
۸. مهدی نراقی، علم اخلاق اسلامی (جامع السعادات)، ترجمه سید جلال الدین مجتبیوی، انتشارات حکمت، ۱۳۷۰.
۹. امام خمینی، شرح چهل حدیث، انتشارات موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، سال ۱۳۷۱.
۱۰. محمد حسین طباطبایی، آداب زندگی پیامبر(ص)، ترجمه لطیف راشدی و سعید راشدی، انتشارات وحدت بخش، ۱۳۸۳.
۱۱. محمد باقر مجلسی، حلیة المتقین، انتشارات ارغنون طوبی، ۱۳۸۴.
۱۲. سید محمد حسین جواهری، «آداب خوردن و آشامیدن در اسلام»، مجلات عقیدتی و فرهنگی و اجتماعی، شمیم یاس، اسفند ۱۳۸۲، شماره ۱۲.