

وعده های خوردن غذا در شبانه روز

ذخیره مقاله با فرمت پی دی اف

کلیدواژه: وعده‌های غذا، غذا خوردن، گرسنگی، چهارپایان، رفع نیاز.

پرسش: بر اساس روایات؛ چند وعده در روز باید غذا خورد؟! حدیثی با این عنوان به پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله) نسبت داده می‌شود: «هر کس روزانه یک وعده غذا بخورد گرسنه نیست، هر کس دو وعده بخورد عابد نیست و هر کس سه وعده بخورد او را کنار چار پایان ببندید» لطفاً راهنمایی بفرمایید: ۱. سندیت حدیث از نظر صحیح و مجعول بودن چگونه است؟ آیا این حدیث مورد وثوق علم رجال و راویان حدیث می‌باشد؟ ۲. آیا منظور از وعده؛ صبحانه، نهار و شام می‌باشد که این امر تناقضی با دستورات اسلام ندارد؟

پاسخ: دو بار غذا خوردن در روز (صبح و شام) برای تداوم سلامت بدن، سودمند است، چنان‌که بهشتیان نیز که در خانه سلامت، زندگی جاوید دارند، در همین دو وقت، غذا تناول می‌نمایند.

فهرست مندرجات

- ۱ - وعده‌های خوردن غذا در روایات
 - ۱.۱ - تأکید بر صبحانه خوردن
 - ۱.۲ - تأکید بر خوردن شام
 - ۱.۳ - خوردن یک وعده غذا در روز
 - ۱.۴ - سه وعده در روز
- ۲ - بررسی احادیث مربوط به وعده‌های غذا
- ۳ - جمع‌بندی
- ۴ - پانویس
- ۵ - منبع

وعده‌های خوردن غذا در روایات

[ویرایش]

روایاتی که از پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) و امامان (علیهم‌السلام) درباره وعده‌های خوردن غذا در شبانه روز نقل شده، از این قراراند:

← تأکید بر صبحانه خوردن

پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله): «هر کس خواهان ماندن است و البتّه ماندنی در کار نیست، باید صبح زود صبحانه بخورد...».^[۱] [۲]

← تأکید بر خوردن شام

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله):

۱. « خوردن شام را ترک نکنید و حتی اگر شده، مُشتی خرما تناول کنید؛ زیرا ترک شام، پیری می آورد». [۳]

۲. «خوردن شام را ترک نکنید، حتی اگر خرمایی خشکیده باشد، که می ترسم امتم به خاطر ترک شام، دچار پیری شوند؛ زیرا خوردن شام، نیروبخش پیر و جوان است». [۴]

۳. «هر کس شب شنبه و یکشنبه، پشت سر هم شام نخورد، از وجود او چیزی می رود که تا چهل روز باز نمی گردد (جبران نمی شود)». [۵] این روایت از امام صادق (علیه السلام) نیز نقل شده است. [۶]

← خوردن یک وعده غذا در روز

۱. پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله): «هر کس در روز، یک وعده بخورد، گرسنه نیست، و هر کس دو وعده بخورد، عابد نیست، و هر کس سه وعده بخورد، او را با چارپایان ببندید». [۷]

۲. عایشه گفته است: «عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: رَأَيْتِ رَسُولَ اللَّهِ (صلی الله علیه وآله)، وَ أَنَا أَكُلُ فِي يَوْمٍ مَرَّتَيْنِ فَقَالَ: «يَا عَائِشَةُ اتَّخَذَتِ الدُّنْيَا بَطْنَكَ أَكْثَرَ مِنْ أَكْلَةِ كُلِّ يَوْمٍ سَرَفٌ، وَ اللَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»؛ [۸] پیامبر خدا مشاهده کرد که من، روزی دو وعده می خورم. فرمود: «ای عایشه! دنیا را شکم خود کرده ای! بیش از یک وعده در روز خوردن، اسراف است و خداوند، اسرافکاران را دوست ندارد».

← سه وعده در روز

امام رضا (علیه السلام): «مقدار بایسته در خوراک، آن است که چون هشت ساعت از روز می گذرد، یکبار غذا بخوری، یا در دو روز، سه وعده غذا میل کنی -بدین ترتیب که-: در ساعات نخستین روز، ناشتایی بخوری. سپس در همان روز، شام

بخوری و سپس چون دیگر روز فرا رسید، پس از گذشت هشت ساعت از آغاز روز، یک وعده دیگر بخوری و در آن روز، تو را به شام، نیازی نیست. جَدَّ من مُحَمَّد (صلی اللہ علیہ و آلہ) به علی (علیہ السلام) چنین فرمود که: -از هر دو روز،- در یک روزش، یک وعده و در روز دیگرش دو وعده باشد...».[۹]

بررسی احادیث مربوط به وعده‌های غذا

[ویرایش]

احادیث رسیده از پیشوایان درباره «وعده‌های غذا»، به پنج دسته تقسیم می‌شوند: یک. آنچه با الهام گرفتن از قرآن در مورد چگونگی غذا خوردن بهشتیان، به دو وعده غذا در صبح و شام: «لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عَشِيًّا»^[۱۰] در آن جا هرگز گفتار لغو و بیهوده‌ای نمی‌شنوند و جز سلام در آن جا سخنی نیست و هر صبح و شام، روزی آنان در بهشت مقرر است. «توصیه نموده است. و چنین روشی در غذا خوردن نیز مستحب است.» [۱۱] [۱۲]

دو. آنچه بر خوردن صبحانه و نهی از ترک آن، تأکید دارد.

سه. آنچه بر خوردن شام و نهی از ترک آن، بویژه در افراد مُسن، تأکید نموده است.

چهار. آنچه بر یک بار غذا خوردن در روز، تأکید دارد.

پنج. آنچه به سه وعده غذا در دو روز، توصیه نموده است.

احادیث دسته اول، دوم و سوم، نه تنها تعارضی با یکدیگر ندارند، بلکه مؤید همدیگرند؛ زیرا دسته اول، به دو وعده غذا خوردن در صبح و شام، توصیه می‌کند و دسته دوم و سوم، تأکید دارند که صبحانه و شام نباید ترک شوند.

درباره روایات دسته چهارم باید گفت:

اولاً: سند روایت اول ضعیف است؛ زیرا این روایت در منابع روایی متقدم و حتی متأخر شیعه - مانند بحار الأنوار - نیامده است، و تنها در کتاب «المواعظ العدویه» نوشته ابن قاسم حسینی عاملی (از علمای قرن یازدهم)، آمده است.

سند روایت دوم نیز ضعیف می‌باشد.^[۱۳]

ثانیاً: روایات دیگری که درباره وعده‌های غذا وارد شده و محدّثین و فقها به آنها استناد کرده‌اند، قوی‌تر به نظر می‌رسند، لذا بر این روایت مقدم می‌شوند.

امّا تنها حدیث قرار گرفته در دسته پنجم که به سه وعده غذا در دو روز توصیه

می‌کند، هم از نظر سند ضعیف است؛ زیرا منقول از کتاب «طبّ الرضا» است و استناد این کتاب به امام رضا (علیه‌السلام) ثابت نیست، و هم از نظر دلالت؛ زیرا مخاطب آن، مأمون عباسی است و ممکن است توصیه یاد شده برای شخص او باشد.

جمع‌بندی

[ویرایش]

بنا بر این، جمع‌بندی احادیث گذشته، این می‌شود که دو بار غذا خوردن در روز (صبح و شام) برای تداوم سلامت بدن، سودمند است، چنان‌که بهشتیان نیز که در خانه سلامت، زندگی جاوید دارند، در همین دو وقت، غذا تناول می‌نمایند. گفتنی است؛ آنچه گفته شد معمولاً درباره افرادی است که با دو وعده غذا به سلامت بدن آنها ضرر نمی‌رساند و نیرو و توان کار کردن را دارند و برای اشتغالات زندگی آنها کافی است، اما افرادی هم هستند که به جهت کارها و شغل‌های سنگین بدنشان نیازمند خوردن بیشتر از دو یا سه وعده غذایی می‌باشد. البته در صورتی که به پرخوری نینجامد. این افراد از محل بحث خارج هستند.

پانویس

[ویرایش]

۱. ↑ شیخ صدوق، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۵۵۵، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۳ق.
۲. ↑ ابن قتیبہ دینوری، أبو محمد عبد اللہ بن مسلم، عیون الأخبار، ج ۳، ص ۲۹۳، بیروت، دار الکتب العلمیة، ۱۴۱۸ق.
۳. ↑ ابن ماجه قزوینی، محمد بن یزید، سنن ابن ماجه، تحقیق: عبد الباقی، محمد فؤاد، ج ۲، ص ۱۱۱۳، دار إحياء الکتب العربیة، فیصل عیسی البابی الحلبي، بی‌تا.
۴. ↑ برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، ج ۲، ص ۴۲۱، قم، دار الکتب الإسلامیة، چاپ دوم، ۱۳۷۱ق.

۵. ↑ طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ص ۱۹۵، قم، شریف رضی، چاپ چهارم، ۱۴۱۲ق.
۶. ↑ کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول من الکافی، ج ۶، ص ۲۸۹، تهران، دار الکتب الإسلامية، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق.
۷. ↑ ابن قاسم حسینی عاملی (از علمای قرن یازدهم)، سید محمد بن محمد، المواعظ العددیة، ص ۱۴۷، قم، طلیعه نور، چاپ اول، ۱۳۸۴ش. «مَنْ أَكَلَّ فِي الْيَوْمِ مَرَّةً لَمْ يَكُنْ جَائِعًا، وَ مَنْ أَكَلَّ مَرَّتَيْنِ لَمْ يَكُنْ عَابِدًا، وَ مَنْ أَكَلَّ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ اِرْبُطُوهُ مَعَ الدَّوَابِّ!»
۸. ↑ أبو بکر بیهقی، أحمد بن حسین، شعب الایمان، ج ۷، ص ۴۵۷، ریاض، مکتبة الرشد للنشر والتوزیع، چاپ اول، ۱۴۲۳ق.
۹. ↑ منسوب به امام رضا (علیه السلام)، طب الإمام الرضا (علیه السلام) (الرسالة الذهبیة)، ص ۱۵ - ۱۶، قم، دار الخیام، چاپ اول، ۱۴۰۲ق.
۱۰. ↑ سوره مریم/۱۹، آیه ۶۲.
۱۱. ↑ ر.ک: شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۴، ص ۳۲۷ - ۳۲۸، قم، مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، چاپ اول، ۱۴۰۹ق.
۱۲. ↑ نجفی، محمد حسن، جواهر الکلام فی شرح شرائع الإسلام، ج ۳۶، ص ۴۶۴، بیروت، دار إحياء التراث العربی، چاپ هفتم، ۱۴۰۴ق.
۱۳. ↑ أبو بکر بیهقی، أحمد بن حسین، شعب الایمان، ج ۷، ص ۴۵۷، ریاض، مکتبة الرشد للنشر والتوزیع، چاپ اول، ۱۴۲۳ق.

منبع

[ویرایش]

پایگاه اسلام کوئست، برگرفته از مقاله «وعده های خوردن غذا در شبانه روز»، تاریخ بازیابی ۱۳۹۵/۳/۱۲.