



سیره نبوی در خوردن و آشامیدن / فرزند آدم هیچ ظرفی بدتر از شکم را پر نکرده است

پیامبر(ص) در حد امکان، به تنهایی غذا نمی‌خورد و می‌فرمود: آیا شما را از بدترینتان خبر دهم؟ کسی که به تنهایی بخورد و برده‌اش را بزند و میهمانش را رد کند.

پیامبر(ص) در حد امکان، به تنهایی غذا نمی‌خورد و می‌فرمود: آیا شما را از بدترینتان خبر دهم؟ کسی که به تنهایی بخورد و برده‌اش را بزند و میهمانش را رد کند.

در برخی روایات به نقش ابزاری خوردن در راستای عبادت و انجام فرائض و تکالیف اشاره شده است. در روایتی از پیامبر اکرم(ص) چنین نقل شده است که به خداوند عرضه داشت: در نان به ما برکت عطا کن، و بین ما و نان جدایی می‌فکن، چرا که اگر نان نباشد قادر به ادای نماز و گرفتن روزه و انجام فرایض پروردگارمان نخواهیم بود. پرسش دیگر درباره سیره نبوی ... در خوردن و آشامیدن، مربوط به نوع غذای آن حضرت است.

روح ساده‌زیستی در پیامبر اکرم(ص) مانع از آن بود که بر سر سفره غذای آن حضرت بیش از یک نوع غذا یافت شود. زهد مثبت در سیره معصومان(ع) و اولیای صالح خداوند عبارت از همین است که با وجود دسترسی به مواهب دنیوی جز در حد ضرورت، از آنها چشم‌پوشی می‌کردند.

پیامبر اکرم(ص) سر این اقدام خویش را تواضع در برابر خدا معرفی می‌کند، و این، جلوه‌ای دیگر از صفت تواضع است که عبارت از تواضع در برابر خداست. افراد متکبر و دنیا‌زده با گردن‌کشی و روحیه طلبکارانه در برابر خداوند ظاهر شده و نعمت‌های الهی را بی‌توجه به منعم مصرف می‌کنند، در حالی که بندگان حقیقی خداوند با اظهار کوچکی و تواضع در برابر خداوند، خود را مستحق کوچک‌ترین نعمت‌ها نیز ندیده و نسبت به توان بر شکرگزاری برای کمترین نعمت نیز اظهار عجز می‌کنند و درصدد افزون خواهی همراه با ناسپاسی نیستند.

توصیه کلی پیامبر اکرم(ص) در این حدیث، به اعتدال و میانه‌روی در زندگی و ترک تیزیر است و نهایتاً در راستای اصول و سیره و شیوه تربیتی پیامبر اکرم(ص) مسئله یاد مرگ مطرح می‌شود که بهترین وسیله حفظ انسان‌ها از کژی است.

اولیای دین و نیز حکیمان، همواره به کم‌خوری و پرهیز از پرخوری سفارش اکید داشته‌اند. این مسئله امروزه نیز مورد تأکید پژوهشگران علوم پزشکی است و به عنوان راز سلامت و پیش‌گیری از بیماری‌ها مطرح است. در روایت کلینی از امام باقر(ع) آمده است: چیزی نزد خداوند، مبعوض‌تر و ناپسندتر از شکم پر نیست. در روایتی دیگر از آن حضرت آمده است: آن‌گاه که شکم پر شود، ره طغیان در پیش گیرد و به گفته برخی حکما: زیاد نخورید تا زیاد بنوشید تا زیاد بخوابید تا زیاد حسرت بخورید.

در روایات نبوی نیز بر این امر تأکید شده است. آن حضرت، پرخوری را موجب فساد بدن، بروز بیماری، کسالت در عبادت، قساوت و مردن قلب، دوری از خدا، مبعوض خداوند واقع شدن، ضرر زدن به دین فرد و از ویژگی‌های افراد کافر و منافق معرفی فرموده است.

در بعضی روایات، آن حضرت میزان مناسب برای خوردن را چنین تعیین کرده است: فرزند آدم! هیچ ظرفی بدتر از شکم را پر نکرده، برای او تنها چند لقمه که سبب قوام وجودش شود کافی است و اگر ناچار از غذا خوردن شد، پس ثلث [معدة] برای غذایش و ثلث آن برای نوشیدنی‌اش و ثلث دیگر را برای نفس بگذارد. در این زمینه، از بعضی همسران پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که: «هیچ‌گاه شکم پیامبر (ص) از غذا پر نشد.»

پرسش دیگر درباره سیره نبوی(ص) در تغذیه، این است که آن حضرت در چه اوقاتی غذا صرف می‌کرده است؟ از برخی روایات می‌توان اصلی کلی در این باره استنباط کرد و آن این‌که آن حضرت جز به وقت گرسنگی و احساس نیاز بدن، اقدام به صرف غذا نمی‌کرده است. در روایتی از آن حضرت نقل شده است که فرمود: بخور در حالی که اشتها به خوردن داری، و دست بکش در حالی که هنوز اشتها به خوردن داری و بنا به نقل انس بن مالک: هیچ‌گاه در روز یا شب، آن حضرت گوشت یا نان مصرف نکرد مگر هنگامی که بدن نیاز به آن داشت.

بر این اساس، نقل شده است که پیامبر اکرم(ص) شخصاً با مردم مواسات و همراهی می‌کرد، به گونه‌ای که ازار (لنگ) خود را با پوست وصله می‌کرد و هیچ‌گاه، هم صبحانه (یانهار) و هم شام نخورد تا این‌که از دنیا رحلت فرمود. بنا بر بعضی روایات، معصومان(ع) دو وعده غذایی را در طول شبانه روز سفارش می‌کردند و از صرف غذا بین آن دو وعده، نهی می‌کردند و از برخی روایات، بر می‌آید که معصومان(ع) تأکید بر آن داشتند که افراد، شب هنگام چیزی نخورده و بخوابند، ولو بسیار اندک باشد.

بخش دیگری از روایات سیره نبوی(ص) در باب خوردن و آشامیدن، از آن حکایت دارد که پیامبر(ص) در حد امکان، به تنهایی غذا نمی‌خورد و می‌فرمود: آیا شما را از بدترینتان خبر دهم؟ کسی که به تنهایی بخورد و برده‌اش را بزند و میهمانش را رد کند.

آن حضرت، غذا خوردن جمععی، حلال بودن غذا و گفتن بسم الله در ابتدا و حمد خدا در پایان را از اسباب کمال در غذا خوردن معرفی می‌فرمود و نیز می‌فرمود: بهترین غذاها نزد خداوند آن است که دستان زیادی آنرا بخورند. روایاتی حاکی از آن است که پیامبر اکرم(ص) به وقت خوردن، به حال تواضع و همچون برده و بدون تکیه و بی‌شبهت به وضع نشستن ملوک و پادشاهان می‌نشستند.