



اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم

غذیه از نیازهای اجتناب‌ناپذیر هر موجود زنده‌ای است و انسان نیز از این قانون، مستثنا نیست. از این روآگاهی از روش و شیوه بزرگان دین در این زمینه، شایان توجه و تأمل است.

اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم...

محمد رضا جباری

چکیده

تغذیه از نیازهای اجتناب‌ناپذیر هر موجود زنده‌ای است و انسان نیز از این قانون، مستثنا نیست. از این روآگاهی از روش و شیوه بزرگان دین در این زمینه، شایان توجه و تأمل است. نوشتار حاضر درصدد پاسخ‌گویی به چند پرسش محوری و مهم درباره تغذیه، بر اساس سیره پیامبر اعظم... است. پرسش‌هایی چون چرایی تغذیه، نوع غذا، تنوع و مقدار آن، زمان تغذیه، همراهی با دیگران در تغذیه و بالاخره چگونگی انجام تغذیه.

در سیره نبوی... غذا خوردن با هدف کسب توان برای طاعت و عبادت بوده است. غذاهای آن حضرت، ویژگی‌هایی چون حلال بودن، تنوع، سادگی، مضر نبودن و سودمندی را داشته است. آن حضرت از صرف بیش از یک نوع غذا در یک وعده - به منظور زهد - پرهیز داشته، مقدار غذای مصرفی‌اش نیز در حد نیاز بدن بوده است. وقت غذای حضرت، هنگام گرسنگی بوده و اصرار بر صرف غذا به همراه دیگران داشته است. نیز آن حضرت در شروع و پایان صرف غذا نام خدا را بر زبان جاری و در این زمینه، آداب خاص دیگری را رعایت می‌فرمود.

واژگان کلیدی: سیره نبوی...، تغذیه، خوردن و آشامیدن.

مقدمه

خوردن و آشامیدن از لوازم اصلی استمرار حیات مادی انسان است و بدون آن، هیچ انسانی قادر به انجام تکالیف اساسی خویش و حرکت در مسیر کمال‌یابی نخواهد شد. جسم انسان، هم‌چون مرکبی است که روح را حمل می‌کند و اختلال در کار این مرکب، اختلال در کار روح پدید می‌آورد. این حقیقت، اقتضای آن داشته که حتی برترین موجودات نظام هستی، یعنی انبیا و اولیای الهی نیز وجود را بی‌نیاز از خوردن و آشامیدن ندانند و با بهره‌گیری از شیوه‌های صحیح و در عین حال ضروری، لوازم استمرار حیات و حرکت جسم خویش را فراهم کرده و آن را در خدمت روح بلندشان قرار دهند.

با توجه به آنچه گفته شد، در این نوشتار به بررسی روایات حاکی از سیره نبوی در این باره می‌پردازیم. مجموع اطلاعات موجود در این زمینه، در حقیقت پاسخ به این سؤال‌هاست که پیامبر اکرم... چرا، چه نوع، چند نوع، به چه میزان، چه هنگام، تنها یا با دیگران، و چگونه می‌خورد و می‌آشامید.

1. چرا؟

سخن از چرایی خوردن و آشامیدن در سیره نبوی...، منطقاً باید پیش از دیگر مسائل مربوط به سیره آن حضرت در خوردن و آشامیدن، مورد توجه قرار گیرد. این‌که چرا انسان به خوردن و آشامیدن رو آورده، پرسشی است که پاسخ آن ابتدا بدیهی می‌نماید، زیرا به محض طرح چنین پرسشی، این پاسخ به ذهن می‌رسد که خوردن و آشامیدن لازمه طبیعی زندگی بشر و زنده ماندن اوست. این سخن در عین درستی، تمام پاسخ نیست، زیرا فلسفه خوردن و آشامیدن در نگاه اولیای دین، صرف تأمین نیازهای جسمانی نیست، بلکه مسئله‌ای مهم‌تر و برتر مطرح است. طبق این دیدگاه، جسم، نقش آلی و ابزاری برای حقیقت انسان، یعنی روح او دارد، از این رو برای این‌که روح بتواند مسیر کمال‌یابی خود را طی کند باید نیازهای جسم به عنوان مرکب و ابزار روح، تأمین شود. بر اساس دیدگاه اول، انسان و حیوان مشترک و هم‌سان می‌شوند، اما در این نگاه، انسان در تأمین نیازهای جسم در پی تأمین هدفی بس‌والاست. در برخی روایات به نقش ابزاری خوردن در راستای عبادت و انجام فرائض و تکالیف اشاره شده است. در روایتی، از پیامبر اکرم... 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.²

و در روایت امام صادق (علیه السلام) نیز آمده است:

بنیان جسم بر نان نهاده شده است.³

بنا بر روایتی دیگر، هنگامی که مردی از ابوذر درباره برترین اعمال پس از ایمان پرسش کرد وی پاسخ داد: «نماز و خوردن نان!» و هنگامی که آن مرد با شگفتی به ابوذر نگریست، وی ادامه داد: «اگر نان نباشد خداوند عبادت نمی‌شود». و مراد ابوذر این بود که انسان برای کسب توانایی انجام عبادت باید از نان بهره ببرد.⁴

با توجه به این گونه روایات، هدف انسان مؤمن از خوردن غذا، آماده‌سازی جسم برای انجام تکالیف عبادی و فرایض دینی است، و - چنان که گذشت - این نوع نگاه به خوردن، به مراتب والاتر از نگاه طبیعی به آن است.

2. چه نوع؟

پرسش دیگر درباره سیره نبوی... در خوردن و آشامیدن، مربوط به نوع غذای آن حضرت است. بنابراین روایات سیره می‌توان ویژگی‌هایی را در مورد غذای پیامبر اکرم... استنباط کرد که عبارت‌اند از:

حلال بودن

از مهم‌ترین این ویژگی‌ها حلال بودن غذاست. طبیعی است پیامبر اکرم... با توجه به جایگاه هدایتی‌اش در میان انسان‌ها، بارزترین مصداق برای رعایت این اصل است. در برخی روایات آمده است که آن حضرت آن‌چه را خداوند برایش حلال کرده بود به همراه خانواده و خدمتکار تناول می‌کرد.⁵

تنوع

ویژگی دیگر در غذاهای پیامبر اکرم... آن بود که اصرار بر نوع خاص و برجسته‌ای از غذاها نداشت و غذایی، همچون غذای متعارف همه مردم را مصرف می‌کرد، و در این میان، به ساده‌ترین نوع آن قناعت می‌کرد و بر آن شاکر بود. بنا به نقل طبرسی، آن حضرت گونه‌های مختلف از غذاها را مصرف می‌کرد.⁶ معنای این سخن می‌تواند آن باشد که حضرت اصرار بر نوع خاصی از غذاها نداشت و در این زمینه، تکلف نمی‌ورزید و در صورت دسترسی به غذاهای نافع، برای تأمین نیاز جسم از آن‌ها بهره می‌برد.

سادگی

در بیشتر موارد، آن حضرت نان جو، با آرد سبوس‌دار، و در حد عدم سیری مصرف می‌کرد. در برخی روایات، از نان جو به عنوان غذای انبیا یاد شده است. به عنوان نمونه در روایتی، به نقل از امام رضا (علیه السلام) چنین می‌خوانیم:

هیچ پیامبری نبوده جز آن که مردم را به خوردن [نان] جو فرا خوانده و برای آن، برکت طلبیده است. و [این غذا] در هیچ شکمی داخل نشده جز آن که بیماری را از میان برداشته است. و این، غذای پیامبران است و طعام نیکان. و خداوند ابا کرده از این که غذای انبیا را چیزی غیر از جو قرار دهد.⁷

از دیگر روایات مربوط به سادگی غذای پیامبر...، روایت قناده است. وی گوید: ما گاه نزد انس بن مالک می‌رفتیم و می‌دیدیم که خدمتکار او مشغول پختن نان بود. روزی انس در همین حال، رو به ما کرده، گفت: [از این نان‌ها] بخورید، اما نسبت به پیامبر، من سراغ ندارم که حضرت نان با آرد الک کرده و بدون سبوس، و گوشت گوسفند کباب شده مصرف کرده باشد.⁸

خورش غذای پیامبر... نیز معمولاً بسیار ساده بود. بنا به نقل کلینی از امام صادق (علیه السلام)، روزی پیامبر اکرم... به حجره ام‌سلمه وارد شد. ام‌سلمه قطعه نانی نزد حضرت آورد. پیامبر فرمودند: آیا خورش نیز داری؟ گفت: خیر یا رسول الله، جز سرکه ندارم. فرمود: سرکه خوب خورشی است، و خانه‌ای که سرکه در آن هست بی‌چیز نیست.⁹

ویژگی مهم دیگر در غذاهای مورد استفاده پیامبر اکرم...، مضر نبودن است. از نظر آن حضرت، گذشته از مفید و نافع بودن، يك غذا - که در ادامه، به آن خواهیم پرداخت - می‌بایست فاقد آثار منفی بر بدن باشد. به عنوان مثال، بنا به نقل کلینی از امام صادق(علیه السلام)، و آن حضرت از امیرالمؤمنین(علیه السلام)، هنگامی که برای پیامبر اکرم... غذای داغی آوردند، فرمود:

آن را بگذارید تا سرد شود، خداوند آتش را غذای ما قرار نداده و برکت در غذای غیر داغ است. 10

بنا بر بعضی روایات، آن حضرت از خوردن برخی غذاها یا گیاهان که بوی آن‌ها در دهان می‌ماند نیز اجتناب می‌کرد. البته این پرهیز، ناشی از آثار خانوادگی یا اجتماعی بقای بوی این غذاها در دهان بود و نه به سبب ضرر آن برای بدن. بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم... سیر، پیاز، تره و عسلی که مغافیر 11 در آن بود تناول نمی‌کرد، زیرا بوی آن‌ها در دهان می‌ماند. 12

سودمندی

ویژگی دیگر غذاهای مورد استفاده پیامبر اکرم...، میزان نافع بودن غذا برای بدن بود. بنا بر روایتی که پیش از این گذشت، حضرت سادگی را در مجموع زندگی و از جمله تغذیه، رعایت می‌کرد، اما این، منافات با توجه به سودمندی غذاها ندارد و در مواردی که گشایش اقتصادی برای مسلمانان و خود حضرت پدید می‌آمد با تنوع بخشی به غذای خود و خانواده، از غذاهای سودمند بهره می‌برد. در برخی روایات، ضمن اشاره به این موارد، از زبان پیامبر... و دیگر معصومان(علیهم السلام) فوایدی برای برخی غذاها بیان شده است. مجموع این روایات، حکایت از آن دارند که پیامبر اکرم... به علت اتصال به منبع علم الهی و آگاهی از خواص غذاها، نافع‌ترین آن‌ها را برای بدن - در صورت دسترسی به آن‌ها - بر می‌گزیده، ضمن آن‌که در میزان مصرف نیز اصول سلامت را رعایت می‌کرد.

در روایتی که پیش از این از امام رضا(علیه السلام) نقل کردیم، به خاصیت درمانی نان جو اشاره شد. 13 به جز آن، در برخی روایات، امام صادق(علیه السلام) شیر، سرکه، روغن و سویق (نوعی حلیم از گندم یا جو، و شکر و خرما) را غذای پیامبران، و گوشت و شیر را، شوربای (آبگوشت) آنان معرفی کرده است. 14

همچنین گفته شده است که محبوب‌ترین غذاها نزد پیامبر اکرم... گوشت بود و می‌فرمود: «گوشت موجب افزونی قوه شنوایی و بینایی می‌شود». و در کلامی دیگر فرمود:

گوشت، سرآمد غذاها در دنیا و آخرت است و اگر از خدایم می‌خواستم که هر روز مرا با آن اطعام کند چنین می‌کرد. 15

آن حضرت گوشت را گاه به صورت پخته [با آب] و گاه به صورت کباب، همراه نان مصرف می‌کرد. 16

بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم... تگرگ را جمع کرده و تناول می‌کرد و می‌فرمود: این موجب نابودی عوامل فساد دندان‌ها می‌شود. 17

نیز از امام صادق(علیه السلام) نقل شده است که پیامبر اکرم... در صورت دسترسی به شیرینی‌جات با آن افطار می‌کرد، و اگر بدان دسترسی نداشت با آب گرم افطار می‌کرد و می‌فرمود:

این باعث پاکسازی کبد و معده، و موجب خوشبو شدن بوی دهان، و سبب تقویت دندان‌ها و چشم، و عامل تیزی بینایی می‌شود؛ و گناهان را می‌شوید و عروق تحریک شده را ساکن، و تلخی غالب را از بین می‌برد و بلغم را قطع می‌کند و حرارت را از معده فرو نشانده و سردرد را زایل می‌کند. 18

گفتنی است، تأثیر افطار با آب ولرم در شسته شدن گناهان می‌تواند به لحاظ فضیلتی باشد که شخص روزه‌دار در اثر گرسنگی و سپس افطار با نوشیدنی ساده‌ای چون آب به دست می‌آورد.

پیامبر اکرم... عسل را بسیار دوست داشت و خوردن آن را همراه با قرائت آیاتی از قرآن و جویدن گندر موجب زوال بلغم می‌دانست. 19

پیامبر اکرم... مطلوبیت بعضی غذاها را گاه با تعبیر «طیب» تأیید می‌کرد. به عنوان مثال، هنگامی که یکی از اصحاب حضرت فالوده‌ای به ایشان هدیه کرد و حضرت قدری تناول کردند، پرسیدند: «ای ابا عبدالله، این را از چه چیزی فراهم کرده‌ای؟» عرض کرد: پدر و مادرم فدایت، روغن و عسل را در ظرفی سنگی ریخته، با آتش تفت می‌دهیم و سپس مغز گندم را آسیاب کرده و با آن مخلوط می‌کنیم تا به خوبی با هم عجین شوند و چنین چیزی فراهم‌آید. حضرت فرمود: «این غذایی نیکو و گواراست». 20

3. چن - د ن - وع؟

روح ساده‌زیستی در پیامبر اکرم... مانع از آن بود که بر سر سفره غذای آن حضرت بیش از يك نوع غذا یافت شود. علت این امر در روایت صحیحة کلینی از امام صادق (علیه السلام) بیان شده است. بنا بر این نقل، پیامبر اکرم... در شام‌گاه پنجشنبه‌ای که در مسجد قبا حضور داشت، برای افطار، نوشیدنی طلب کرد و اوس بن خولی انصاری کاسه بزرگی حاوی شیر مخلوط با عسل آورد. حضرت چون آن را به لب‌های مبارک رسانید ناگاه آن را کنار نهاد و فرمود:

این، دو نوع نوشیدنی است که به یکی از آن‌ها نیز می‌توان بسنده کرد. من آن دو را با هم نمی‌نوشم، اما تحریم نیز نمی‌کنم، لکن من برای تواضع در برابر خداوند چنین می‌کنم، و هر کس برای خدا تواضع کند خداوند او را بلند مرتبه سازد، و هر کس تکبر ورزد خداوند او را فرود آورد. و هر آن کس که در معیشت، راه میانه برگزیند خداوند روزی‌اش دهد، و هر آن که اهل تبذیر باشد خداوند او را محروم سازد، و هر آن که فراوان یاد مرگ کند خداوند دوستش دارد. 21

این روایت چندین پیام دارد:

. قناعت پیامبر اکرم... بر يك نوع از نوشیدنی و غذا؛

. این قناعت، بُعد استحباب و ترجیح داشته و ترك آن حرام نیست؛ و این در حقیقت، ناشی از شریعت سهله‌ای است که پیامبر... خود را مروّج و آورنده آن معرفی کرد. 22 و از این رو فرمود: من این دوشیدنی را با هم نمی‌نوشم، اما تحریم نیز نمی‌کنم؛

. زهد مثبت در سیره معصومان (علیهم السلام) 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... سرّ 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 گردن کشی و روحیه طلب کارانه در برابر خداوند ظاهر شده و نعمت‌های الهی را بی‌توجه به مُنعم 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... در این حدیث، به اعتدال و میانه‌روی در زندگی، و ترك تبذیر است؛

. و نهایتاً در راستای اصول و سیره و شیوه تربیتی پیامبر اکرم...، مسئله یاد مرگ مطرح می‌شود که بهترین وسیله حفظ انسان‌ها از کثی است.

4. به چه میزان؟

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 (علیه السلام) آمده است:

چیزی نزد خداوند، مبعوض‌تر و ناپسندتر از شکم پر نیست. 23

در روایتی دیگر از آن حضرت آمده است:

آن گاه که شکم پر شود، ره طغیان در پیش گیرد. 24

و به گفته برخی حکما:

زیاد نخورید تا زیاد بنوشید تا زیاد بخوابید تا زیاد حسرت بخورید. 25

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 ویژگی‌های افراد کافر و منافق معرفی فرموده است. 26 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. 27

در این زمینه، از بعضی همسران پیامبر اکرم... نقل شده است که: «هیچ‌گاه شکم پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم از غذا پر نشد». 28

5. چه هنگام؟

پرسش دیگر درباره سیره نبوی... 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. 29 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. 30

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. 31

بر این اساس، نقل شده است که پیامبر اکرم... 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. 32

بنا بر بعضی روایات، معصومان (علیهم السلام) دو وعده غذایی را در طول شبانه روز سفارش می‌کردند و از صرف غذابین آن دو وعده، نهی می‌کردند. 33 و از برخی روایات، بر می‌آید که معصومان (علیهم السلام) تأکید بر آن داشتند که افراد، شب هنگام چیزی خورده و بخوابند، ولو بسیار اندک باشد. امام صادق (علیه السلام) در این زمینه فرموده است:

خوردن شام را ترك نکن، حتی اگر سه لقمه به همراه نمک باشد. و کسی که شام خوردن را [به کلی] ترك گوید رگی در بدنش می‌میرد که هرگز احیا نخواهد شد. 34

پیامبر اکرم... نیز می‌فرمود:

شام بخورید هر چند يك مشت خرمای غیرمرغوب باشد، چرا که ترك شام خوردن موجب پیری است. 35

6. تنها یا با دیگران؟

بخش دیگری از روایات سیره نبوی... در باب خوردن و آشامیدن، از آن حکایت دارد که پیامبر اکرم... 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. 36 آن حضرت، غذا خوردن جمعی، حلال بودن غذا، و گفتن بسم الله در ابتدا و حمد خدا در پایان را از اسباب کمال در غذا خوردن معرفی می‌فرمود. 37 و نیز می‌فرمود:

بهترین غذاها نزد خداوند آن است که دستان زیادی آن را بخورند. 38

و بنا به نقل امام صادق (علیه السلام) از امیرالمؤمنین (علیه السلام)، پیامبر اکرم... می‌فرمود:

جماعت، موجب برکت است و غذای يك نفر، دو نفر را، و غذای دو نفر، چهار نفر را کفایت می‌کند. 39

گفتنی است که هر چند زیادتیر شدن افراد ممکن است سهم هر فرد از غذا را کاهش دهد، اما مراد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می‌تواند آن باشد که حتی با وجود عدم سیری، نیاز بدن همراه با کم خوری که مطلوب است، تأمین می‌شود و این می‌تواند در نتیجه ایثار افراد در اختصاص سهم خود به دیگران باشد. 40 امروزه نیز ثابت شده است که صرف غذا بادیگران، همراه با نشاط و گوارایی می‌شود و این امر، در جذب نیکوی غذا و تعادل گوارش نقش مهمی دارد.

بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم... آن‌چه را خوردنش بر وی حلال بود، همراه اهل و خادم یا همراه کسانی که حضرت را دعوت به غذا خوردن می‌کردند، روی زمین یا آن‌چه دعوت کنندگان بر آن غذا می‌خوردند، و از آن‌چه آنان می‌خوردند تناول می‌فرمود، مگر آن که میهمانی بر حضرت وارد می‌شد که در این صورت، به همراه میهمان غذا می‌خورد. 41 بنا به نقل دیگر طبرسی، هنگامی که کسی به پیامبر اکرم... عرض کرد: ما غذا می‌خوریم، اما سیر نمی‌شویم! حضرت فرمود:

شاید به صورت متفرق غذا می‌خورید؛ در حال غذا با هم جمع شوید و نام خدای بر زبان آرید تا موجب برکت برای شما شود. 42

آن حضرت، گاه غذا را در میان مساکین و نیازمندان و همراه آنان میل می‌کرد و از برکت حضور حضرت، آنان نیز سیر می‌شدند، بنا به نقل حمیری از امام باقر (علیه السلام)، شبی پیامبر اکرم... همراه مساکینی که در مسجد می‌خوابیدند در کنار منبر، روزه خود را افطار کرد و از غذایی که در دیگی سنگی نهاده شده بود میل فرمود، و به برکت حضور حضرت، سی نفر از آنان از آن غذا خورده و سیر شدند، سپس آن ظرف نزد همسران حضرت باز گردانده شد و همه آنان نیز سیر شدند. 43 این‌گونه روایات هرچند از یکی از معجزات آن حضرت حکایت دارد، اما پیش از آن - با توجه به آن‌چه گذشت - حاکی از اهتمام حضرت بر ایثار و نیز توجه به غذا خوردن در جمع می‌باشد.

7. چگونه؟

درباره این‌که پیامبر اکرم... چگونه غذا می‌خورد و چه آدابی را رعایت می‌کرد روایات زیادی در دست است و طبیعی است که سیره نبوی... در این زمینه نزد مسلمانان جذابیت بسیاری دارد، چراکه آنان مایلند در آداب و شیوه عمل، به آن حضرت تأسی کنند.

ویژگی‌ها و آدابی که برای غذا خوردن یا نوشیدن حضرت نقل شده بدین قرار است:

7 - 1. شروع با نام خدا و دعا؛ و ختم با حمد خدا

پیامبر اکرم ... هم‌چون دیگر کارها، خوردن و آشامیدن را نیز با جاری کردن نام خدا بر زبان آغاز می‌کردند. 44 پیش از این، از آن حضرت نقل شد که می‌فرمودند: هنگامی که غذا چهار ویژگی بیابد کامل شود: حلال باشد، و دستانی که از آن می‌خورند زیاد باشند، و با بسم الله آغاز شود، و با حمد ختم شود. 45

هنگامی که مقابل حضرت غذا نهاده می‌شد می‌فرمود:

بسم الله، خدایا آن را نعمتی مورد سپاس قرار ده که به واسطه‌اش نعمت بهشت را دریابیم.

و یا می‌فرمود:

بسم الله، خدایا در آن‌چه به ما روزی کرده‌ای برکت عطا کن و آن را استمرار بخش. 46

نکته قابل توجه در این روایت این است که برخلاف عادت رایج، پیامبر اکرم... پیش از شروع غذا دست به دعا بر می‌داشته است که قابل حمل بر پیش‌دستی در شکر پیش از تنعم و در آستانه آن است.

آن حضرت به وقت نوشیدن نیز نام خدا و دعا را در ابتدا، و حمد خدا را در پایان بر زبان جاری می‌ساخت، و چون آب را در سه نفس می‌نوشید، لذا سه بسم الله و سه حمد اشت 47 و هنگام شروع به نوشیدن، چنین دعا می‌کرد:

حمد خدایی را که نازل کننده آب از آسمان، و تبدیل کننده امور است به هرگونه که بخواهد. به نام خدا که بهترین نام هاست. 48

در روایت امام صادق (علیه السلام) از پدران گرامی اش از امیرالمؤمنین (علیه السلام) نیز آمده است:

بارها دیدم پیامبر اکرم... هنگام نوشیدن، سه بار نفس می کشید، و با شروع به نوشیدن، بسم الله، و در پایان آن حمد خدا می گفت. 49

بنا به نقلی دیگر، پیامبر اکرم... هنگام نوشیدن شیر می فرمود:

خدایا، برای ما در آن برکت ده و بیشتر از این روزی کن.

و هنگام نوشیدن آب می فرمود:

حمد خدایی را که با رحمتش ما را از آب گوارا و زلال سیراب کرد و به واسطه گناهانمان، آب شور و تلخ بر مانوشانید. 50

7 - 2. نوشیدن در سه جرعه

آن سان که گذشت، روش و سیره پیامبر اکرم... در نوشیدن، چنین بود که هر وعده نوشیدن را در سه جرعه تقسیم می کرد، و در هر جرعه نیز نام و حمد الهی را بر زبان جاری می نمود. در روایات معصومان (علیهم السلام)، تفاوت انسان و حیوانات در نوع نوشیدن، چنین معرفی شده است که انسان همچون بهائم به يك باره آب ننوشد. از امام باقر و امام صادق[†] نقل شده است که فرمودند: نوشیدن در سه نفس بهتر از يك نفس است. و آن دوبرگوار اکراه داشتند از این که انسان، همچون شتر بسیار تشنه سر در آب فرو ببرد و سر بر ندارد تا سیراب شود. 51 اما از ابن عباس نقل شده است که پیامبر اکرم... هنگام نوشیدن، دو بار نفس می کشید. 52 نیز بنا به نقلی از طبرسی، آن حضرت گاه با يك نفس می نوشید. 53 البته این دو روایت رامی توان بر مواردی حمل کرد که حضرت آب اندکی می نوشیده و نوشیدن با سه نفس لزومی نداشته است.

7 - 3. پرهیز از نوشیدن از داخل ظرف

از دیگر آداب نوشیدن که مورد تأکید پیامبر اکرم... بود، پرهیز از نوشیدن از داخل ظرف است. آن حضرت هنگامی که مردی را دیدند که دهان در آب کرده و همچون حیوانات از وسط آب می نوشد به وی فرمودند:

آیا مثل بهائم سر در آب کرده و می نوشی؟ اگر ظرف نداری با دستانت بنوش که از پاکیزه ترین ظروف تو به شمار می روند. 54

البته روشن است که توصیه حضرت به نوشیدن با دست، هنگام پاکیزگی دستان است که نکته بهداشتی مهمی است.

از دیگر شیوه های پیامبر... در نوشیدن، این بود که آب را با حال مکیدن تناول می نمود و می فرمود:

آب را با مکیدن بنوشید و به يك باره سر نکشید که موجب درد کبد می شود. 55

امروزه نیز از نظر علمی ثابت شده که نوشیدن تدریجی آب در رفع تشنگی مؤثرتر است.

عدم تنفس در ظرف آب

پیامبر اکرم... هنگام نوشیدن، برای نفس کشیدن، ظرف آب را از دهانش دور می کرد. 56 و این شیوه، به خوبی گویای رعایت دستورات بهداشتی توسط آن حضرت، در شرایطی است که مردم عرب جاهلی در شرایط نامناسب بهداشتی می زیستند و با این گونه نکته های ظریف بهداشتی، کاملاً بیگانه بودند.

7 - 5. خوردن از غذای مقابل و نزدیک خود

ویژگی دیگر اخلاق نبوی در تغذیه، این بود که در صورت حضور دیگران بر سر غذا، آن حضرت به غذای متقابل خود بسنده کرده و دست به سمت غذایی که در مقابل دیگران بود، دراز نمی کرد. 57 این، نوعی ادب اجتماعی است که از ظرافت خاصی برخوردار

است، و گرچه به اخلاق اجتماعی حضرت مربوط است، اما به لحاظ ارتباط آن با سیره حضرت در تغذیه در این جا بدان اشارت رفت.

7 - 6. شروع قبل از دیگران و ختم بعد از دیگران

این ویژگی - به خصوص - در آن جا که دیگران میهمان حضرت بودند، بیشتر نمود می یافت. 58 روشن است که این اقدام حضرت نه برای پرخوری، بلکه برای رفع حجب و حیا در میهمان، و آسودگی وی در خوردن بود. این صفت نیز از ظرافت خاص اخلاقی برخوردار است و همواره می تواند مورد توجه پیروان آن حضرت باشد.

7 - 7. رعایت ادب در خوردن

به عنوان نمونه، در برخی روایات، درباره چگونگی گوشت خوردن پیامبر... آمده است که حضرت سر را به سوی غذا خم نمی کرد، بلکه گوشت را به دهان نزدیک کرده و با دندان آن را جدا می کرد. 59 این می تواند ناشی از آن باشد که حضرت، هم چون برخی افراد، حرص بر خوردن از خود نشان نمی داد و تأثی و ادب را در خوردن رعایت می کرد.

7 - 8. خوردن و آشامیدن با دست راست

در فرهنگ دینی ما دست راست به عنوان نماد و سمبل یمن و برکت مطرح است. در قرآن کریم «اصحاب الیمین» یا «اصحاب الیمین» به فلاح و رستگاری معرفی شده اند، و نیز آمده است که نامه اعمال نیکان نیز به دست راست ایشان داده می شود. 60 پیامبر اکرم... نیز کارها، از جمله خوردن و آشامیدن را با دست راست انجام می داد. طبرسی ضمن برشماری مکارم اخلاق حضرت چنین گفته است:

... و دست راست حضرت برای خوردن و نوشیدن و گرفتن و دادن بود و جز به دست راست نمی گرفت و جز به دست راست عطانی می کرد، و دست چپ حضرت برای کارهای دیگر بود. و آن حضرت تیمن (عمل با دست راست) را در تمام کارهایش دوست داشت؛ در لباس پوشیدن، در کفش پوشیدن، در حرکت کردن و... 61.

هم چنین بنا بر روایت امام صادق (علیه السلام) از پدران گرامی اش، پیامبر اکرم... از خوردن و آشامیدن با دست چپ نهی کردند. 62 روایات دیگری نیز وجود دارد که حاکی از تأکید پیامبر اکرم... در این زمینه است. 63.

7 - 9. تواضع در نشستن برای غذا

روایاتی حاکی از آن است که پیامبر اکرم... به وقت خوردن، به حال تواضع و همچون برده و بدون تکیه و بی شباهت به وضع نشستن ملوک و پادشاهان می نشستند. از امام صادق (علیه السلام) در این باره چنین نقل شده است:

پیامبر اکرم... از آن گاه که به نبوت مبعوث شد تا وقت مرگ، هیچ گاه در حال تکیه کردن غذا نخورد، و این به سبب تواضع در برابر خداوند بود... 64.

در روایت محمد بن مسلم از امام باقر (علیه السلام) نیز آن حضرت ضمن تأکید بر این که پیامبر... هیچ گاه با حال تکیه کردن غذا نخورد، این گونه حالات را نتیجه تواضع خاص پیامبر... در برابر خداوند دانسته اند. 65.

در روایتی دیگر، بشیر دهان از امام صادق (علیه السلام) پرسید: آیا رسول الله... با حال تکیه بر چپ یا راست غذا می خورد؟ آن حضرت در پاسخ فرمود:

رسول الله... هیچ گاه چنین نبود که در حال تکیه کردن بر سمت راست یا چپ خویش غذا بخورد، بلکه او همچون عبد می نشست، و این به سبب تواضع در برابر خدا بود. 66.

نیز امام صادق (علیه السلام) به معلی بن خنیس فرمود:

پیامبر... از وقتی که به پیامبری مبعوث شد با حال تکیه کردن غذا نخورد، و آن حضرت اکراه داشت که شبیه پادشاهان و ملوک رفتار کند. 67.

این که مراد از نخوردن در حال تکیه کردن چیست، آن چه ابتدا از واژه «متکی» به ذهن می‌رسد، تکیه به پشت یا چپ و راست در حال خوردن است و دلیل پرهیز از این گونه خوردن نیز - چنان که از روایات یاد شده بر می‌آید - پرهیز از تشبّه به ملوک، و اظهار تواضع در برابر حق است.

نوع نشستن متواضعانه پیامبر اکرم... بر سر سفره غذا، در روایتی از خود آن حضرت و دیگر معصومان (علیهم السلام) به نشستن عبد تشبیه شده است؛ یعنی همان گونه که بندگان نه با حال تیخت و غرور، بلکه با حال تذلل و خشوع بر سر سفره غذا حاضر می‌شوند، پیامبر... نیز چنین بود. خود آن بزرگوار در این باره می‌فرمود:

من، بنده‌ای هستم که هم‌چون بندگان می‌خورم، و چون آنان می‌نشینم. 68

امام باقر (علیه السلام) نیز در این باره فرمود:

پیامبر اکرم... هم‌چون بندگان می‌خورد و چون آنان می‌نشست و روی زمین غذا می‌خورد و می‌خوابید. 69

نیز از امام باقر (علیه السلام) از پیامبر اکرم... چنین نقل شده است:

پنج چیز است که تا هنگام مرگ آن‌ها را ترك نخواهم کرد: خوردن روی زمین همراه بردگان، سواری بر چهارپای بی‌پالان، دوشیدن شیر بز با دستانم، پوشیدن لباس پشمینه و سلام کردن بر کودکان، تا این‌ها پس از من ست شوند. 70

روشن است که مراد حضرت از ست شدن این امور، پیامی است که در پس این رفتارهای ظاهری نهفته است که همان داشتن روحیه تواضع در برابر بندگان است، چرا که امروزه زمینه عمل به برخی از موارد یاد شده، برای بسیاری از افراد - به ویژه شهرنشینان - وجود ندارد و طبعاً هر فردی باید به تناسب وضعیتی که در آن زندگی می‌کند تلاش کند خود را در داشتن روحیه تواضع، با پیامبر اکرم... منطبق سازد.

از ابن عباس نیز نقل شده است که:

پیامبر اکرم... بر زمین می‌نشست و روی زمین غذا تناول می‌کرد و شخصاً گوسفندان را می‌بست و دعوت بردگان را برای صرف نان جو می‌پذیرفت. 71

امام صادق (علیه السلام) نیز فرمود:

پیامبر اکرم... هم‌چون عبد غذا می‌خورد و هم‌چون عبد می‌نشست و می‌دانست که عبد است. 72

نشستن حضرت هم‌چون عبد را چنین تفسیر کرده‌اند که حضرت مثل بردگان به نشانه تذلل در پیشگاه الهی بر دو زانو می‌نشستند. این معنا در نقل طبرسی چنین آمده است:

پیامبر اکرم... در غالب اوقات، هنگام غذا خوردن، از غذای مقابل خود می‌خورد و دو زانو و دو پا را جمع می‌کرد همان گونه که نمازگزار هنگام تشهد می‌نشیند، جز آن که حضرت يك زانو را روی زانوی دگر، و يك پا را بر پای دیگر می‌نهاد و می‌فرمود: من بنده‌ای هستم که چون عبد می‌خورم و چون عبد می‌نشینم. 73

به جز آن چه گذشت، در بعضی روایات می‌خوانیم که پیامبر اکرم... از خوردن در حال خوابیده بر قفایا بر شکم نیز نهی می‌فرمود، و این نیز علاوه بر جهت ادب و تواضع، ناشی از رعایت مسائل طبی در خوردن بوده است. 74

7 - 10. عدم تقیّد به وجود لوازم اضافی

در برخی روایات آمده است که پیامبر اکرم... تقیدی به وجود سفره و لوازم آن نداشت و غذا را روی زمین نهاده و تناول می‌کرد، 75 به ویژه در صورتی که چیزی یافت نمی‌شد تا آن را به عنوان سفره یا در حکم سفره قرار دهد. به عنوان مثال، روزی یکی از انصار مقداری خرما برای حضرت هدیه آورد و چون در خانه ظرفی نیافتند، حضرت با لباس خود زمین را جارو کرده و فرمود:

اینجا بریز؛ به خدا قسم اگر دنیا نزد خدا به قدر بال مگسی ارزش داشت چیزی از آن را به کافر و منافق نمی‌داد. 76

7 - 11. خوردن با دست

در راستای پرهیز پیامبر اکرم... از هرگونه رفتاری که به گونه‌ای شائبه تشبّه به سلاطین و اهل کبر راتقویت می‌کرد، آن حضرت هنگام غذا خوردن نه همچون آنان از دو انگشت، بلکه - بسته به اقتضای مورد - از سه یا چهار انگشت و گاه از تمام دست یا هر دو دست برای تناول غذا بهره می‌جست. 77 امام صادق(علیه السلام) در این خصوص فرموده است:

پیامبر اکرم...، همچون عبد می‌نشست و دست بر زمین می‌نهاد و با سه انگشت غذا می‌خورد؛ او همچون جبار به با دو انگشت نمی‌خورد. 78

طبرسی نیز در توصیف این معنا گفته است:

پیامبر اکرم... با سه انگشت ابهام و دو انگشت کنار آن، و گاه با کمک‌گیری از انگشت چهارمی و [گاه] با تمام دست غذا می‌خورد، و با دو انگشت نمی‌خورد و می‌فرمود: خوردن با دو انگشت [همچون] خوردن شیطانی است. 79

7 - 12. اسراف گریزی

پیامبر اکرم... پس از صرف غذا، انگشتانی را که با آن‌ها غذا خورده و باقی‌مانده غذا به آن‌ها چسبیده بود، و همچنین باقی‌مانده غذای ظرف را مصرف کرده و دست خود را پس از خوردن غذا و پاک کردن تمام انگشتان، با دستمال پاک می‌کرد و می‌فرمود: «معلوم نیست که برکت در کدام انگشت [نهاده شده] است». 80 آن حضرت درباره مصرف غذای مانده در ظرف نیز می‌فرمود: «بیشترین برکت در آخر غذاست». 81 از امام صادق(علیه السلام) نیز نقل شده است که فرمود:

پیامبر اکرم... ظرف غذا را می‌لیسید و می‌فرمود: کسی که چنین کند گویا به اندازه غذای آن ظرف، صدقه داده است. 82

بنا به روایت دیگری از امام صادق(علیه السلام)، پیامبر اکرم... می‌فرمود:

آن گاه که یکی از شما پس از خوردن، غذای باقی‌مانده در انگشتان را بلیسد خداوند خطاب به او می‌فرماید: برکت خداوند بر تو باد. 83

این که لیسیدن انگشتان یا ظرف غذا منشأ برکت دانسته شده، می‌تواند ناشی از آن باشد که در این کار به نوعی شکر نعمت و پرهیز از اسراف و کفران نعمت، نهفته است و از این رو، صاحب چنین عملی مشمول «لئن شکرتم لازیدنکم» 84 می‌شود.

بنا بر روایتی دیگر، پیامبر اکرم... ظرف غذا را می‌لیسید و می‌فرمود آخر غذا بیشترین برکت را دارد، و فرشتگان بر کسانی که چنین می‌کنند درود فرستاده، برای وسعت روزی آنان دعا می‌کنند. و چنین کسی حسنه‌ای دوچندان دارد. 85

از آنجا که حکمت لیسیدن انگشتان توسط پیامبر... و دیگر معصومان... پس از صرف غذا، پرهیز از اسراف، و ادای شکر نعمت‌های الهی بود، آنان قبل از پاک شدن کامل دستان از غذا، آن‌ها را با دستمال پاک نمی‌کردند. بنا به نقل عیاشی امام صادق(علیه السلام) فرمود:

پدرم اکراه داشت از این که دستانش را در حالی که چیزی از غذا بر آن مانده بود، پاک کند مگر پس از مکیدن انگشتان توسط خود ایشان یا کودکی که حضور داشت، و این به خاطر تعظیم [و رعایت حرمت] غذا بود. 86

روشن است که این گونه رفتارها برای تواضع در برابر خداوند، رعایت عظمت و حرمت رزق او، پرهیز از تشبّه به ملوک و رفتار جباران بوده است. 87

7 - 13. رعایت بهداشت غذایی

از جمله ویژگی‌های مهم پیامبر اکرم... توجه به بهداشت در ابعاد مختلف بود. در همین راستا، در خوردن و آشامیدن نیز نمودهای

این امر دیده می‌شود. به عنوان مثال، ایشان بر شستن دست‌ها، هم قبل و هم بعد از غذا، بسیار تأکید می‌کرد، به ویژه که در آن عصر، معمولاً غذا را با دست تناول می‌کردند. بنا بر روایتی، آن حضرت فرموده است:

شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا موجب از بین رفتن فقر و جلب روزی است. 88

و در برخی روایات نیز بر داشتن وضو قبل و بعد از غذا تأکید شده است. 89 بنا بر نقل امیرالمؤمنین (علیه السلام)، پیامبر اکرم... فرمود:

کسی که می‌خواهد فزونی در خیر یابد، هنگام حاضر شدن غذا وضو سازد. 90

و در روایتی دیگر، فرمود:

وضو قبل از غذا موجب نفی فقر، و وضوی بعد از غذا موجب نفی جنون و موجب صحت بینایی است. 91

و نیز فرمود:

کسی که قبل از غذا وضو سازد با وسعت روزی زندگی کرده و از بیماری جسم‌رهایی می‌یابد. 92

نمود دیگر بهداشت غذایی در سیره نبوی...، تأکید حضرت بر بهداشت ظرف آب و غذاست. بنا بر روایتی از امام صادق (علیه السلام)، پیامبر اکرم... دوست داشت که از ظروف شامی که از شام برایش هدیه می‌آوردند، آب بنوشد 93 و می‌فرمود که: «این، نظیف‌ترین ظرف‌های شماست». 94

هم‌چنین آن حضرت در ظروف چوبی، پوستی و سفالی، و هم در کف دو دست آب می‌نوشید و می‌فرمود: «هیچ ظرفی تمیزتر از کف دست نیست». 95 پیش از این گذشت که توصیه و عمل حضرت بر نوشیدن با کف دودست باید در کنار توصیه و عمل حضرت بر شستن دستان قبل از خوردن و آشامیدن مورد توجه قرار گیرد.

بنا بر بعضی روایات، پیامبر اکرم... از این‌که کسی در مشك را خم کرده و آب بنوشد نهی می‌فرمود و خود نیز چنین نمی‌کرد و می‌فرمود: این عمل آن را بدبو و متعفن می‌کند. 96 گفته شده که این نهی ممکن است ناشی از دو چیز باشد: نخست، این‌که ممکن است در چنین حالتی حیوانی که داخل مشك رفته، به این وسیله داخل دهان شود. دوم، - چنان‌که ذیل روایت تصریح شده - ممکن است به سبب بدبو شدن آب مشك در نتیجه خم‌شدن و کثیفی و آلودگی تدریجی قسمت خم شده باشد، چرا که با وجود مرطوب بودن مشك و خم شدن يك قسمت و مرطوب ماندن طولانی و مکرر دهانه آن، امکان کثیفی و عفونت آن قسمت بیشتر است. 97 و این، نکته بهداشتی ظریفی است.

پیش از این، اشاره به روایتی شد که طبق آن، پیامبر اکرم... هنگام تنفس در اثنای نوشیدن آب، ظرف آب را از مقابل دهان دور کرده و پس از تنفس، آن را مجدداً به دهان نزدیک می‌کرد، 98 و این می‌تواند از توجه آن حضرت به ظریف‌ترین اصول بهداشتی و تربیتی حکایت کند، زیرا تنفس در ظرف آب، به ویژه اگر دیگری نیز بخواهد از آن بنوشد، با ادب و اصول بهداشتی، هم‌خوان نیست.

نتیجه

می‌توان با تأمل در آنچه گذشت به این حقیقت دست یافت که رفتار به ظاهر طبیعی و ساده‌ای که موجودات زنده چون انسان و حیوان در آن مشترکند، می‌تواند از آداب و قواعدی برخوردار باشد که انسان‌های برجسته‌ای چون انبیاء - از جمله پیامبر خاتم... - و نیز امامان معصوم (علیهم السلام) مقید به رعایت آن‌ها بوده‌اند. این رفتار طبیعی و ساده نیز همچون دیگر نمودهای حیات این بزرگان، جلوه توحیدی داشته و مقدمه حرکت و سلوك معنوی‌شان بوده است. در نوع غذا، تنوع، مقدار، زمان و چگونگی مصرف آب و غذا، آداب دقیق و قابل تأملی وجود داشته که برای بشر امروز از ضروری‌ترین دستورات زندگی دنیایی است. بشر ناچار از تغذیه است و بسیاری از مشکلات بهداشتی - وحتى روانی - او به دنبال سوء رفتار او در تغذیه پدید می‌آید، و معصومان (علیهم السلام) در سیره و سخن خود تلاش داشته‌اند الگوهای ثابت و ماندگار در این باره از خود برجای نهند.

کتاب‌نامه

- . ابن حنبل، احمد (م 241 ق)، مسند احمد، بيروت، دارصادر.
- . ابن عساکر، علی بن حسن بن هبة الله (م 571 ق)، تاريخ مدينة دمشق، تحقيق علی شیری، بيروت، دارالفکر، 1415 ق.
- . بخاری، محمد بن اسماعیل (م 256 ق)، صحیح البخاری، بيروت، دارالفکر، 1401 ق.
- . برقی، احمد بن محمد بن خالد (م 274 ق)، المحاسن، تحقيق سيد جلال الدين حسینی؛ دارالکتب الاسلامیه.
- . بغدادی، احمد بن علی خطیب (م 463 ق)، تاريخ بغداد، تحقيق مصطفى عبدالقادر عطا، بيروت، دارالکتب العلمیه، 1417 ق.
- . بیهقی، احمد بن حسین بن علی (م 458 ق)، السنن الکبری، بيروت، دارالفکر، [بی تا].
- . ترمذی، محمد بن عیسی بن سوره (م 279 ق)، الشرائع المحدثه...، تحقيق سيد عباس جلیمی، بيروت، مؤسسة الکتب الثقافیه، 1412 ق.
- . ترمذی، محمد بن عیسی (م 279 ق)، سنن ترمذی، تحقيق عبدالوهاب عبداللطیف، بيروت، دارالفکر، 1403 ق.
- . تمیمی مغربی، نعمان بن محمد بن منصور بن احمد بن حیون (م 363 ق)، دعائم الاسلام، تحقيق آصف بن علی اصغر فیضی، دارالمعارف، 1383 ق / 1963 م.
- . حرّ عاملی، محمد بن حسن (م 1104 ق)، وسائل الشیعة، تحقيق محمد رازی، تهران، اسلامیه.
- . حسنی راوندی، فضل الله بن علی (م 571 ق)، النوادر، تحقيق سعیدرضا علی عسکری، قم، دارالحديث، 1377.
- . حمیری بغدادی، ابوالعباس عبدالله بن جعفر (م 300 ق)، قرب الاسناد، تحقيق و نشر مؤسسة آل البيت لاحیاء التراث، قم، 1413 ق.
- . راوندی، قطب الدین (م 573 ق)، الدعوات، قم، مدرسة الامام المهدي (عليه السلام)، 1407 ق.
- . سرخسی، شمس الدین (م 483 ق)، المبسوط، تحقيق جمعی از فضلا، بيروت، دارالمعرفه، 1406 ق.
- . سیدمرتضی، علی بن حسین موسوی (م 436 ق)، الانتصار، قم، مؤسسة النشر الاسلامی، 1415 ق.
- . سید مرتضی، علی بن حسین موسوی (م 436 ق)، امالی المرتضی، تحقيق احمد بن امین شنقیطی، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، 1403 ق.
- . شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی (م 381 ق)، من لایحضره الفقیه، تحقيق علی اکبر غفاری، قم، نشر جامعه مدرّسین، 1404 ق.
- . طبرسی، حسن بن الفضل (قرن ششم)، مکارم الاخلاق، بيروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، 1392 ق / 1972 م.
- . طبری، محمد بن جریر بن رستم (قرن چهارم)، دلائل الامامه، قم، مؤسسة البعثة، 1413 ق.
- . طوسی، محمد بن حسن (م 460 ق)، الامالی، تحقيق مؤسسة البعثة، قم، دارالثقافة للطباعة و النشر و التوزيع، 1414 ق.
- . قضاعی، قاضی ابی عبدالله محمد بن سلامه (م 454 ق)، مسند الشهاب، تحقيق حمدي عبدالمجید سلفی، بيروت، مؤسسة الرساله، 1405 ق.
- . کلینی، محمد بن یعقوب (م 329 ق)، الکافی، تحقيق علی اکبر غفاری، چاپ سوم: تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1367 ق.

- . کوفی، ابن ابی شیبہ (م 235 ق)، المصنف، تحقیق سید محمد لحام، چاپ اول: بیروت، دارالفکر، 1409 ق.
- . کوفی اهواری، حسین بن سعید (قرن 2 و 3)، کتاب الزهد، تحقیق غلامرضا عرفانیان، قم، علمیه، 1399 ق.
- . مجلسی، محمد باقر (م 1110 ق)، بحارالانوار، مؤسسة الوفاء، چاپ دوم: بیروت، 1403 ق.
- . نوری طبرسی، میرزا حسین (م 1320 ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، چاپ دوم: قم، مؤسسة آل البيت لاحیاء التراث، 1409 ق.
- . نیسابوری، محمد بن فتال (شهید در 508 ق)، روضة الواعظین، با مقدمة سید حسن خراسان، قم، منشورات الرضی، [بی‌تا].
- . یحصبی، قاضی ابی الفضل عیاض، (م 544 ق)، الشفاء، بتعریف حقوق المصطفی...، بیروت، دارالفکر، 1409 ق.

1 دکترى علوم قرآن و حدیث.

- 2 قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «بارك لنا في الخبز و لا تفرّق بيننا و بينه، فلولوا الخبز ما صلينا و لا صمنا و لا ادينا فرائض ربنا» (كليني، الكافي، ج 5، ص 73، ح 13 و ج 6، ص 287، ح 6).
- 3 «انما بنى الجسد على الخبز»؛ (همان، ج 6، ص 286، ح 3 و 7).
- 4 «قال ابوذر حين سأله رجل عن أفضل الأعمال بعد الايمان. فقال: الصلوة و اكل الخبز. فنظر اليه الرجل كالمتعجب. فقال: لولا الخبز ما عبد الله تعالى؛ يعنى بأكل الخبز يقيم صلبه فيتمكن من اقامة الطاعة» (شمس الدين سرخسي، المبسوط، ج 30، ص 258).
- 5 «... و كان يأكل ما احلّ الله له مع أهله و خدمه اذا أكلوا...» (طبرسي، مكارم الاخلاق، ص 26 و مجلسي، بحار الانوار، ج 16، ص 241).
- 6 «... كان يأكل كل الاصناف من الطعام...» (طبرسي، همان، ص 26 و مجلسي، همان، ج 16، ص 241).
- 7 و عن ابی الحسن الرضا عليه السلام: «ما من نبی الا و قد دعى لأكل الشعير و برك عليه. و ما دخل جوفاً الا اخرج كل داء فيه، و هو قوت الانبياء و طعام الابرار، ابی الله ان يجعل قوت انبيائه الا شعيراً» (كليني، همان، ج 6، ص 305، ح 1).
- 8 «عن قتادة: كتأ نأتى الانس و خبازه قائم، فقال يوماً: كلوا فما اعلم رسول الله رأى رغيماً مرققا و لا شاة سميطاً قط» (مسند احمد، ج 3، ص 134 و صحيح البخاري، ج 6، ص 206).
- 9 «دخل رسول الله صلى الله عليه وآله الى ام سلمه رضى الله عنها فقربت اليه كسرة، فقال: هل عندك ادام؟ فقالت: لا يا رسول الله، ما عندى الا خلّ، فقال: يُعَمّ الإدام الخلّ ما اقفر بيت فيه خلّ» (كليني، همان، ج 6، ص 329، ح 1 و مجلسي، همان، ج 16، ص 267، ح 70).
- 10 عن ابی عبد الله عليه السلام قال: «قال امير المؤمنين عليه السلام: اقروا الحار حتى يبرد فان رسول الله قرب اليه طعام حارّ فقال: اقروه حتى يبرد ما كان الله عز و جل ليطعمنا النار و البركة في البارد» (رك: كليني، همان، ج 6، ص 322، ح 4-1، باب الطعام الحار).
- 11 مراد از مغافير، بقايای گياهان در شكم زنبور عسل است كه آن را در عسل داخل مى‌كند.

12 «... و كان صلى الله عليه وآله لا يأكل الثوم و لا البصل و لا الكرات و لا العسل الذى فيه المغافير، و هو ما يبقى من الشجر فى بطون النحل فيلقيه فى العسل فيبقى ريح فى الفم» (طبرسي، همان، ص 30 و رك: طبري، دلائل الامامه، ص 11 و بيهقي، السنن الكبرى، ج 7، ص 50 و خطيب بغدادي، تاريخ بغداد، ج 2، ص 262).

13 كليني، همان، ج 6، ص 305، ح 1.

14 عن خالد بن نجیح عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «اللبن من طعام المرسلین» (برقي، المحاسن، ج 2، ص 491)؛ ... عن خالد بن نجیح عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «الخلّ و الزيت من طعام المرسلین» (همان، ص 482)؛ ... عن خالد بن نجیح عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «السويق طعام المرسلین» (كليني، همان، ج 6، ص 306)؛ عن هشام بن سالم عن ابی عبدالله علیه السلام قال: اللحم باللبن مرق الانبياء» (برقي، همان، ج 2، ص 467).

15 كان أحبّ الطعام اليه اللحم، و كان يقول: «هو يزيد فى السمع و البصر». و «اللحم سيد الطعام فى الدنيا و الاخرة، و لو سألت ربّي أن يطعمينه كلّ يوم لفعل» (طبرسي، همان، ص 30).

16 «وكان صلى الله عليه وآله يأكل اللحم طبيعاً بالخبز و يأكله مشوياً بالخبز» (همان).

17 «و كان صلى الله عليه وآله يأكل البرد و يتفقد ذلك اصحابه فيلتقطونه له فيأكله و يقول انه يذهب بأكلة الأسنان» (همان، ص 31).

18 عن الصادق علیه السلام: ان رسول الله صلى الله عليه وآله كان يفطر على الحلو، فاذا لم يجده يفطر على الماء الفاتر و كان يقول: «انه ينقى الكبد و المعده و يطيب النكهة و الفم و يقوى الاخراس و الحدق، و يحذّ الناظر و يغسل الذنوب غسلاً، و يسكن العروق الهائجة و المرة الغالبة و يقطع البلغم، و يطفئ الحرارة عن المعدة و يذهب بالصداع» (نيسابوري، روضة الواعظين، ص 341؛ طبرسي، همان، ص 27 و 28 و مجلسي، همان، ج 16، ص 242). در برخی از آثار یاد شده برای افطار با آب ولرم در روایتی از امام صادق علیه السلام نیز آمده است: ... عن ابن ابی عمير عن رجل عن ابی عبدالله علیه السلام «اذا افطر الرجل على الماء الفاتر نقى كبده و غسل الذنوب من القلب و قوى البصر و الحدق» (كليني، همان، ج 4، ص 152).

19 عن ابی عبدالله: «كان النبی صلى الله عليه وآله يأكل العسل و يقول: آیات من القرآن، و مضغ البان، يذيب البلغم» (همان، ج 6، ص 332). در روایتی مشابه، از امام صادق علیه السلام درباره امیرالمؤمنین علیه السلام چنین نقل شده است: ... عن محمد بن مسلم عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «قال امیرالمؤمنین علیه السلام: لعق العسل شفاء من كل داء. قال الله عز و جل: يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس و هو مع قراءة القرآن. مضغ اللبان يذهب البلغم» (همان).

20 و لقد جاءه صلى الله عليه وآله بعض اصحابه يوماً بفالودج فأكل منه و قال: ممّ هذا يا ابا عبدالله؟ فقال: بابی انت و امی، نجع السّمْن و العسل فى البرّمة و نضعها على النار ثم نقلیه ثم نأخذ الحنطة اذا طحنت فنلقیه على السمن و العسل ثم نسوطه حتى ينضج فيأتی كما تري. فقال علیه السلام: «ان هذا الطعام طيب» (طبرسي، همان، ص 28).

21 محمد بن یعقوب الكليني، عن علی بن ابراهيم عن ابيه عن ابن ابی عمير عن عبدالرحمن بن الحجاج عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «أفطر رسول الله صلى الله عليه وآله عشية خميس فى مسجد قبا فقال: هل من شراب؟ فأتاه أوس بن خولى الانصارى بُعسّ مخيض بعسل، فلما وضعه على فيه نحاه، ثم قال: شرابان يكتفى بأحدهما من صاحبه، لا أشربه و لا أحرمه، و لكن أتواضع لله فان من تواضع لله رفعه الله، و من تكبر خفضه الله، و من اقتصد فى معيشة رزقه الله، و من بذر حرمه الله، و من اكثر ذكر الموت احبه الله» (كليني، همان، ج 2، ص 122، ح 3؛ شيخ حر عاملي، وسائل الشيعه، ج 11، ص 219، ح 31 و مجلسي، همان، ج 16، ص 265 و ج 75، ص 126، ح 25). این روایت را حسين بن سعيد اهوازی نیز در کتاب الزهد، ص 55، ح 148، از ابن ابی عمير و او از عبدالرحمان بن حجاج نقل کرده است و در بحارالانوار، ج 16، ص 265، ح 64، ج 75، ص 126 در ادامه روایت 25 آمده است.

22 ولكن بعثنى بالحنيفة السهلة السمحة» (كليني، همان، ج 5، ص 494)؛ «جئتمكم بالشریعة السهلة السمحاء» (سید مرتضی، الانتصار، ج 9، ص 407).

23 قال ابو جعفر علیه السلام: «ما من شيء ابغض الى الله عز و جل من بطن مملوء» (الكافي، ج 6، ص 270، ح 11).

24 عن ابی جعفر علیه السلام: «إذا شبع البطن طغي» (همان، ج 10).

25 قال بعض السلف: «لا تأكلوا كثيراً فتشربوا كثيراً فترقدوا كثيراً فتحسروا كثيراً» (يحصبي، الشفاء بتعريف حقوق المصطفى صلى الله عليه وآله، ج 1، ص 85).

26 نوري، مستدرک الوسائل، ج 16، ص 209-221.

27 عن المقدم بن معديكر: قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وآله يقول: ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن، حسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فان كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» (احمد بن حنبل، مسند، ج 4، ص 133).
روایت مشابهی با همین مضمون از امام صادق علیه السلام نقل شده است (رك: برقي، همان، ج 2، ص 440 و كليني، همان، ج 6، ص 269).

28 و عن عايشه: لم يمتلئ جوف النبي عليه السلام شبعاً قط» (يحصبي، همان، ج 1، ص 85).

29 «و كان احب الطعام اليه ما كان على ضعف، فلا يأكل مع الشبع» (طبرسي، همان، ص 27 و مجلسي، همان، ج 16، ص 241). «ضعف» را گاه حاجت و نیاز معنا کرده‌اند و گاه به اجتماع چند نفر بر غذا، و بنا بر معنای دوم، این روایت به مبحث بعد مربوط خواهد بود (رك: صحاح جوهری، ماده ضعف و مجلسي، همان، ج 16، ص 254 و 255).

30 و قال صلى الله عليه وآله: «كل و أنت تشتهي، و أمسك. و أنت تشتهي» (نوري، همان، ج 16، ص 221).

31 «عن انس: انه صلى الله عليه وآله لم يجتمع عنده غداء و لا عشاء من خبز و لحم الا على ضعف» (مسند احمد، ج 3، ص 270 و ترمذي، الشماثل المحمديه، ص 318).

32 ... عن منصور بن زاذان عن الحسن قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يؤاسي الناس بنفسه حتى جعل [يرقع] ازاره بالأدم و ما جمع بين عشاء و غداء ثلاثة ايام حتى قبضه الله» (ابن ابی شيبه، المصنف، ج 8، ص 143، ج 126).

33 عن ابی اخي شهاب بن عبدربه، قال: شكوت الى ابی عبد الله عليه السلام ما القى من الوجد و التخمة، فقال: تغد و تعش، و لا تأكل بينهما [شيئاً] فان فيه فساد البدن. اما سمعت الله عز و جل يقول: «لهم رزقهم فيها بكرة و عشياً» (كليني، همان، ج 6، ص 288، ج 2).

34 عن الصادق عليه السلام: «لا تدع العشاء ولو بثلاث لقم بملح و من ترك العشاء ليلة، مات عرق في جسده لا يحيى ابداً» (طبرسي، همان، ص 195).

35 ... عن انس بن مالك عن النبي صلى الله عليه وآله، انه قال: «تعشوا ولو بكف من حشف، فان ترك العشاء مهرمة» (سنن الترمذي، ج 3، ص 188 و مجلسي، همان، ج 66، ص 346، ج 22).

36 عن ابی حمزة عن ابی جعفر عليه السلام قال: خطب رسول الله صلى الله عليه وآله الناس فقال: «الا أخبركم بشراكم؟ قالوا بلى يا رسول الله، قال: الذي يمنع روزه، يضرب عبده و يزود وحده...» (كليني، همان، ج 2، ص 290).

37 عن عبد الله بن مسكان عن ابی عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الطعام اذا جمع أربعاً فقد تم: إذا كان من حلال و كثرت الايدي عليه و سمى الله في اوله و حمد الله في آخره» (برقي، همان، ج 2، ص 398).

38 قال صلى الله عليه وآله: «أحب الطعام الى الله ما كثرت عليه الايدي» (نوري، همان، ج 16، ص 227، ج 11، به نقل از: مستغفری سمرقندي، طب النبي صلى الله عليه وآله).

39 الجعفریات باسناده عن جعفر بن محمد عن ابيه عن جده على بن الحسين عن ابيه على بن ابي طالب عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الجماعة بركة و طعام الواحد يكفى الاثنين، و طعام الاثنين يكفى الاربعة» (نوري، همان، ج 16، ص 230، ج 1، به نقل از: الجعفریات، ص 159). هم‌چنین از امام صادق علیه السلام از پیامبر اکرم صلى الله عليه وآله روایتی مشابه بدین صورت نقل شده است: ... عن غياث بن ابراهيم عن ابی عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «طعام الواحد يكفى الاثنين و طعام الاثنين يكفى الثلاثة و طعام الثلاثة يكفى الاربعة» (برقي، همان، ج 2، ص 398 و كليني،

همان، ج 6، ص 273 باب اجتماع الايدي على الطعام).

40 قاضي نعمان ذيل روايتي مشابه از امام صادق عليه السلام، سخني شبيه آنچه گفته شد، دارد. روايت و نيز سخن قاضي نعمان چنين است: و عن جعفر بن محمد عليه السلام انه قال: «الثريد بركة، و طعام الواحد يكفى الاثنين»، يعنى عليه السلام انه يقوتهم، لا على الشيع و الاتساع (تميمي مغربي، دعائم الاسلام، ج2، ص 111).

41 «كان صلى الله عليه وآله يأكل كل الاصناف من الطعام، و كان يأكل ما احلّ الله له مع اهله و خدمه إذا أكلوا، و مع من يدعوه من المسلمين على الارض و على ما أكلوا عليه و مما أكلوا، الا أن ينزل بهم ضيف فيأكل مع ضيفه...» (طبرسي، همان، ص 26 و 27 و مجلسي، همان، ج 16، ص 241).

42 سأل رجل رسول الله صلى الله عليه وآله، فقال: يا رسول الله صلى الله عليه وآله، انا نأكل و لا نشبع! قال: «لعلكم تفترقون عن طعامكم، فاجتمعوا عليه، و اذكروا اسم الله عليه، يبارك لكم فيه» (طبرسي، همان، ص 149 و نيز رك: ابن عساكر، تاريخ مدينة دمشق، ج 62، ص 420).

43 ابوالخثري، عن جعفر، عن أبيه عليه السلام، «أنّ المساكين كانوا يبيتون في المسجد على عهد رسول الله صلى الله عليه وآله، فأفطر النبي صلى الله عليه وآله مع المساكين الذين في المسجد ذات ليلة عند المنبر في بُرْمَة، فأكل منها ثلاثون رجلاً، ثم ردت الى ازواجه سبعهن» (حميري بغدادي، قرب الاسناد، ص 148 و مجلسي، همان، ج 16، ص 219، ح 9).

44 «كان صلى الله عليه وآله اذا أكل سمّي...» (طبرسي، همان، ص 27).

45 برقي، همان، ج 2، ص 398.

46 «و كان صلى الله عليه وآله اذا وضعت المائدة بين يديه قال: بسم الله، اللهم اجعلها نعمة مشكورة نصل بها نعمة الجنة»؛ «و كان صلى الله عليه وآله اذا وضع يده في الطعام قال: بسم الله، اللهم بارك لنا في ما رزقتنا و عليك خلفه» (طبرسي، همان، ص 27 و مجلسي، همان، ج 16، ص 241-242).

47 «و كان صلى الله عليه وآله اذا شرب بدء فسمّي و حساحسوة و حسوتين ثم يقطع فيحمد الله ثم يعود فيسمّي ثم يزيد في الثالثة، ثم يقطع فيحمد الله فكان له في شربه ثلاث تسميات و ثلاث تحميدات...» (طبرسي، همان، ص 31 و مجلسي، همان، ج 16، ص 246).

48 «الحمد لله منزل الماء من السماء و مصرف الامر كيف يشاء، بسم الله خير الاسماء» (طبرسي، همان، ص 151 و مجلسي، همان، ج 16، ص 475).

49 و عن علي عليه السلام: «تفقدت رسول الله صلى الله عليه وآله غير مرة و هو يشرب الماء، تنفس ثلاثا، مع كل واحدة منهنّ تسمية إذا شرب، و حمد اذا قطع» (تميمي مغربي، همان، ج 2، ص 130، ح 453).

50 و عن رسول الله صلى الله عليه وآله انه كان اذا شرب اللبن قال: اللهم بارك لنا فيه و زدنا منه، و إذا شرب الماء قال: الحمد لله الذي سقانا عذبا زلالاً برحمة، و لم يسقنا ملحا أجاجا بذنوبنا» (همان، ج 456).

51 و عن ابي جعفر و ابي عبد الله عليهما السلام انهما قالوا: «ثلاث انفاس في الشراب افضل من نفس واحدة.» و كرها أن يتشبهه الشارب بشرب الهيم، يعنيان الابل الصادية، لاترفع رؤوسها من الماء حتى تروي» (تميمي مغربي، همان، ج 2، ص 130، ح 454).

52 عن ابن عباس: «ان النبي صلى الله عليه وآله كان اذا شرب تنقّس مرتّين» (همان).

53 «... و كان صلى الله عليه وآله ربّما شرب بنفس واحد حتى يفرغ» (طبرسي، همان، ص 31).

54 . و عن رسول الله صلى الله عليه وآله انه مرّ برجل يكرع في الماء بفيه، يعنى بشربه من اناء أو غيره من وسطه، و قال: «أنكرع ككرع البهيمة؟ ان لم تجداناء فاشرب بيديك، فانهما من أطيب آتيتك» (تميمي مغربي، همان، ج 2، ص 130، ح 451).

- 55 . و عنه صلى الله عليه وآله انه قال: «مَصُومًا الْمَاءَ مَصًّا وَ لَا تَعْبُوهُ عِبًّا، فَانْ مِنْهُ يَكُونُ الْكَبَادُ» (همان، ج 452 و طبرسي، همان، ص 31).
- 56 . «و كان صلى الله عليه وآله لا يتنفس في الاناء اذا شرب، فان اراد أن يتنفس، أبعد الاناء عن فيه حتى يتنفس» (طبرسي، همان، ص 31).
- 57 . «كان صلى الله عليه وآله اذا اكل سمّى و يأكل بثلاث اصابع و مماليه و لا يتناول من بين يدي غيره» (همان، ص 23 و 28).
- 58 . «و كان صلى الله عليه وآله إذا أكل مع القوم، كان أول من يبدء و آخر من يرفع يده» (همان، ص 23).
- 59 . «و كان صلى الله عليه وآله إذا أكل اللحم لم يطأطأ رأسه اليه و يرفعه الى فيه ثم ينتهشه انتهاشاً» (همان، ص 30).
- 60 . «فَأَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ ... فِي جَنَّتِ التَّعِيمِ...» (واقعه (56) آیه 8)؛ «وَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ فَسَلَامٌ لَكَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ...» (همان، آیه 90)؛ «فَأَمَّا مَنْ أَوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ * فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا...» (انشقاق (84) آیه 7).
- 61 . «... و كان يمينه صلى الله عليه وآله لطعامه و شرابه و اخذه و اعطائه، فكان لا يأخذ الا بيمينه، و لا يعطى الا بيمينه، و كان شماله لما سوى ذلك من بدنه، و كان يحب التيمّن في كل اموره: في لبسه و تنعله و ترجّله...» (طبرسي، همان، ص 23).
- 62 . رويانا عن جعفر عن ابيه عن آباءه عليهم السلام: «ان رسول الله صلى الله عليه وآله نهى عن الشرب و الاكل بالشمال، و أمر أن يسمّى الشارب اذا شرب، و يحمده اذا فرغ، يفعل ذلك كلما تنفس في الشراب أو ابتداء أو قطع» (تميمي مغربي، همان، ج 2، ص 130، ح 447).
- 63 . و عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «انه نهى أن يأكل أحد بشماله او يشرب بمشاله، او يمشى في نعل واحد. و كان يستحب اليمين في كل شيء» (همان، ج 2، ص 119، ح 399 و نیز رك: نوري، همان، ج 16، ص 228، باب كراهة الاكل و الشرب و التناول بالشمال مع عدم العذر).
- 64 عن معاوية بن وهب عن ابي عبد الله عليه السلام: «ما أكل رسول الله صلى الله عليه وآله متكئا منذ بعثه الله عز و جل نبياً حتى قبضه الله اليه متواضعاً لله تعالى...» (كليني، همان، ج 6، ص 164، ح 175؛ طبرسي، همان، ص 23 و 27 و مجلسي، همان، ج 16، ص 242 و ج 41، ص 130، ح 41).
- 65 عن محمد بن مسلم قال: دخلت على ابي جعفر عليه السلام ذات يوم، و هو يأكل متكئاً، و قد كان بلغنا أن ذلك يكره، فجعلت انظر اليه، فدعاني الى طعامه، فلما فرغ، قال: يا محمد، لعلك ترى ان رسول الله صلى الله عليه وآله ما رأيته عين و هو يأكل متكئاً منذ بعثه الله الى أن قبضه؟ ثم ردّ على نفسه فقال: لا والله ما رأيته عين و هو يأكل متكئاً منذ بعثه الله الى أن قبضه... فيختار التواضع لربه عز و جل...» (كليني، همان، ج 8، ص 129، ح 100؛ شيخ طوسي، الامالي، ج 2، ص 629 و مجلسي، همان، ج 16، ص 277، ح 116 و ج 40، ص 339، ح 25).
- 66 عن ابي خديجه قال: سألت بشير الدهان ابا عبد الله عليه السلام و انا حاضر، فقال: هل كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل متكئاً على يمينه و على يساره؟ فقال: ما كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل متكئاً على يمينه و لا على يساره، ولكن كان يجلس جلسة العبد. قلت: و لم ذلك؟ قال: تواضعاً لله عز و جل» (كليني، همان، ج 6، ص 271، ح 7 و مجلسي، همان، ج 16، ص 262، ح 53).
- 67 عن المعلى بن خنيس قال: قال ابو عبد الله عليه السلام: «ما أكل نبي الله و هو متكئ منذ بعثه الله عز و جل، و كان يكره أن يتشبه بالملوك، و نحن لا نستطيع ان نفعل» (كليني، همان، ج 6، ص 272، ح 8).
- 68 . و كان صلى الله عليه وآله يقول: «انما أنا عبد آكل كما يأكل العبد و أجلس كما يجلس العبد» (يحصبي، همان، ج 1، ص 86).
- 69 عن جابر عن ابي جعفر عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل أكل العبد، و يجلس جلسة العبد، و كان

يأكل على الحضيض و ينام على الحضيض» (كليني، همان، ج 6، ص 271، ح 6؛ برقي، همان، ج 2، ص 457، ح 387 و مجلسي، همان، ج 16، ص 262، ح 55).

70. ... عن ابي جعفر عليه السلام، قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «خمس لا أدعهنّ حتى الممات: الأكل على الحضيض مع العبد، و ركوبى على الحمار مؤكفا، و حلبى العنز بيدي، و لبس الصوف، و التسليم على الصبيان، لتكون ستة من بعدي» (شيخ صدوق، الأمالي، ص 130 و مجلسي، همان، ج 16، ص 215، ح 2).

71. عن ابن عباس: «كان صلى الله عليه وآله يجلس على الارض و يأكل على الارض و يعتقل الشاة، و يجيب دعوة المملوك على خبز الشعير» (طبرسي، همان، ص 16 و مجلسي، همان، ج 16، ص 222، ح 19).

72. ... عن ابي بصير عن ابي عبد الله عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل اكل العبد، و يجلس جلوس العبد و يعلم انه عبد» (برقي، همان، ج 2، ص 456، ح 386 و مجلسي، همان، ج 16، ص 225، ح 29).

73. «و كان صلى الله عليه وآله كثيراً اذا جلس ليأكل أكل ما بين يديه و يجمع ركبتيه و قدميه كما يجلس المصلّى فى اثنتين، الا أنّ الركبة فوق الركبة و القدم على القدم، و يقول صلى الله عليه وآله: أنا عبد أكل كما يأكل العبد، و اجلس كما يجلس العبد» (طبرسي، همان، ص 27).

74. و عن رسول الله صلى الله عليه وآله انه نهى عن ثلاث أكالات: أن يأكل احد بشماله، او مستلقياً على قفاه، او منبطحاً على بطنه» (تميمي مغربي، همان، ج 2، ص 119، ح 399).

75. «و روى أن رسول الله صلى الله عليه وآله لم يأكل على خوان قطّ حتى مات...» (همان، ص 28).

76. مجلسي، همان، ج 16، ص 284، ح 133.

77. «و يستعين باليدين جميعاً» (طبرسي، همان، ص 29 و نيز ر.ك: تميمي مغربي، همان، ج 2، ص 119، ح 402).

78. ... عن ابي عبد الله عليه السلام: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يجلس جلسة العبد و يضع يده على الارض و يأكل بثلاث اصابع، و ان رسول الله صلى الله عليه وآله كان يأكل هكذا، ليس كما يفعل الجبارون، أحدهم يأكل باصبعيه» (كليني، همان، ج 6، ص 297، ح 6؛ برقي، همان، ج 2، ص 442 و مجلسي، همان، ج 63، ص 414).

79. و كان صلى الله عليه وآله يأكل باصابعه الثلاث، الابهام و التى تليها و الوسطي، و ربما استعان بالرابعة، و كان صلى الله عليه وآله يأكل بكفّها كلها و لم يأكل باصبعين و يقول: ان الأكل باصبعين هو أكلة الشيطان» (طبرسي، همان، ص 28).

80. «و كان صلى الله عليه وآله اذا فرغ من طعامه، لعق اصابعة الثلاث التى اكل بها، فان بقى فيها شيء عاوده فلעقها حتى تنظف، و لا يمسح يده بالمنديل حتى يلحق اصابعه واحدة واحدة و يقول: انه لا يدري فى اى الاصابع البركة» (همان، ص 30).

81. «و كان صلى الله عليه وآله يلحس الصفحة و يقول: آخر الصفحة اعظم الطعام بركة» (همان).

82. عن عمرو بن جميع عن ابي عبد الله عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يقطع القصعة و يقول: من لطم قصعة فكأنما تصدق بمثلها» (كليني، همان، ج 6، ص 297، ح 4؛ برقي، همان، ج 2، ص 443، ح 318 و شيخ حر عاملي، همان، ج 16، ص 496، ح 1).

83. ... عن ابي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «إذا اكل احدكم طعاماً فمضّ اصابعه التى أكل بها، قال الله عز و جل: بارك الله فيك» (برقي، همان، ج 2، ص 443، ح 315).

84. ابراهيم (14) آيه 7.

85. و عنه صلى الله عليه وآله انه كان يلحق الصفحة، و قال: «آخر الصفحة اعظمها بركة. و ان الذين يلحقون الصحاف تصلى عليهم الملائكة و يدعون لهم بالسعة فى الرزق، و للذى يلحق الصفحة حسنة مضاعفة.» و كان صلى الله عليه وآله اذا أكل لعق اصابعه حتى يسمع لها مصيص (تميمي مغربي، همان، ج 2، ص 120، ح 405).

86 . عن جعفر بن محمد عليه السلام قال: «كان أبى يكره أن يمسح بالمنديل و فيها شيء من الطعام تعظيماً له، الا أن يمصّها أو يكون الى جانبه صبى فيعطيه انامله يمصّها» (همان، ج 2، ص 120، ح 406).

87 . همان.

88 . ابوالقاسم الكوفي، فى كتاب الاخلاق، عن رسول الله صلى الله عليه وآله، انه قال: «غسل اليدين قبل الطعام و بعده ينفى الفقر و يجلب الرزق» (نوري، همان، ج 16، ص 269، ح 11).

89 . گفتنی است که برخی اندیشمندان وضو در این روایات را به معنای لغوی آن، یعنی شستن دست‌ها دانسته‌اند (رك: سيد مرتضى، الأمالي، ج 2، ص 58).

90 ان علياً عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «من سرّه أن يكثر خير بيته فليتوضأ عند حضور طعامه» (الجعفریات، ص 27؛ شيخ صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 358 و نوري، همان، ج 16، ص 267). [90]

91 . سهل ابن ابراهيم مروزی عن موسى بن جعفر عليه السلام عن ابيه عن جدّه متصلاً قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الوضوء قبل الطعام ينفى الفقر، و بعده ينفى اللّمّ و يصح البصر» (قضاعي، مسند الشهاب، ج 1، ص 205 و رك: قطب الدين راوندي، الدعوات، ص 142).

92 . قال جعفر عليه السلام عن ابيه عن آبائه عن علي عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «من توضأ قبل الطعام، عاش فى سعة، و عوفى من بلوى فى جسده» (فضل الله راوندي، النوادر، ص 222).

93 عن طلحة بن زيد عن ابى عبد الله عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يشرب فى الاقداح الشامية يجاء بها من الشام و تهدي له صلى الله عليه وآله» (كليني، همان، ج 6، ص 385، ح 1 و مجلسي، همان، ج 16، ص 268، ح 79).

94 عن طلحة بن زيد عن ابى عبد الله عليه السلام قال: «كان النبى صلى الله عليه وآله يعجبه ان يشرب فى الاناء الشامى، و كان يقول: هذا انظف أنيتكم» (كليني، همان، ج 6، ص 386، ح 8 و مجلسي، همان، ج 16، ص 286، ح 80).

95 . «و كان صلى الله عليه وآله يشرب فى الاقداح التى يتخذ من الخشب، و فى الجلود، و يشرب فى الخزف، و يشرب بكفيه، يصبّ فيهما الماء و يشرب و يقول: ليس اناء اطيب من الكف» (طبرسي، همان، ص 31).

96 . «و كان صلى الله عليه وآله يشرب من افواء القرب و الاداوى و لا يختنثها اختنائاً و يقول: «ان اختنائها ينتنها» (همان).

97 . و عن رسول الله صلى الله عليه وآله: أنه نهى عن اختنائت الاسقية، و هو أن يثتى افواه القرب ثم يشرب منها. و قيل ان ذلك نهى عنه لوجهين: احدهما انه يخاف أن تكون فيها دابة أو حية فتتساب فى فم الشارب، و الثانى ان ذلك ينتنها (و هو الاحسن) (تميمي مغربي، همان، ج 2، ص 129، ح 448).

98 . «و كان صلى الله عليه وآله لا يتنفس فى الاناء اذا شرب، فان أراد أن يتنفس أبعد الاناء عن فيه حتى يتنفس» (طبرسي، همان، ص 31).

..