**ایجاد و انتقال ارزشها از سفره طعام**

**سید محمد رضا موسوی نسب[[1]](#footnote-1)**

**سید محمد حسین موسوی نسب[[2]](#footnote-2)**

**مهدی مطهری[[3]](#footnote-3)**

**چکیده**

امروزه ایجاد و انتقال ارزش­ها جزء مهمترین دغدغه­های اندیشمندان و فرهنگ­سازان جوامع بشری است. استفاده از روش­های نوین و پرداخت هزینه­های فراوان، آن گونه که باید نتوانسته است ارزش­های مطلوب را در جامعه نهادینه کند. در این مقاله با توجه به سرچشمه گرفتن رفتارهای انسانی از مبانی هستی شناسی و ارزشی بر نقش رفتارها و آداب در شکل­گیری و تقویت ارزش­ها تأکید شده است. برانگیختن توجه مسئولین و نهادهای امر تغذیه در سالم سازی تغذیه مردم و اهتمام خانواده­ها در بهره گیری از فرصت طعام در راستای پرورش ارزش­ها از اهداف این مقاله می­باشد. از این رو موضوعاتی همچون اندیشه در طعام، حلال بودن، پاک بودن، زیبا بودن، بزرگوارانه بودن طعام، پرهیز از اسراف و پرخوری، داشتن برنامه غذایی، میهمان­داری، حضور همگانی بر سفره غذا و برخی از آداب سفره مطرح و به آثار تربیتی و ارزشی آن اشاره شده است.

**مقدمه**

ایجاد، انتقال و تقویت ارزش‌های فردی و اجتماعی در افراد و نسل‌ها، یکی از دغدغه‌های مهم جوامع بشری است. ارزش‌ها مجموعه امور مطلوبی هستند که از باورها و گرایش‌ها شکل گرفته و بر باطن، ظاهر و آداب رفتاری تأثیر می‌گذارند و از این رو در سرتاسر زندگی حضور دارند. مسئوليت آموزش ارزش‌ها وظيفه تمامي نيروهاي تربيتي جامعه، يعني خانواده، مدرسه و نهادهاي گوناگون اجتماعي مانند نهادهاي سياسي، اداري و تبليغي است و البته خانواده در این امر جایگاه ویژه‌ای دارد. فضای خانواده زمينه و محیط مناسبی برای آشنایی با ارزش‌ها و درونی‌سازی آن‌ها است. یکی از این زمینه‌ها سفره غذا است که معمولا روزی سه بار پهن می‌شود و اعضای خانواده را دور هم جمع می‌کند. در این فضا بسیاری از مسائل به ویژه ارزش‌ها به صورت مستقيم و غیر مستقيم و به ویژه از طریق ارائه الگو با فضایی صمیمی، با نشاط، مستمر، آزادانه و انتخاب‌گرانه آموزش داده می‌شوند. در این نوشتار با استناد به آیات قرآن، روایات معصومين(ع)و پژوهش­های جدید به رابطه بین تغذیه و آداب سفره با پرورش و تقویت ارزش‌های اخلاقی و دینی افراد توجه شده است. روشن است که موضوع تغذیه دارای ابعاد بسیاری است و در این‌جا به بخشی از آن با نگاهی ارزشی توجه شده است تا حساسیت فرهنگسازان و خانواده‌ها نسبت به این موضوع افزایش یابد.

**جایگاه تغذیه از دیدگاه قرآن**

یکی از ضروری‌ترین نیازهای زیستی انسان نیاز به غذا است، به طوری که اگر خوراک به او نرسد به زودى راه فنا را در پيش مى‏گيرد. قرآن کریم به تغذیه انسان با دو نگاه نظر افکنده است؛ از يک سو به عنوان یک نیاز زیستی به آن توجه نموده و برنامه‌ها و دستوراتی حکیمانه (ظاهری و معنوی) برای آن بیان کرده است، و از سوی ديگر غذا را به عنوان زير ساخت رفتارهای شايسته و ارزش­مدار انسان‏ها معرفی کرده و بر پاکی و حلال بودن آن تأکيد کرده است. بیش از 20 مرتبه در قرآن واژه «کلوا»[[4]](#footnote-4) (بخورید) به کار رفته است. در آیات متعددی، احکام تغذیه و آداب آن مطرح شده است و به موضوعاتی مانند حلال بودن، طیب و دلپسند بودن (:)، تهية غذای پاک (:)، نجس نبودن و اسراف نکردن (ا:) ، تصریح شده است. در مواردی نیز موضوع تغذیه را با انجام عمل صالح (: )، شکرگزاری (بقره: ‌172)، اطعام دیگران (حج: 24 و 26) و فساد نکردن در زمین (بقره: 60) ارتباط داده است. سه ویژگی کریمانه بودن، حَسَن بودن و گوارا بودن طعام نیز در قرآن به عنوان ویژگی­های طعام اهل ایمان و عاملان صالح مطرح شده است.

رهنمودهای اسلام درباره تغذیه، بسیار ارزشمند است و افزون بر توجه به سلامت جسمانی به پرورش معنوی انسان نيز توجه دارد. باید توجه داشت چه بسا حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز، مجهول باشد، ولی بی تردید این به معنای بی­دلیل بودن آن رهنمودها نیست. در ادامه به برخی از این رهنمودها اشاره و برداشت‏های ارزشی آن را ارائه می‏کنیم.

**اندیشه در طعام**

قرآن در موارد متعددی بندگان را امر به تفکر و دقت کرده است. از این رو اندیشیدن در خوراک و غذا که از لوازم زندگی انسان است را مورد تأکید قرار داده و می‏فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسانُ إِلى‏ طَعامِهِ: انسان بايد به غذاى خويش بنگرد» (عبس: 24). روشن است كه منظور از «نگاه كردن» تماشاى ظاهرى نيست، بلكه این نگاه به معنى دقت و انديشه در ساختمان اين مواد غذايى و تنوع آن از نظر رنگ،‌ بو،‌ مزه و خواص، اجزاء حيات­بخش آن، تأثيرات شگرف آن در وجود انسان، حلال و حرام بودن، مشروع يا نامشروع بودن و تأثير آن بر بينش‏ها و گرايش‏های انسان و ارتباط آن با زندگی معنوی انسان و انجام و فرجام او می­باشد و به اين ترتيب جنبه‏هاى زیستی،‌ تشريعى، اخلاقى و اعتقادی را مورد توجه قرار می­دهد، البته در بعضى از روايات نيز آمده است كه منظور از «طعام» «علم و دانشى» است كه غذاى روح انسان است، از جمله امام باقر(ع) در تفسير اين آيه می‏فرمایند: «عِلْمُهُ‏ الَّذِي‏ يَأخُذُهُ عَمَّنْ يَأخُذُهُ: بايد بنگرد كه دانش خود را از چه كسى می‏گیرد» (کلینی، 1362، ج1: 50).

علامه طباطبایی(ره) در ذیل این کریمه می‏نویسد:

«اسلام، نظر و مطالعه انسان را پيرامون طعامى كه مى‏خورد و با آن سد رمق مى‏كند و بقاى خود را تضمين مى‏نمايد لازم مى‏داند- با اين‏كه نعمت طعام يكى از ميليون‏ها نعمتى است كه تدبير ربوبى آن‏ها را براى رفع حوائج بشر در زندگيش فراهم كرده- و دستور مى‏دهد اگر در همين يك نعمت مطالعه كند، سعه تدبير ربوبى را مشاهده خواهد كرد، تدبيرى كه عقلش را متحير و مبهوت خواهد كرد، آن وقت خواهد فهميد كه خداى تعالى چقدر نسبت به صلاح حال انسان و استقامت امر او عنايت دارد، آن هم چه عنايتى دقيق و محيط» (طباطبایی، 1374، ج20: 328).

در ادامه آیه ضمن اشاره به دو رکن اساسی آب و خاک و نقش آن در رویش گیاهان، به هشت قسمت از روئيدني‏ها كه براى خود دنياى شگفت‏انگيزى دارند و مدت‏ها مى‏توان روى آن مطالعه كرد و درس‏هايى از آن آموخت كه در تمام عمر به ما روشنايى و بينش مى‏دهد، اشاره شده است.

عادت به تفکر و اندیشیدن و بالابردن دقت نظر، فعالیت ارزشمندی است که با عمل به این تذکر قرآنی، می‏تواند در زندگی نهادینه شود. محصول اندیشه در طعام بسیار است که برخی از آن عبارت است از: پرورش روحیه تفکر و خردورزی، پرهیز از غفلت و بی­توجهی به ریز و درشت امور زندگی، توجه به خالق توانمند و تنوع آفرین هستی، امکان تحول از ساده‏ترین چیزها به عالی­ترین (از خاک و آب تا غذایی لذیذ)، توجه به تأثیر غذاهای حرام و حلال و نقش آن در انحطاط يا رشد اخلاقی انسان، شناخت ارزش غذایی و خواص خوراکی‏ها و برنامه­ ریزی برای مصرف درست و به جای آن‏ها، توجه به زیبایی و تنوع مواد خوراکی (بو، مزه، رنگ) و دقت در حلال و حرام بودن یا شبهه ناک بودن.

از نتایج دقت و نظر به طعام ایجاد ارتباط با غذا و آرامش در غذا خوردن و پرهیز از شتابزدگی در صرف غذا است. آرام غذا خوردن می­تواند سبب آرامش روان و کاهش فشارهای روانی گردد. تحقیقات نشان می­دهند تقریباً نیمی از افراد زمانی که تحت فشار روانی هستند زیاد می­خورند (ویلنبرینگ و مورلی،1986: 855). فشار روانی و اضطراب می­تواند سبب برداشتن خود کنترلی که معمولاً حفاظت کننده در مقابل خوردن می­باشد، ­شود و در نتیجه سبب افزایش استفاده از مواد غذایی گردد (هیترتون و پولیوی،1992: 801). افرادی که در هنگام فشار روانی زیاد می­خورند نوسانات اضطراب و افسردگی زیادی دارند. این افراد به دلیل هیجانات منفی زیاد می­خورند و همچنین غذاهای شیرین و پرچرب را ترجیح می­دهند (اولیور و گیبسون،2000: 860) که می­تواند سبب مشکلات دیگری شود.

یقینا شناخت مزایا و معایب خوراکی­ها و آشامیدنی­ها از مقدمات طهارت و سلامت جسمانی و روحانی است چرا که رعایت آداب سفره و غذا خوردن، سبب طول عمر و خیر دنیا و آخرت می­گردد. انسانی که به سبب مراعات این آداب ظاهری نفس خود را کنترل کرده و اراده خود را تقویت می­کند، در مقام باطن نیز می­تواند دستورات شرعی و تکالیف الهی را انجام دهد.

**حلال بودن**

واژه «حلالا» 5 مرتبه در قرآن آمده است که در همه موارد آن منظور رزق و طعام انسان می‏باشد. حلال[[5]](#footnote-16) در مقابل حرام است و به چیزی گفته می‏شود که ممنوعیتی نداشته باشد. در آیه 168 بقره آمده است: «يا أيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأرْضِ حَلالًا طَيِّباً وَ لا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطانِ: ای مردم از آن چه در زمین حلال و پاکیزه است تناول کنید و از گام‏های شيطان پيروی نکنيد».

از آنجا که نيازهاى طبيعى بشر، می‏تواند زمينه‏اى براى انحراف و تسلّط شيطان بر او باشد، در ادامه آیه این نکته را گوشزد کرده و مؤمنان را به لغزش‏هاى احتمالی در تغذیه متوجه می‏سازد. وسوسه‏ها و تحریک‏های آرام و پنهانی که انسان را قدم به قدم غافل می‏سازد و به انحراف‏های بزرگ می‏کشاند. این تذکر قرآن نشان می‏دهد یکی از گام‏های مهم و اساسی شیطان برای به انحراف کشاندن انسان‏ها، استفاده از غذا و وادار نمودن آدمی به استفاده از غذای حرام و ناپاک است. البته این آیه این نکته را نیز می­فهماند که نوع طعام به ویژه دقت در حلال و طیب بودن طعام می­تواند انسان را در حفظ و کنترل خیال و وهم یاری نماید و جلوی وساوس شیطان را گرفته و گام­های او را در به انحراف کشیدن انسان سست سازد.

قرآن کریم به این نکته اشاره دارد که افرادی که از طعام حلال و طیب استفاده نمی­کنند و روزی خود را به شکلی حرام و ناپاک می­سازند در حقیقت به خود ظلم کرده­اند (: 5) و بر مسیر تکامل و سعادت خود سد ایجاد کرده­اند و از این طریق زمینه فساد و فسق را در زمین فراهم می­سازند. (بقره: 60) کسب حلال و ارتزاق از راه حلال آن‏قدر مهم است که پیامبر(ص) می‏فرمایند: «العِبادَهُ سَبعُونَ جُزاً أفضَلُهَا طَلَبُ الحَلَالِ: پرستش خداوند هفتاد جزء دارد که بالاترین و برترین جزء آن طلب روزی حلال است»(لینی1362، : ). بنابراین باید مراعات حلال و حرام در همه چیز اعم از خوردنی‏ها، نوشیدنی‏ها و پوشیدنی‏ها داشت و از این راه به سعادت ابدی و کمالات انسانی دست یافت. از طرف دیگر باید توجه داشت که ورود مال حرام به زندگی، آرامش و سعادت انسان را ویران می‏سازد، پیامبر اکرم(ص) در این­باره می‏فرمایند: «لایَدخُل الجَنَّهَ مَن نَبَتَ لَحمُهُ مِن السُّحتِ،‌ النَّارُ اَولَی بِه: کسی که گوشتش از حرام بروید به بهشت نمی‏رود، آتش به او سزاوارتر است» (محدث نوری،1408، ج13: 329).

آنگاه که انسان بر ارزشمندی حلال بودن روزی آگاه شد، در راه کسب حلال تلاش کرده و از آن‏چه که از طریق حرام مانند رشوه، ربا، کم‏کاری، سهل‏انگاری، فحشا، دزدی، فروش محرمات، کار کردن برای والیان ستمگر، جاسوسی برای آن‏ها و ... به دست می‏آید، و یا این که در تهیه آن مراعات موازین شرعی نشده است مثلا گوشت تزکیه نشده است (حیوان رو به قبله نبوده، بسم الله گفته نشده و...) پرهیز می‏کند، و از این طریق بر حفظ و سلامت اعضای ظاهری و باطنی، عقل و قلب خویش اهتمام می‏ورزد، حق الناس را رعایت و از ظلم کردن به دیگران پرهیز می‏کند.

**روزی پاکیزه**

ویژگی دیگری که در قرآن برای طعام بیان شده است «طیب» بودن طعام است؛ قرآن می‏فرماید: «يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّباتِ ما رَزَقْناكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُون‏: ای اهل ایمان از روزی حلال و پاکیزه‏ای که ما نصیب شما کرده‏ایم بخورید» (). کلمه «طیّب» در مقابل كلمه «خبيث» است و معناى ملايمت با نفس و طبع هر چيزى را مي‏دهد. اين واژه و مشتقات آن 24 مرتبه در قرآن آمده است که بیشتر موارد آن در ارتباط مستقیم با طعام است که نشان دهندة اهمیت صفت پاکیزگی ظاهری و باطنی (معنوی) در طعام می‏باشد.

در طبیعت غذاهای پاک (انواع میوه‏ها، حبوبات، گوشت‏ها و نوشیدنی‏ها) و ناپاک (مردار، گوشت درندگان، حشرات و مسکرات) قرار داده شده است. خداوند انسان را دعوت می‏کند تا بر اساس فطرت خود از غذاهای طیب و دلپسند بهره برد و از این طریق در زندگی به سعادت مطلوب نایل شود و از منعم خود سپاسگزار باشد.

قرآن به ارتباط غذا و نقش آن در عمل انسان اشاره کرده و می‏فرماید: «يا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّباتِ وَ اعْمَلُوا صالِحاً إِنِّي بِما تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ: اى پيامبران! از غذاهاى پاكيزه و طيب تغذيه كنيد و عمل صالح بجا آوريد كه من به آنچه شما عمل مى‏كنيد آگاهم» (:). گويا خداوند متعال در اين آيه خطاب به مؤمنان می‏فرمايد: فرق ميان شما و ديگر انسان‏ها اين نيست كه شما صفات بشرى همانند نياز به تغذيه نداريد، بلکه تفاوت شما با آنان اين است که شما حتى تغذيه را نيز به عنوان يك وسيله تكامل پذيرفته‏ايد و به همين دليل برنامه شما بايد خوردن از طيبات و پاكيزه‏ها باشد؛ در حالى كه مردمى كه خوردن را هدف نهايى خود قرار داده‏اند به هيچ وجه مقيد به اين برنامه نيستند، به دنبال چيزى مى‏روند كه هوس حيوانى آن‏ها را اشباع كند، خواه خبيث باشد يا طيب (مکارم،1374، ج14: 256).

قرآن در موارد دیگر تفصیل موضوع را بیان کرده است و می‏فرماید: «إِنَّما حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ ما اُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ باغٍ وَ لا عادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ: جز اين نيست كه (خداوند) مردار و خون و گوشت خوك و آن‏چه نام غير خدا (به هنگام ذبح) بر آن برده شده، بر شما حرام كرده است، پس هر كس (به خوردن اين‏ها) ناچار شود، بدون آن‏كه (قصد) تجاوز و تعدّى (به حكم خداوند) داشته باشد و يا (از نياز ضرورى) تجاوز كند، (مانعى براى خوردنش نيست) زيرا كه خداوند بخشنده مهربان است» (نحل: 115)

امروز بر كسى پوشيده نيست، مردار منبع انواع ميكرب‏ها است و خون نيز از تمام اجزاء بدن از نظر فعاليت ميكرب‏ها آلوده‏تر است، و گوشت خوك نيز عاملى براى چند نوع بيمارى خطرناك است (بابایی،1382، ج2: 607). ضمنا از مجموع مفاد اين آيه و آيات بعد، اين نكته استفاده مى‏شود كه اسلام، اعتدال را در استفاده از گوشت توصيه مى‏كند، نه مانند گياهخواران اين منبع غذايى را بكلى تحريم كرده، و نه مانند مردم عصر جاهليت و گروهى از به اصطلاح متمدنان زمان ما اجازه استفاده از هر نوع گوشتى (حتى سوسمار و خرچنگ و انواع كرم‏ها) را مى‏دهد. افزون بر اين، از مصرف مواد غذایی که از نجاست ذاتی یا عارضی برخوردار هستند مانند شراب نیز به خاطر آسیب‏های جسمانی، اخلاقی – معنوی و عقلانی که به دنبال دارند، پرهیز داده شده است (همان).

قرآن پس از بیان داستان اصحاب کهف و بیدار شدن آنها از خواب چند ساله می­فرماید: «فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّها أَزْكى‏ طَعاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ: اکنون یکی از خودتان را برای این سکه­ای که دارید به شهر بفرستید تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه­تری دارند و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد» (کهف: 19). این آیه نشان می­دهد که نخستین دغدغه آنها پس از بیداری، تهیه غذا، پاکی و طهارت آن می­باشد. طعامی که با مصرف آن انسان از رشد نیز برخوردار شود و تنها سیر کننده شکم انسان نباشد.از همین روایشان بر طعام خود اهتمام داشتند و از هر نوع غذایی استفاده نمی­کردند. و این امر نیز در روایات اهل بیت مورد توجه قرار گرفته است.

یکی از ارزش‏ها در زندگی انسان این است که در رفتارها و انتخاب‏های خود سعادت واقعی خويش را در نظر بگیرد و به آن‏چه که در راستای سعادت اوست، عمل کند. کسی که در طعام طیّبات را بر می‏گزیند، پاکی‏طلبی، روح زندگی او می‏شود. همنشینی با پرهیزکاران و اهل مواظبت را دنبال می‏کند و در انتخاب دوست، همسر و شريک زندگی نیز به سوی پاکان گرایش می‏یابد و به تعبیر قرآن کریم مصداق «الطیبات للطیبین: زن‏های پاک برای مردان پاک هستند» (نور: 26) می‏شود و در مقابل، از فضاهای آلوده و ناپاک ظاهری و معنوی دوری می‏کند و قدرت خویشتن‏داری او نسبت به دعوت‏های افراد ناپاک و فاسق افزایش می‏یابد.

**روزی شایسته**

قرآن کریم در سوره حج اشاره به رزق حسن کرده و می­فرماید: «وَ الَّذينَ هاجَرُوا في‏ سَبيلِ اللَّهِ ثُمَّ قُتِلُوا أوْ ماتُوا لَيَرْزُقَنَّهُمُ الله رِزْقاً حَسَناً وَ إِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقينَ: آنان که در راه رضای خدا از وطن خود هجرت گزیدند و در این راه کشته شدند یا مرگشان فرا رسید، البته خدا رزق و روزی نیکویی نصیبشان می‏گرداند، همانا خداوند بهترین روزی دهندگان است». (حج: 58)

«رزق حسن» اشاره به نعمت‏هایی است که وقتی چشمان مؤمنان به آن می‏افتد، چنان مجذوب می‏شود که نمی‏تواند از آن چشم بردارد و به غیر آن نگاه کند. بنابراین رزق حسن، رزق زیبا و جذابی است که از دیدن آن انسان لذت می­برد. طعم، بو و مزه آن با طبع انسان سازگاری کامل دارد. انسان بر خلاف سایر حیوانات تنها به دنبال سیر کردن شکم خود نیست، بلکه به علت فطرت زیبا خواه خود دوست دارد که غذای خود را در فضایی زیبا، محیطی آرام، سفره­ای آزین شده میل کند.

پیامبراکرم(ص) می­فرمایند: «زَیـِّنوا مَوائِدَکُم بِالْبَقْلِ؛ فإِنَّها مَطرَدَةٌ لِلشَّیاطینِ مَعَ التَّسمیَةِ»؛ سفره‏هایتان را با سبزى، زینت دهید؛ زیرا سبزى با بسم اللّه‏ الرحمن الرحیم، شیطان را طرد مى‏کند» (مجلسی،1397، ج‏59: 300). سفره‏آرایی در حدی که به اسراف و اتلاف عمر نينجامد، امری پسندیده است و می‏تواند عاملی در تخلیه روحی و روانی بوده و نشان دهندة عشق و علاقه به خانواده و میهمان باشد و در جذب و جمع خانواده تأثیر مثبت داشته باشد.

**روزی ارزشمند**

«فَالَّذينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَ رِزْقٌ كَريمٌ: پس آنان که به خدا ایمان آوردند و نیکو کار گردیدند بر آنها آمرزش حق و رزقی با کرامت است» (حج:22 ). راغب می­گوید: کرم معمولا به امور نیک و پرارزش گفته می­شود که بسیار قابل توجه است و به نیکی­های کوچک گفته نمی­شود؛ بنابراین رزق کریم مفهومی وسیع دارد و تمام نعمت­های گران­بهای معنوی و مادی پرارزش را که هیچ دیده­ای ندیده و هیچ گوشی نشنیده و حتی بر قلب انسان­های عادی خطور نکرده است، شامل می­شود. بنابراین روزي­هاى كريم يعنى مواهب بزرگ، مستمر و هميشگى كه نقص و عيبى در آن راه ندارد و حد و حسابى براى آن نيست (مکارم، ج7: 90) و خدا از روی احترام و تفضل، عنایت و لطف، بدون منت، زحمت و آلودگی به بلیات با کمال عزت و احترام به بندگان مومن و صالحش در بهشت روزی می­دهد (طیب،1378، ج6: 77). همچنین از آیه فوق استفاده می­شود که مراتب ایمان و عمل صالح، ملاک احترام و تکریم بهشتیان است.

برخی از غذاهایی که خداوند متعال به بندگان با کرامت خود مانند حضرت مریم و یا حضرت زهرا عنایت فرموده است، می­تواند از نوع رزق کریم باشد. خداوند متعال در چگونگی رزق دادن به حضرت مریم می­فرمایند: «کلما دخل علیها زکریا المحراب وجد عندها رزقاً: ‌هر وقت زکریا به صومعه عبادت مریم می­آمد روزی شگفت آوری نزد او می­یافت.» (آل عمران:37). علامه طباطبایی در این­باره می­فرمایند: از این آیه استفاده می­شود که رزق حضرت مریم رزق معمول نبوده، بلکه کرامتی الهی و خارق العاده بود که از جانب خداوند متعال به آن حضرت عطا می­شده است.

داشتن روح کرامت و بزرگواری، ارزشی بسیار مطلوب است. اساسا وجود صفت کرامت به دنبال نام «خداوند کریم»، «پیامبر اکرم» و «قرآن کریم» نشان دهنده این است که هدف خداوند و هدایت پیامبر اکرم و آیات الهی رساندن انسان به کرامت و بزرگواری است. مهر­ ورزی، شکر ورزی، حق طلبی، خدمت بی­منت، ایثار، تواضع، امانت داری، وفای به عهد و ... از مهمترین صفات اهل کرامت است و این همه را می­توان بر سفره طعام تمرین کرد. انسان کریم از کمک و اعطا نه تنها باک ندارد که کوتاهی در آن را برای خود عیب می­پندارد. انسان کریم دوست دارد دیگران بر سفره او بنشینند و دیگران را اطعام کند و چنانچه دیگران بر سفره او حاضر نباشند اندوهگین شود. در روایت است که روزی امام علی(ع) را غمگین یافتند علت را جویا شدند فرمود: هفت روز است که مهمانی بر ما وارد نشده است. (ری شهری،1383، ج7: 3275) و از این امام همام نقل شده است که فرمود: «لذت کریمان در خوراندن است و لذت لئیمان در خوردن» (همان: 3281). از این رو باید مهمان را گرامی داشت و از هر آنچه که باعث حقارت نفس و پستی جان می­شود به ویژه برای لقمه­ای نان پرهیز کرد.

**رزق گوارا**

«کُلُوا وَ اشرِبُوا هَنِیئاً بِمَا کُنتُم تَعمَلُون» بخورید و بیاشامید گورایتان بسبب آنچه عمل کردید»(طور: 19). «هنى‏ء» (بر وزن مليح) به هر چيزى كه مشقتى به دنبال ندارد و ناراحتى توليد نمى‏كند، گفته می­شود. از این آیه بدست می­آید ميوه‏ها و غذاها و نوشابه‏هاى بهشتى، همانند آب و غذاى دنيا نيستند كه در مواردی آثار سويى در بدن مى‏گذارند يا عوارض نامطلوبى به دنبال می­آورند. بنابراین غذای گوارا غذایی است که باطبع انسان سازگاری کامل دارد. باید توجه داشت که نحوه غذا خوردن و رعایت دستورات بهداشتی و دینی، گوارایی طعام را به دنبال خواهد داشت در حالی­که پرخوری، تنوع خوری و شکم بارگی هر چند لذت کوتاهی را به دست می­دهد، ولی از سوی دیگر زمینه­ساز آسیب­ها و بیماری­های فراوانی نیز می­شوند. امیرالمومنین(ع) می­فرمایند: «يا كميل! شكمت را از خوراك پر مكن، براى آب هم جا بگذار و براى هوا هم قرار بده، تا اشتها دارى دست از خوراك بردار، اگر اين كارها را انجام دادى خوراك بر تو گوارا گردد، همانا تندرستى با كم خوردن و كم نوشيدن است» (حرانی،1380: 66).

در اسلام نیز دستورات فراوانی برای چگونگی خوردن و چه خوردن آمده است که رعایت آنها در گوارا سازی زندگی مفید است. اگر انسان در طعامش توجه داشته باشد و غذایی بخورد و بخوراند که برای خود و دیگران گوارا باشد این ارزش می­تواند در سایر رفتارهای فردی و اجتماعی نمود پیدا کند و در نتیجه فرد مسلمان برای سایر برادران ایمانی و مسلمان خود آسایش و آرامش و گوارایی از زندگی را طلب می­کند و از آنچه باعث تلخی و ناکامی برای دیگران می­شود پرهیز می­کند.

عدم توجه به این مسئله مهم باعث شده الگوی تغذیه در دهه­های اخیر به شیوه­ای تغییر کرده که سبب اضافه وزن و چاقی بسیاری از مردم گردیده است. کاملاً آشکار است که مصرف کالری افزایش پیدا کرده است. با این وجود، مشخص است که مصرف کالری در وعده­های غذایی نیست، بلکه در میان وعده­های غذایی اتفاق می­افتد. مصرف میان وعده­ها به طور میانگین 60% در سه دهه اخیر افزایش یافته است (کورتز،2003: 34). از سوی دیگر زمان اختصاص یافته در تهیه غذا به دلیل مایکرویو و پیشرفت در فرایند تهیه و بسته­بندی غذا کوتاه گشته است که سبب راحتی در تولید غذا گردیده است (همان). توجه به نوع غذا، طبخ، مصرف و عرضه صحیح به ویژه در نسل جوان مهم می­باشد. فروشگاه­ها و بوفه­های مدارس و دانشگاه­ها مکان مناسبی در عرضه مواد غذایی طبیعی و سالم مانند میوه­جات و تنقلات طبیعی هستند که می­تواند در سلامت نسل آینده تاثیرگذار باشد و فرهنگ استفاده از مواد غیر طبیعی و ترکیبات شیمیایی را کاهش دهد.

**میانه روی**

یکی از ارزش­های مهم میانه­روی در همه امور زندگی و از جمله تغذیه است. امام علی (ع) می­فرمایند: «بر شما باد به میانه­روى در خوراکى­‏ها که این کار از اسراف دورتر، و براى تندرستى بهتر و براى انجام عبادت کمک کار بهترى است» (آمدی،1366: 164). رعایت میانه­روی در خوردن از سویی منجر به دوری از اسراف و از سوی دیگر انسان را از افتادن در بخل و خست حفظ می­کند.

**اسراف**

اسراف عبارت است از زیاده روی در مصرف در جایی که سزاوار نیست و شامل هر گونه تجاوز از مرز و شکستن حد در هر موردی می­شود. اسراف ضمن ایجاد کوردلی و کاهش معنویت در جامعه، سرمایه­های مادی را از بین می­برد و منجر به گسترش فقر شده و ارزش­ها را به ضد ارزش تبدیل می­کند. حضرت محمد(ص) می­فرمایند: «یکی از اقسام اسراف این است که هر چه می­خواهی بخوری»؛ (پاینده،1382، ح ۹۱۸) کسانی که اسراف کردن در سر سفره برایشان عادت شده است در زمینه­های دیگر و صحنه­های دیگر زندگی نیز از اسراف کردن ابایی ندارند.

متأسفانه در جامعه اسلامی ریخت و پاشها و اسراف فراوان در میهمانی­ها به ویژه در رستوران­ها و تالارهای پذیرایی رسم شده است، به طوری که گویا این امر برای عده­ای مد، تمدن و نشان ارزشمندی شده است. در جامعه دینی، مسلمانان باید ضمن پرهیز از اسراف بر سر سفره، مصرف درست را به فرزندان خود آموزش دهند و از این طریق برکت زندگی را افزایش و بخش عظیمی از هزینه­های زندگی را کاهش دهند.

**پرخوری**

پرخوري يكي از مهمترين علل و عواملي است كه مانع رشد فكري و ارتقاء روحي مي­گردد، كه چه از نقطه نظر علمي و چه از افق تعاليم اسلامي، هرگز در شأن يك انسان واقعي نبوده و نيست. خوردن غذا بیش از نیاز از مواردی است که در همه فرهنگ­ها و از نگاه همه اندیشمندان مورد مذمت قرار گرفته است. در این باره حضرت رسول اکرم(ص) می­فرمایند: «با خوردن و آشامیدن زیاد دل­ها را نمیرانید؛ زیرا همان گونه که زراعت بر اثر آب زیاد از بین می­رود، دلها نیز بر اثر پرخوری می­میرد» (شعیری،1405: 184). تا آنجا که امام علی(ع) می­فرمایند: «هنگامى که شکم از مال مباح پر شد، دل از رسیدن به صلاح کور گردد» (آمدی:164) به سخن دیگر کسی که اسیر بطن شده است، اهل باطن نخواهد شد.

تحقیقات نشان می­دهد که عوامل تغذیه­ای در ایجاد بیماری و همچنین افزایش خطر بیماری نقش دارند. شاید معروفترین آن رابطه بین تغذیه و سطح کلسترول باشد (مک کافی و همکاران، 2001: 345). بر همین اساس تغییر از الگوهای تغذیه­­ای شامل چربی­های بالا (که معمولاً در غذاهای سرخ شده و سریع پخت استفاده می شود) و چربی­های اشباع شده (گوشت و محصولات لبنی) به چربی­های اشباع نشده توصیه می­شود (مارش، 2002). رژیم غذایی ممکن است در مرگ ناگهانی نیز نقش داشته باشد، به این دلیل که خطر بسته شدن شریانی بعد از یک وعده غذایی بسیار چرب به طور قابل توجهی افزایش می­یابد (میلر و همکاران، 1989: 20). برخی عادت­های غذایی در ایجاد سرطان­های مختلف مانند روده، معده، پانکراس و سینه نیز نقش دارند (اشتاین­متز و همکاران،1994: 10). برآوردها نشان می­دهد که نحوه و نوع تغذیه بیش از 40% در ایجاد انواع سرطان­ها نقش دارد (فیتزگیبون و همکاران، 1996: 315).

در روایات رسیده از معصومین(ع) آسیب­های فراوانی برای پرخوری مطرح شده است که بخشی از آنها عبارتند از: پرخوری از نظر جسمانی زمینه­ساز انواع بیماری، تحریک شهوت (محدث نوری،1408، ج۱۲: 94)، خواب­های آشفته و پریشان و بد بو شدن بدن می­شود. از نظر اخلاقی منجر به گردن­فرازى و تبختر شده و پارسایى را تباه می­سازد. از نظر معرفتی حکمت و فرزانگى را تباه می­سازد و قدرت فکر و اندیشه را می­کاهد. از نظر معنوی دل را سیاه کرده و منجر به تنبلی نسبت به نماز (آمدی، ج1: 163) و دوری از خداوند (محدث نوری، ج16: 209) می­شود. گذشته از همه آسیب­هایی که بیان شد روح پرخوری به دنبال خود ارزش­های منفی­ای مانند تکاثر، زیادخواهی و پرتوقعی، حقارت نفس، بی­تفاوتی نسبت به برادران دینی را به وجود می­آورد. امام علی (ع) می­فرمایند: «مؤمن غذاى سیر نمى­‏خورد در صورتى که برادرش گرسنه باشد» (آمدی، ج1: 38). افراد پرخور همّ و غمشان شکمشان می­شود و از پرداختن به امور مهم زندگی باز می­مانند.

از این رو برای پیشگیری از زیان­های پُرخوری و بهره گیری از منافع کم خوری، پیشوایان اسلام توصیه کرده­اند که انسان تا زمانی که احساس گرسنگی نکرده، چیزی نخورد و قبل از آن که کاملا سیر شود، از خوردن غذا دست بکشد (محدث نوری، ج16: 221).

**کم خوري و معرفت**

تحمل گرسنگی و دوری از شکم بارگی هماره مورد سفارش بوده است. امام صادق(ع) فرموند: «کم خوردن در هر حال و نزد همه اقوام پسنديده است؛ زيرا در آن مصلحت ظاهر و باطن وجود دارد» (مصطفوی،1360: 170). امام علی(ع) در این باره می­فرمایند: «گرسنه ماندن کمک کار خوبى براى مبارزه با سرمست شدن و شکستن عادت­هاى ناپسند است». (ری شهری، ج1: 163).

تحمل گرسنگی و دوری از پر خوری نیز مورد توجه شعرا و عرفا بوده است. جلال الدین مولوی در برنامه­های تربیتی خود بر کم خوری و گرسنگی تأکید کرده­ و چنین می­سراید.

چون دهان بستی دهانی باز شد تا خورندهء لقمه‌های راز[[6]](#footnote-51) شد (مثنوی، دفترسوم: 505)

در جای دیگر نیز می­گوید:

لب فرو بند از طعام و از شراب سوی خوان آسمانی کن شتاب (همان: 806)

چون انسان لب از این «قوت حیوانی»، از این «طعام و شراب» فرو ببند، بر سر سفره و خوان آسمانی که نور بر روی آن چیده‌اند و آماده خوردن است، قرار می­گیرد.

**تنوع خوری**

بسیاری از مردم ـ اگر نگوییم بیشتر آنهاـ سلامت، شادابی و زندگی خود را فدای شکم خود می­کنند. از این رو، هیچ­گاه به فکر این نیستند که چه بخورند، چگونه بخورند و چه اندازه بخورند. پس، هر چه را مزه بهتری دارد، به هر اندازه که میل دارند و به هر شکلی که پیش بیاید، مصرف می­کنند و بدین­سان، گرفتار انواع بیماری­ها جسمی و روحی می­شوند، امام علی(ع) می­فرماید: «مَن غَرَسَ فی نَفسِهِ مَحَبَة انواعِ الطعامِ، اجتَنی ثِمارَ فُنونِ الاَسقَام: هرکس در دل خود، درخت علاقه به انواع غذاها را بکارد، میوه انواع بیماری­ها را از آن می­چیند» (آمدی، باب الاکل: 86).

روح تنوع طلبی و شکم بارگی از ارزش­های منفی زندگی انسانی است. امروز کوچک و بزرگ جامعه به دنبال تنوع و تعدد بوده و در عین حال نسبت به همه چیز احساس بی­حوصلگی و دلتندگی می­کنند. کودکان با داشتن اسباب بازی­های فراوان، تماشای فیلم­ها و برنامه­های تلویزیونی گوناگون بی­حوصله اند و هر روز به دنبال نوآوری جدیدی هستند. عوامل متعددی در شکل­گیری این روحیه از کودکی نقش دارند، یکی از این عوامل می­تواند تنوع­خوری و اکتفا نکردن به سفره­های ساده باشد. عادت­های غذایی اولیه در دوران کودکی در اضافه وزن و چاقی نقش دارند. بچه­هایی که در شیرخوارگی و کودکی ترغیب به زیاد خوردن می­شوند به احتمال زیاد در بزرگسالی نیز چاق می­شوند (برکویتز و همکاران،1985: 735). اضافه وزن کودک خطر طرد، متلک گفتن، و بدرفتاری توسط همسالان را افزایش می­دهد (کونیس، 2003).

**برنامه غذایی**

یکی از امور پسندیده و ارزشمند، داشتن برنامه و نظم در زندگی، و از جمله تغذیه است. در روایات اسلامی، برای تداوم سلامت و شادابی انسان، خوردن دو وعده غذا در صبح و شام توصیه شده است. قرآن نیز درباره بهشتیان این­گونه اشاره می­کند: «وَلَهُم رِزقهُم فِیهَا بُکرَة وَ عَشِیا: و در بهشت، هر صبح و شام، روزی آنان آماده است» (مریم: 62). در میزان و زمان مصرف خوراکی­ها نیز روایات فراوانی وارد شده است. بخش مهمی از آن در کتاب دانشنامه احادیث پزشکی آمده است (ری شهری،1383). مثلا درباره مصرف گوشت امام صادق(ع) می­فرمایند: «گوشت باید هر سه روز یک بار خورده شود که در ماه می­شود ده بار، نه بیش از این» (کلینی، ج5: 511) و پيامبر اکرم(ص) می­فرمایند: «هر كس چهل روز گوشت بخورد سنگ دل مي­شود». عمل به این گونه از روایات زمینه ساز توجه انسان به سلامت خود و دیگران بوده و ضمن بالابردن دقت و توجه انسان اراده انسان را در امور دیگر زندگی افزایش می­دهد. انسانی که هر چه شد و هر وقت شد می­خورد از اراده­اش کاسته می­شود و سلامتش در خطر قرار می­گیرد.

رژیم غذایی یک عامل مهم و قابل کنترل در بسیاری از عوامل منجر به مرگ است و همچنین نقش فراوانی در عوامل خطرزا برای بیماری­ها دارد. با این وجود صرفاً 35% از افراد این توصیه را که پنج بار میوه و سبزیجات در روز را استفاده کنند می­پذیرند. تغییر رژیم غذایی اغلب برای افراد در خطر یا افرادی که قبلاً با بیماری­های مزمن مانند بیماری­های قلبی، فشار خون، دیابت و سرطان تشخیص داده شده­اند، مهم است (مرکز بهبود سلامتی، 2000). عادت­های غذایی همچنین در ایجاد چندین سرطان از جمله روده، معده، پانکراس و سینه نقش دارد (اشتاین­متز،1994: 5). اصلاح رژیم غذایی در پیشگیری از پولیپ در بین افرادی که در معرض خطر سرطان روده هستند از طریق مصرف رژیم غذایی کم چرب و با فیبر بالا مهم است (کورل و همکاران، 2001: 199).

**روزه**

یکی از برنامه­هایی که اسلام برای تغذیه انسان قرار داده است «روزه گرفتن» و امساک از خوردن و آشامیدن به مدت یک ماه در سال، برای هر فرد بالغی که عذر شرعی ندارد، می­باشد. روزه موادّ اضافی و جذب نشدۀ بدن را می­سوزاند و بدن را «خانه تکانی» می­کند. به علاوه، یک نوع استراحت قابل ملاحظه برای دستگاه­های گوارشی به وجود می­آورد، پیغمبر اسلام(ص) می­فرماید­: «صوموا تصحّوا: روزه بگیرید، تا سالم شوید» (مجلسی، ج‏59: 268). افزون بر بهره­های جسمانی، روزه در پرورش معنوی انسان تأثیرگذار است. انسان یک ماه به خاطر خداوند دل از نوشیدن و خوردن در هر زمانی می­کند و دلبستگی خود را به طعام کاهش می­دهد و روح بندگی، اخلاص و دوری از خود نمایی را افزایش می­دهد.

خداوند حکمت روزه گرفتن را تقوا و پرهیزکاری معرفی می­کند (بقره: 183). در بسیاری از روایات نیز پرورش روحیه صبر، تحمل، دریافت حکمت و نورانی شدن دل از ثمرات روزه معرفی شده است. در حدیث معراج آمده است «و... عرض کرد: پرودگارا میراث روزه چیست؟ خداوند فرمود: روزه حکمت به ارث می­نهد و حکمت معرفت و... (ری شهری، ج7 :3218) جلال الدین مولوی نیز به جایگاه روزه توجه کرده و این گونه می­سراید:

گر تو این انبان ز نان خالی کنی پر ز گوهرهای اجلالی کنی

چند خوردی چرب و شیرین از طعام امتحان کن چند روزی در صیام

چند شبها خواب را گشتی اسیر؟ یک شبی بیدار شو دولت[[7]](#footnote-61) بگیر (مولوی، دفتر اول:75)

روزه تمرین سازنده‏ای است تا روزه‏دار، به پرتگاه و آفات وجود خویش آشنا می‏شود و از افتادن‏ در مرداب نفس‏پرستی و شکم‏زدگی پرهیز کند، آنان که تنها دغده «خوردن» دارند و زندگی را در پیچ‏پیچ روده‏ها خلاصه‏ می‏کنند، هرگز لذت عمیق معنویت را در نمی‏یابند. روزه فرصتی است تا از افتادن به‏ این دامگاه خطرناک خود را نجات دهیم.

**میهمان داری**

در فرهنگ اسلامی میهمانی دادن و میهمانی رفتن، بسیار سفارش شده است. پیامبر اکرم(ص) می­فرمایند: «خانه­ایی که بر آن مهمان وارد نشود فرشتگان نازل نمی­شوند» (ری شهری، ج7: 3273) و نیز ایشان می­فرمایند: کسی میهمان را اکرام کند در حقیقت هفتاد پیامبر را بزرگداشته است و کسی که درهمی را در پذیرایی میهمان هزینه کند مانند آن است که هزار هزار دینار در راه خداوند انفاق کرده باشد (دیلمی،1376، ج1: 138). حضرت علی(ع) اطعام دادن را غذای روح انسان دانسته و می­فرمایند: «قوتُ الاَجسادِ الطَّعامُ وَ قوتُ الاَرواحِ الاِطعامُ: غذاى جسم، خوردن و غذاى روح، خوراندن است» (مجلسی، ج72 :456) و نیز امیرالمومنین(ع) فرمودند: چون سفره غذا گذارده شد و سائل و مستمندى از راه رسيد او را رد نكنيد (برقی،ج2: 423). همچنین انسان از خوردن طعام در حالیکه دیگران نظاره گرند منع شده است. پیامبر اکرم(ص) می­فرمایند: «هرکه در حال غذا خوردن، کسی او را ببیند و او را شریک غذای خود قرار ندهد به دردی بی درمان دچار می­گردد».

حضور صمیمی، رابطه عاطفی سالم و انس با فرزندان و خانواده از برکات میهمانی­های اسلامی است. این حضور در کنار دوستان و آشنایان، منجر به تخلیه روانی و ایجاد آرامش روحی و روانی برای خانواده­ها می­شود. اسلام برای اینکه این حضور تحقق پیدا کند سفارش به ولیمه دادن در عروسی، برگشت از حج، خانه نو تهیه کردن و ... (برقی،ج2: 417) کرده است تا زمینه این گونه ارتباطات فراهم شود و از برکت این سفره ها بهره­های روحی و معنوی نیز برده شود.

در عین توصیه به مهمان­داری و اکرام میهمان، سفارش شده که افراد در میهمان داری خود را به زحمت نیندازید تا از میهمانی لذت کافی ببرید. پیامبر(ص) می­فرمایند: «برای میهمان خود را به زحمت نیندازید» (ری شهری، ج 7: 3277) و نیز می­فرمایند: «از اکرام مرد به برادرش این است که... خود را برای او هرگز به زحمت نیندازد» (همان)؛ زیرا بعضی افراد برای یک میهمانی آنقدر خود را به تعب و دردسر می­اندازند که از مهمانی جز خستگی نصیبی نمی­برند. از سوی دیگر روایات اهل بیت(ع) به میهمان هم سفارش می­کند موجبات زحمت را برای میزبان فراهم نکند. پیامبر(ص) می­فرمایند: میهمان تا دو شب پذیرایی می­شود از شب سوم جزء اهل خانه به شمار می­آید و هر چه رسید بخورد. (ری شهری، ج7 :3279)

از جمله نکاتی که لازم است در میهمانی دادن به آن توجه شود دعوت از اقشار ضعیف در میهمانی است. امام علی(ع) در نامه­ای به ابن حنیف کارگزار خود در بصره چنین نوشت: ای پسر حنیف به من خبر رسیده که مردی از جوانان بصره تو را به میهمانی دعوت کرده و تو با شتاب به آن مجلس رفته­ای و خوراک­های رنگارنگ و کاسه­های بزرگ نوشیدنی در برابرت نهاده­اند گمان نمی­کردم تو به میهمانی جماعتی روی که نیازمندان آنها رانده شده­اند و توانگرانشان دعوت شده­اند. (رضی،1422، نامه 45)

بنابراین فرهنگ میهمانی دادن برکات زیادی در زندگی دارد و بسیاری از ارزش­های آن قابل دریافت و توسعه است. دید و بازدید و رسیدگی و توجه به اوضاع و احوال برادران دینی، استفاده از فرصت میهمانی برای گفتگوهای علمی و معرفتی، هزینه کردن و خرج کردن در زندگی برای دوستان و در نتیجه دل کندن از مال دنیا، ایجاد فضای سالم و دوستانه بین فرزندان و کاهش دوستی­های خیابانی، برطرف شدن حس بی­تفاوتی نسبت به همنوعان و دوستان و یافتن همسر و... از ارزش­هایی هستند که در میهمانی می­توان به آن دست یافت. فرصت میهمانی زمان مناسبی برای گفتگو و بحث­های علمی و معرفتی است، از این رو در تاریخ اسلام می­خوانیم که پیامبر اکرم(ص) وقتی آیه «و انذر عشیرتک الاقربین: پس خویشان نزدیکت را انذار کن» (شعراء: 214) نازل شد پیامبر 40 نفر از خویشان خود را دعوت کرد و با مختصر طعامی از آنها پذیرایی که و سپس از این فرصت برای آشنایی آنان با اسلام استفاده کرد.

**حضور همگانی بر سفره**

یکی از سفارشات دین اسلام خوردن غذا با اهل خانه و دست جمعی است. پیامبراکرم(ص) می­فرمایند: «با هم غذا بخورید و پراکنده نباشید، که برکت با جماعت است» (مجلسی، ج ۶۶: ۳۴۹) و نیز ایشان می­فرمایند: محبوب­ترين خوراكى در پيشگاه خدا چيزى است كه دست­ها بر آن زياد باشد. (خورنده آن بسيار باشد) از این رو والدین باید سعی کنند از برکت سفره برای ایجاد ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر به ویژه ارتباط خود با فرزندان استفاده کنند. ارتباط مطلوب، مقبول و صمیمی بین اعضای خانواده از بسیاری از آسیب­هایی که در کمین فرزندان و اهل خانه نشسته است، پیشگیری می­کند. گفتگوهای آرامش بخش، بیان داستان­های زندگی، نقل رخدادهای روز و زندگی اعضای خانواده، انس و الفت را می­افزاید و تجربه اعضای خانواده و هویت شخصیتی آنها را کامل می­کند. والدین باید همت کنند، فضای زیبای سفره را با سخن­های تلخ و کنایه­های تند آلوده نکنند و بی­رغبتی از حضور بر سفره طعام را دامن نزنند. این حضور همگانی ارزش­های دیگری مانند ادب نسبت به دیگران، پرورش روح جمعی، رشد عاطفی و احساسی، احساس مسئولیت به دیگران را افزایش می­دهد.

**آداب سفره**

برای غذا خوردن آداب بسیاری در روایات اسلامی وارد شده که پرداختن به همه آنها از حوصله این مقاله خارج است از این رو تنها با استناد به یک روایت از امام حسن(ع) در این باره موضوع را پی می­گیریم. امام مجتبی (ع) می­فرمایند: آداب سفره دوازده تاست که هر مسلمانى باید آنها را بداند: چهارتاى آنها واجب است، چهار تا سنّت (مستحب) و چهار تا از باب رعایت ادب مى‏باشد. (ری شهری، ج1: 165)

نخستین ادب واجب معرفت است. ارزش معرفت و شناخت آنقدر مهم است که امام علی(ع) می­فرمایند: «هیچ حرکتی نیست مگر اینکه انسان در آن نیازمند به شناخت و معرفت است»[[8]](#footnote-75).

دوم خشنود بودن نسبت به غذا است. وقتی انسان بر سفره غذا می­نشیند لازم است روح خشنودی و رضایت خود را از خداوند نشان دهد. با اشتها غذا را تناول کند و زبان به حمد بگشاید. این را نیز نباید فراموش کرد که افراد بسیاری هستند که به یک لقمه نان نیازمند هستند، از این رو شایسته است انسان بر کم و کیف طعام خرده نگیرد. امام رضا(ع) فرمودند: «انسان راضی کسی است که در مسائل مادی خود را با فرو دستان بسنجد و در مسائل معنوی با فرا دستان» (محدث نوری، ج12، باب نوادر)

سوم بسم الله گفتن است. پیامبراکرم(ص) فرمودند: هرگاه سفره پهن مى‏شود، چهار هزار فرشته در اطراف آن گرد مى‏آیند. چون بنده بگوید: بسم اللّه‏ فرشتگان مى‏گویند: خداوند، به غذایتان برکت دهد! سپس به شیطان مى‏گویند: اى فاسق! بیرون شو. تو بر آنان، راه تسلّط ندارى(کلینی، ج ۶: ۲۹۲). یکی از ارزش­های مهم دینی دوری از غفلت و توجه به همه چیز هستی است. این توجه به انسان یادآور می­شود که برای چه زندگی می­کند، برای چه می­خورد و برای چه چیز باید فعالیت کند. بردن نام خداوند انسان را به هدف زندگی متوجه می­سازد و به همه رفتارهای او جهت می­دهد.

چهارم شکر نعمت است. شکر نعمت یکی از اهداف و ارزش­های تربیتی است. شکرگزاری وظیفه­ای هر موجودی نسبت به منعم خود است. شکرگزاری در همه حال منجر به رشد انسان و افزایش روزی می­شود. قرآن کریم می­فرماید: «وَ لَئِن شَکَرتُم لاَزیدَنَّکُم: (ابراهیم: 7) اگر شکرگزار باشید شما را زیاد می­کنم» آیه نمی­فرماید شکر نعمت، نعمتت را افزون می­کند، هر چند این مطلب درست است؛ لکن می­فرماید شکرگزاری باعث می­شود شخصیت انسان و روح انسان رشد کند. بنابراین اعضای سفره ضمن تشکر از خداوند به خاطر همه نعمت­هایی که عنایت کرده است، لازم است از باب «مَن لَم یَشکُر المَخلُوق لَم یَشکُرِ الخَالِق» از همه عواملی که در تهیه غذا و آماده سازی سفره کوشش کرده­اند تشکر کند. امام علی(ع) به کمیل سفارش می­کنند «هنگامی که غذا را خوردی صدایت را به حمد بلند کن تا دیگران نیز بگویند و این طریق پاداش تو افزون گردد». (حرّانی: 171)

امام حسن(ع) چهار چیز را که بیشتر جنبه بهداشتی دارد، سنّت سفره می­شمرند: نخست دست شستن پیش از غذا خوردن است. دوم نشستن بر طرف چپ (بدن) است، سوم خوردن با سه انگشت می­باشد. با سه انگشت غذا خوردن هر چند امروز کمتر عمل می­شود، ولی ضمن کمک به وَرز و هَضم غذا زمینه­ای است برای جلوگیری از پرخوری و پرهیز از حرص و ولع در زندگی. و چهارمین سنت لیسیدن انگشت­ها است.

امّا آن چهار که از باب رعایت ادب است: نخست خوردن از آنچه در جلوى روی است. این عمل باعث می­شود انسان به آنچه که دارد قانع باشد و از طمع در دارایی دیگران چشم فرو نهد. دوم کوچک گرفتن لقمه، سوم خوب جویدن غذا است. در روایات اسلامی سفارش زیادی به خوب جویدن غذا و شتاب نکردن در خوردن غذا شده است. امام صادق(ع) می­فرمایند: «غذا خوردن را طولانى كنيد، زيرا لحظات آن از عمرتان محسوب نمى شود» (شیخ صدوق،1380،ج2: 340) و نیز می­فرمایند: «در هنگام راه رفتن چيزى نخوريد، مگر آنكه مجبور باشيد» (مجلسی،1406 :524). خوب جویدن غذا باعث می­شود عمل هضم و جذب غذا راحت­تر انجام شود. صبر و بردباری را افزایش می­دهد و انسان را در انجام کامل و درست امور یاری می­کند. چهارم کمتر نگاه کردن به صورت مردم است. رعایت این عمل باعث می­شود انسان رفتارهای خود را به ویژه نگاهش را کنترل کند و از هر آنچه که منجر به اذیت و آزار دیگران می­شود حتی به اندازه یک نگاه پرهیز کند. مجموعه آنچه که ارائه شد گوشه­ای از ثمرات تربیتی و ارزشی است که از آداب تغذیه می­توان برداشت کرد.

## جمع بندی و نتیجه­گیری

ارزش‌ها مجموعه امور مطلوبی هستند که در سرتاسر زندگی حضور دارند. یکی از مهمترین دغدغه­های نهادهای تربیتی به ویژه خانواده، آموزش ارزش‌ها است. گفتگوهای بسیاری درباره راهکارهای انتقال ارزش­ها مطرح شده است. مقاله حاضر با توجه به جایگاه تغذیه در زندگی بشر به این نکته پرداخته است که می­توان با اصلاح وضعیت تغذیه، زمینه­ای مناسب برای ایجاد و انتقال ارزش­های اعتقادی، اخلاقی، فردی و اجتماعی به افراد جامعه به ویژه کودکان و نوجوانان را فراهم ساخت.

آیات الهی ضمن بیان اهمیت و جایگاه مواد غذایی که خداوند متعال از طریق طبیعت در اختیار انسان قرار داده است به رابطه بین طعام پاکیزه و عمل صالح اشاره کرده است.[[9]](#footnote-82) از این رو قرآن کریم توجه به حلال بودن، پاکیزه بودن، گوارا بودن طعام؛ همچنین زیبایی و کریمانه بودن غذا را مورد توجه قرار داده و انسان را از اسراف و پرخوری پرهیز داده است. در این مقاله ضمن اشاره به موارد فوق و برخی از آداب سفره، به برداشت­های ارزشی اشاره شده است که مجموع آنها در ادامه تقدیم می­شود:

ذکر و یاد خداوند و دوری از غفلت و در نتیجه توجه به هدف زندگی و جهت دهی رفتارها به سوی کمال مطلق؛ پرورش روحیه تفکر و خردورزی، پرهیز از غفلت و بی­توجهی به ریز و درشت امور زندگی؛ پرورش روحیه خویشتن­داری و کنترل اعضا به ویژه شکم و نگاه؛ توجه به تأثیر غذاهای حرام و حلال و نقش آن در انحطاط يا رشد اخلاقی انسان؛ تلاش در راه کسب حلال و رعایت حق الناس؛ پرهیز از آن‏چه که از طریق حرام مانند رشوه، ربا، کم‏کاری، سهل‏انگاری، فحشا، دزدی، فروش محرمات، کار کردن برای والیان ستمگر و ... به دست می‏آید؛ رعایت موازین شرعی در امور زندگی از طریق توجه به حلال بودن طعام؛ رعایت پاکی و پاکیزگی در همه امور زندگی از جمله همنشینی با پرهیزکاران؛ پرهیز از فضاهای آلوده و ناپاک ظاهری و معنوی؛ پرورش حس زیباخواهی، ابراز عشق و علاقه و جذب دیگران از طریق توجه به زیبایی طعام؛ پرورش روح کرامت و بزرگواری به ویژه مهرورزی و خدمت بی­منت؛ پرورش حس مسئولیت­پذیری و دوری از بی­تفاوتی نسبت به دیگران؛ فراهم آوردن زمینه­های آسایش و آرامش برای خود و خانواده و سایر برادران ایمانی و مسلمان خود؛ پرهیز از اسراف و تبذیر و ریخت و پاش­های بیهوده؛ پرهیز از تکاثر، زیادخواهی و پرتوقعی، حقارت نفس و بی­تفاوتی نسبت به برادران دینی؛ تحمل گرسنگی و دوری از شکم بارگی؛ پرهیز از تنوع طلبی بی­حصر و شکم­بارگی؛ ایجاد روح تعبد و نداشتن دلبستگی به غذا و طعام و همچنین پرورش روحیه صبر و تحمل؛ هزینه کردن در زندگی برای دیگران و دل کندن از دنیا؛ ایجاد فضای سالم و دوستانه بین فرزندان و کاهش دوستی­های خیابانی؛ آشنایی بیشتر با دیگران؛ تقویت هویت خانوادگی و شخصی فرزندان؛ پرورش روحیه خشنودی و رضایت از خداوند و دیگران؛ توجه به بهداشت و سلامتی جسم؛ پرهیز از حرص و ولع در زندگی و توجه به قناعت؛ پرهیز از طمع­ورزی نسبت به دارایی دیگران؛ پرهیز از شتاب و تندروی در انجام کارها و امور زندگی؛ انجام کامل و درست امور.

از آنجا که خانواده ها و مدارس زمینه­های مناسبی برای انتقال ارزش­ها هستند، پیشنهاد می­شود:

خانواده­ها ضمن افزایش آگاهی خود نسبت به آداب، احکام و آثار تغذیه در این­باره با فرزندان خود بر سفره طعام گفتگو کنند.

احکام و آداب تغذیه در برنامه درسی دانش آموزان قرار گیرد.

مدارس و فضاهای آموزشی از دوره ابتدایی به بالا نسبت به سالم بودن و طبیعی بودن مواد غذایی بوفه­ها و در نتیجه سلامت فرزندان جامعه توجه بیشتری داشته باشند. از این طریق می­توان فرهنگ استفاده از مواد غذایی طبیعی و سالم مانند: میوه­جات، خشکبار و تنقلات طبیعی را افزایش و استفاده از مواد غیر­طبیعی و ترکیبات شیمیایی و موادی که ارزش غذایی پایین دارند را کاهش داد.

اگر ما جزء افرادی هستیم كه از برخی رفتارهای خوراكی ناسالم رنج می‌بریم، پس از شناخت آن شایسته است در جهت اصلاح آن گام برداریم، این موضوع فقط مربوط به جسم ما نیست، به تمامی ابعاد وجودی انسان و دیدگاه او هم مربوط خواهد بود كه در نهایت سبب تضمین سلامتی خواهد شد. در پایان پیشنهاد می­شود نهادها و مراکز مربوط به امر تغذیه نظارت خود را بر مراکز تهیه مواد غذایی افزایش دهند و از این طریق سلامت جامعه را بر درآمد عده­ای خاص ترجیح دهند.

## منابع:

قرآن کریم.

پاينده، ابوالقاسم، ‏*نهج الفصاحة*، تهران‏: دنياى دانش،1382ش‏، چ چهارم‏.

حرّانى، حسن بن شعبه، تحف العقول، ترجمه بهزاد جعفرى،‏ تهران‏: اسلاميه،‏1380ش‏.

ديلمى، حسن بن ابي حسن‏، *إرشاد القلوب إلى الصواب‏*‏، ج‏1، ترجمه علي سلگي نهاوندي، قم: ناصر، 1376ش.

رضی، شریف، محمدبن موسی، نهج البلاغه، قم: جامعه مدرسین،1422ق، چ ششم.

شیخ صدوق، علل الشرائع، ج‏2، ترجمه ذهنى تهرانى، مومنین،1380.

طباطبائی، سیدمحمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه موسوی همدانی، ج15، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، 1374ش، چ پنجم.

طيّب، سيد عبدالحسين‏، *اطيب البيان في تفسير القرآن*، تهران‏: اسلام‏، 1378ش‏.

عبد الواحد تميمى آمدى، ، *تصنيف غرر الحكم و درر الكلم*، قم، دفتر تبليغات، ‏1366ش.

كلینی، محمدبن یعقوب؛ أصول الكافی، بیروت: دارالتعارف، 1401ق، چ چهارم.

مجلسی، محمد­باقر، بحارالانوار، تهران: درالکتب الاسلامیه،1397ق، چ دوم.

محدث نوری، حسین، مستدرک الوسائل، ج5، قم: موسسه آل البیت لاحیاء التراث، 1408ق

محمدی ری شهری، محمد، ترجمه میزان الحکمه، مترجم حمید رضا شیخی، ج9، قم: دارالحدیث،1383ش، چ چهارم.

مصطفوى حسن، التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج‏7، تهران: بنگاه ترجمه و نشر كتاب،1360ش.

مکارم شیرازی و همکاران، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه،1374ش.

Berkowitz, R. I., Agras, W. S., Korner, A. F., Kraemer, H. C., & Zeanah, C. H. (1985). Physical activity and adiposity: A longitudinal study from birth to childhood. Journal of Pediatrics, 106, 734-738.

Center for the advancement of Health. (2000). Selected evidence for behavioral approaches to chronic disease management in clinical settings: Dietry Practices. Washingto, D. C.:Author.

Conis, E. (2003). Tauntscan haunt obese children. Los Angeles Times, p. F3.

Corle, D. K., et al. (2001). Self-rated quality of life measures: Effect of change to a low-fat, high fiber, fruit and vegetable enriched diet. Annals of Behavioral Medicine, 23, 198-207.

Fitzgibbon, M. L., Stolley, M. R., Avellone, M. E., Sugerman, S., & Chavez, N. (1996). Involving parents in cancer risk reduction: A program for Hispanic American families. Health Psychology, 15, 413-422.

Heaterton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1992). Effects of distress on eating: The importance of ego-involvement. Journal of Personality and Social Psychology, 62, 801-803.

Koretz, G. (2003). Those heavy Americans. Business Week, 34.

McCaffery, J. M., Pogue-Geile, M. F., Muldoon, M. F., Debski, T. T., Wing, R. R., Manuck, S. B. (2001). The nature of the association between diet and serum lipids in the community: Atwin study. Health Psychology, 20, 341-350.

Marsh, B. (2002). A primer on fat, some of it good for you. The New York Times, P, D7.

Miller, L. C. Cruickshank, J. K., Ellis, L. J., Thompson, R. L. Wilkes, H. C., Stirling, Y., et al. (1989). Fat consumption and factor VII coagulant activity in middle-aged men. Atherosclerosis, 78, 19-24.

Oliver, G., Wardel, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. Psychosomatic Medicine, 62, 853-865.

Steinmetz, K. A., Kushi, L., Bostick, R., Folsom, A., & Potter, J. (1994). Vegetables, fruit, and colon cancer in the lowa Women’s Health study. American Journal of Epidemiology, 139, 1-15.

Willenbring, M. L., Levine. A. S., & Morley, J. E. (1986). Sress induced eating and food preference in humans: A pilot study. International Journal of Eating Disorders, 5, 855-864.

1. هیآت علمی موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی [↑](#footnote-ref-1)
2. هیت علمی انشگاه باهنر کرمان [↑](#footnote-ref-2)
3. کارشناس ارشد اخلاق و تربیت [↑](#footnote-ref-3)
4. . تعبیر کلوا در قالب امری به معنی وجوب نیست، بلکه نوعى طلب و خواست میزبان براى عظمت و احترام ميهمان به کار برده می­شود. [↑](#footnote-ref-4)
5. . حلال به غذاهایی گفته می‌شود که در دین اسلام مصرف آنها مجاز است. حلال همچنین عنوان مجموعه‌ای از نام [نشان‌های تجاری](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA_%D8%AA%D8%AC%D8%A7%D8%B1%DB%8C) (برند) است که بر محصولات غذایی درج می شود. این نام برگرفته از معنی غذای حلال است که در دین [اسلام](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85) آمده است و اولین بار [محصولات غذایی حلال](http://fa.wikipedia.org/w/index.php?title=%D9%85%D8%AD%D8%B5%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AA_%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C_%D8%AD%D9%84%D8%A7%D9%84&action=edit&redlink=1&preload=%D8%A7%D9%84%DA%AF%D9%88:%D8%A7%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AF+%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%87/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86%E2%80%8C%D8%A8%D9%86%D8%AF%DB%8C&editintro=%D8%A7%D9%84%DA%AF%D9%88:%D8%A7%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AF+%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%87/%D8%A7%D8%AF%DB%8C%D8%AA%E2%80%8C%D9%86%D9%88%D8%AA%DB%8C%D8%B3&summary=%D8%A7%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AF+%DB%8C%DA%A9+%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%87+%D9%86%D9%88+%D8%A7%D8%B2+%D8%B7%D8%B1%DB%8C%D9%82+%D8%A7%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AF%DA%AF%D8%B1&nosummary=&prefix=&minor=&create=%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%AA+%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86+%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%87+%D8%AC%D8%AF%DB%8C%D8%AF) در کشور [مالزی](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%A7%D9%84%D8%B2%DB%8C) بوجود آمده است. در چند سال اخیر این [علامت تجاری](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA_%D8%AA%D8%AC%D8%A7%D8%B1%DB%8C) غذایی بصورت یک علامت جهانی از طرف کشورهای اسلامی در دنیا معرفی شده‌است به ‌طوری­که در کشورهای غیر اسلامی نیز از استقبال خوبی برخوردار شده است. [↑](#footnote-ref-16)
6. . منظور از «لقمه‌های راز» غذای معنوی‌ است که با پرهیز از خوردن غذای ظاهری می‌توان از آن بهره‌مند بود، [↑](#footnote-ref-51)
7. . دولت گرفتن": دولت به معنی دارایی و ثروت است. اما در اینجا بمعنی مجازی (و از نظری حقیقی!) آن بکار رفته. یعنی از دارایی معنوی و روانی برخوردار شدن [↑](#footnote-ref-61)
8. . تحف العقول، 171 [↑](#footnote-ref-75)
9. . مومنون، 51. [↑](#footnote-ref-82)