

خوردن و آشامیدن

﴿كُلُوا وَاشْرِبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُ الْمُسْرِفِينَ﴾

۱. ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾؛ ای مردم! از آن‌چه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید.

تفسیر

کلمه "حل" در تمامی موارد استعمالش، معنای آزادی در عمل و اثر را می‌رساند، کلمه "طیب" در مقابل کلمه "خبیث"، معنای ملایمت با نفس و طبع هر چیزی را می‌دهد. آیه خطاب را متوجه عموم مردم کرد نه خصوص مؤمنین و این بدان جهت بود که حکمی که در این آیه به گوش می‌رساند و بیانش می‌کند، حکمی است که مورد ابتلای عموم مردم است، اما مشرکین برای این‌که نزد آنان اموری حرام بود که خودشان بر خود حرام کرده بودند و آن‌گاه به خدا افtraء بستند، اما مؤمنین، آن‌ها هم با این‌که به اسلام در آمده بودند، ولی هنوز خرافاتی چند از باب توارث اخلاقی، آداب قومی و سنت‌های منسوبه در بیان باقی مانده بود.

لذا خطاب در آیه، متوجه عموم مردم شد که آن‌چه در زمین هست برایشان حلال است و می‌توانند بخورند و پاییند احکام خرافی قدیم نباشند.

کلمه "اکل" در اصل به معنای جویدن و بلهیدن است، لکن به عنوان کنایه در مطلق تصرفات در اموال نیز استعمال می‌شود. می‌توانیم امر (کلوا - بخورید) در آیه مورد بحث را

حمل بر این معنای وسیع کنیم(مطلق تصرفات)، برای این که مطلق است (هم با معنای خوردن می‌سازد و هم با مطلق تصرفات) و در این صورت معنای آیه این می‌شود که از آن‌چه خدا از نعمت‌های خود در زمین آفریده و در اختیار شما قرار داده بخورید و در آن تصرف کنید که هم حلال و هم طیب است.^۱

۲. **﴿كُلُوا وَ اشْرِبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُ الْمُسْرِفِينَ﴾**؛ بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند، مسrafان را دوست نمی‌دارد.

تفسیر

اشارة به مواهب دیگر، یعنی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های پاک و پاکیزه می‌کند و می‌گوید: از آن‌ها بخورید و بنوشید، اما چون طبع زیاده طلب انسان، ممکن است از این دو دستور سوء استفاده کند و به جای استفاده عاقلانه و اعتدال آمیز از پوشش و تغذیه صحیح، راه تعجم پرستی، اسراف و تبذیر را پیش گیرد، بلافصله اضافه می‌کند: ولی اسراف نکنید که خداوند، مسrafان را دوست نمی‌دارد.

"اسراف"، کلمه بسیار جامعی است که هرگونه زیاده‌روی در کمیت، کیفیت، بیهوده‌گرایی، اتلاف و مانند آن را شامل می‌شود و این روش قرآن است که به هنگام تشویق به استفاده کردن از مواهب آفرینش، فوراً جلو سوء استفاده را گرفته و به اعتدال توصیه می‌کند.^۳

پیام‌ها

۱- شرط اساسی در مصرف، دو چیز است: حلال بودن، پاکیزه و دل‌پسند بودن: «**كُلُوا**، «**حَلَالًا طَيِّبًا**».

۱. ترجمه المیزان، ج ۱، ص ۶۳۳ - ۶۳۲.

۲. اعراف، آیه ۳۱.

۳. تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۱۴۹ - ۱۴۸.

۲۰۶ / ره‌توشه راهیان نور(پیام‌های قرآنی)

۱- اسلام با بعضی ریاضت‌ها، مخالف است: «کُلُوا».^۱

۳- صرفه‌جویی، محبوب خداوند است و بهره‌گیری از غذا باید دور از اسراف باشد:

^۲ «وَلَا تُسْرِفُوا».

آیات مرقبط

- خوردن حرام

۳. **﴿وَلَا تَأْكُلُوا أُمُّ الْكُمْ بِيَنَكُمْ بِالْبَاطِلِ﴾**^۳; و اموال یکدیگر را به باطل (و ناحق) در میان خود نخورید.

- غذای حلال

۴. **﴿فَلَيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكِي طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ﴾**^۴; تا بنگرد کدام یک از آن‌ها غذای پاکیزه‌تری دارند و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد.

- خوردن کفار

۵. **﴿يَا أَكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ﴾**^۵; (کافران) هم‌چون چهارپایان می‌خورند.

۶. **﴿ذَرُوهُمْ يَا أَكُلُوا وَ يَمْتَهُوا﴾**^۶; بگذار آن‌ها بخورند و بهره‌گیرند.

- توجه و تفکر

۷. **﴿فَلَيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾**^۷; انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد.

۱. تفسیر نور، ج ۱، ص ۲۵۷

۲. همان، ج ۴، ص ۵۴

۳. بقره، آیة ۱۸۸

۴. کهف، آیة ۱۹

۵. محمد، آیة ۱۲

۶. حجر، آیة ۳

۷. عبس، آیة ۲۴

ارجاعات قرآنی

۱- اوامر خدا پس از امر به خوردن

- الف) تقوی: انفال، آیه ۶۹؛ مائدہ، آیه ۸۸؛ مائدہ، آیه ۴.
- ب) عدم پیروی از شیطان: بقره، آیه ۱۶۸؛ انعام، آیه ۱۴۲.
- ج) شکرگزاری: بقره، آیه ۱۷۲؛ نحل، آیه ۱۱۴؛ سباء، آیه ۱۵؛ نحل، آیه ۱۴.
- د) طعام و اطعم: انعام، آیه ۱۴۱؛ حج، آیات ۲۸ و ۳۶؛ مومنون، آیه ۵۱.
- ه) اسراف ممنوع: انعام، آیه ۱۴۱؛ اعراف، آیه ۳۱.
- و) طغیان و فساد ممنوع: ط، آیه ۸۱؛ بقره، آیه ۶۰.

۲- بدترین طعام‌ها

- بقره، آیه ۲۷۵؛ آل عمران، آیه ۱۳۰؛ نساء، آیات ۲، ۶، ۱۰، ۲۹ و ۱۶۱؛ مائدہ، آیه ۶۲.
- انعام، آیه ۱۲۱؛ بقره، آیه ۱۸۸.

۳- زهد بیجا

- انعام، آیات ۱۱۸ و ۱۱۹.

۴- ترجیح در خوردن

- نور، آیه ۶۱.

۵- طعام آخرت

- الف) بهشتیان: رعد، آیه ۳۵؛ طور، آیه ۱۹؛ الحاقة، آیه ۲۴ و
- ب) دوزخیان: دخان، آیات ۴۳ و ۴۴؛ الحاقة، آیات ۳۶ و ۳۷؛ مزمول، آیه ۱۳؛ غاشیه، آیه ۶؛ صفات، آیه ۶۶؛ واقعه، آیات ۵۶ - ۵۱ و

روايات

- پیشگیری بهتر از درمان

۱. قال علی علیه السلام:

قلة الاكل يمنع كثيرا من اعلال الجسم؛ كمتر خوردن، مانع بسیاری از بیماری‌های

جسم می‌شود.

روايات مرتبط

- کریم ولئیم

۴. قال أبي الحسن الرضا علیه السلام:

السخن يأكل طعام الناس ليأكلوا من طعامه و البخيل لا يأكل من طعام الناس لئلا

يأكلوا من طعامه^۱؛ بخشندۀ، از طعام دیگران می‌خورد تا مردم از طعام او بخورند

و بخیل، از طعام مردم نمی‌خورد تا مردم از طعامش نخورند.

- مومن ومنافق

۵. قال رسول الله علیه السلام:

المؤمن يأكل بشهود أهله و المُنافق يأكل أهله بشهوده^۲؛ مومن به میل خانواده

اش غذا می‌خورد و منافق به میل خودش.

- ارزش شکم پرست

۶. قال رسول الله علیه السلام:

من كانت همتها أكله كانت قيمتها ما أكله^۳؛ هر که همتش خوردن باشد؛ ارزشش

۱. کافی، ج ۴، ص ۴۱.

۲. همان، ص ۱۲.

۳. مجموعه ورام، ج ۱، ص ۴.

به اندازه چیزی است که خورده است.

- ضرر واقعی

٧. قال أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ الْكَلَمُ:

لیس شیء اضر لقلب المؤمن من كثرة الاكل^۱؛ برای قلب مومن چیزی زیانبارتر از پر خوری نیست.

داستان‌ها

۱- پرهیز از غذای شبه ناک

روزی مرحوم آیت‌الله العظمی حاج شیخ عبدالکریم حائری قدس سره و شاگردانش را به باغی دعوت کردند، او همراه چند نفر از شاگردان به آن باغ رفتند، در آن باغ، درخت انگور وجود داشت. صاحب مجلس ظرفی پر از انگور آورد و در نزد آقای حائری و همراهان گذاشت. آقای حائری فرمودند: میل ندارم و مشغول مطالعه کتاب شد. حاضران از اظهار بی‌میلی حاج شیخ به انگور تعجب کردند و گفتند: خود شما فرمودید مقداری انگور بیاورند تا با هم بخوریم، پس چرا میل نمی‌فرمایید؟ ایشان گفتند: بله، ولی اکنون میل ندارم.

اصرار کردند که میل بفرمایید، ولی حاج شیخ از آن انگور نخورد، حاضران گفتند: علت چیست که میل نمی‌فرمایید؟ ایشان به ذکر بعضی از امور شرعی پرداخت و جستجوگرانه پرسید: آیا صاحب باغ، زکات و خمس اموالش را پرداخته است؟ آیا زمین باغ و آبی که در این باغ جاری است و سایر شوون باغ همه از راه حلال به دست آمده است؟ و...

صاحب باغ گفت: مطمئن باشید، همه امور رعایت شده و از راه حلال بوده است. آقای حائری فرمود: من چند لحظه قبل میل فراوان به انگور داشتم ولی اکنون میل ندارم، قطعاً عاملی نامرئی در کار است که چنین حالتی را در من به وجود آورده است.

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۳۶۱۵.

در این هنگام یکی از کارگران باغ به پیش آمد و عرض کرد: اجازه هست مطلبی بگوییم؟

آقای حائری اجازه داد. کارگر گفت: شما انگور شیرین خواستید، انگورهای این باغ هنوز شیرین نشده‌اند، من دیدم شخصیتی مثل شما انگور می‌خواهد، ناگزیر به باغ همسایه رفتم و این خوش‌های انگور را از باغ همسایه چیده و آوردہام تا بعداً از صاحب‌ش اجازه بگیرم.

در اینجا بود که راز بی‌میلی حاج شیخ به انگور کشف شد. این حادثه عجیب بیان‌گر همان مطلب است که به آن عنایت خاص الهی گویند: خداوند پاکان مخلص درگاهش را با تغییر دادن فکر و تصویر آنها از خوردن مال حرام بازمی‌دارد و آن غذا را به گونه‌ای رشت در نظر آنها می‌نمایاند، تا از آن نخورند. آنها دارای چشم بینا و گوش شنوای قلب آگاه هستند.^۱

۲-سفره خلیفه

شریک بن عبد‌الله نجعی از فقهاء معروف قرن دوم هجری به علم و تقوای معروف بود. مهدی بن منصور خلیفه عباسی علاقه فراوان داشت که منصب قضا را به او واگذار کند، ولی وی برای آن که خود را از دستگاه ظلم دور نگه دارد، زیر این بار نمی‌رفت. نیز خلیفه علاقه‌مند بود که شریک را معلم خصوصی فرزندان خود قرار دهد تا به آنها علم حدیث بیاموزد، شریک این کار را نیز قبول نمی‌کرد و به همان زندگی آزاد و فقیرانه‌ای که داشت، قانع بود.

روزی خلیفه او را طلبید و به او گفت: باید امروز یکی از این سه کار را قبول کنی، یا عهده دار منصب (قضا) شوی، یا کار تعلیم و تربیت فرزندان مرا قبول کنی و یا آن که همین امروز، نهار با ما باشی و بر سر سفره ما بنشینی.

شریک با خود فکری کرد و گفت: حالا که اجبار و اضطرار است، البته از این سه

۱. نفس الرَّحْمَان فِي مَنَازِلِ الْعِرْفَانِ، ص ۲۱۱-۲۱۲.

کار، سومی بر من آسان‌تر است.

خلیفه ضمّناً به مدیر مطبخ دستور داد که امروز لذیذ‌ترین غذاها را برای شریک تهیه کن. غذاهای رنگارنگ از مغز استخوان آمیخته به نبات و عسل تهیه کردند و سر سفره آوردند.

شریک که تا آن وقت هم چون غذایی نخورده و ندیده بود، با اشتها کامل خورد. خوانسالار آهسته بیخ گوش خلیفه گفت: به خدا قسم که دیگر این مرد روی رستگاری نخواهد دید.

طولی نکشید که دیدند شریک هم عهده‌دار تعلیم فرزندان خلیفه شده و هم منصب(قضا) را قبول کرده و برایش از بیت‌المال مقری نیز معین شد. روزی با متصدی پرداخت حقوق، حرفش شد، متصدی به او گفت: تو گندم به ما نفروخته‌ای که این قدر سماجت می‌کنی؟

شریک گفت: چیزی از گندم بهتر به شما فروخته‌ام، من دین خود را فروخته‌ام.^۱

اشعار و حکمت‌ها

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند
تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری!

اندرون از طعام خالی دار
تا در او نورِ معرفت بینی

تُهی از حکمتی، به علت آن
که پُری از طعام تا بینی

۱. عيون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۵۲