

گفتار ششم

دوازده دستور العمل قرآنی در مورد خوردن و آشامیدن

مقدمه

انسان‌ها برای رسیدن به مقامات عالیه، که مطابق میل و فطرت درونیشان است، نیاز دارند به دستوراتی که در دین مبین اسلام وارد شده است، عمل کنند. یکی از دستوراتی که در رشد و ترقی انسان سهم به سزاگی دارد، این است که بداند وظیفه اش در قبال خوردن و آشامیدن چیست. آیا در قبال خوردن و آشامیدن وظیفه‌ای دارد یا مسئولیتی ندارد؟

در این نوشته برآئیم که از دیدگاه قرآن به این پرسش پاسخ دهیم.

چهار نکته برای روشن شدن پاسخ

می‌دانیم که همه موجودات و به خصوص انسان برای رشد و تکامل جسمی و معنوی نیاز به تعذیبه دارد، چرا که انسان برای انجام کار و داشتن نشاط و شادابی نیاز دارد که انرژی لازم داشته باشد و از راههای به دست آوردن انرژی و قدرت، خوردن و آشامیدن است و به خاطر همین است که خدا در قرآن فرموده است: «**كُلُواْ**

مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ»؛ از نعمت‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم بخورید.

رزاق خداست. همان طوری که خدا خالق است و دارای صفاتی دیگر می‌باشد، دارای صفت رازاقیت هم می‌باشد، چرا که اگر خالق موجودات باشد و از طرفی هدف خلقتش را به تکامل رسیدن بیان کنده، ولی امکانات رسیدن به تکامل را مهیا نکند از خداوند حکیم محل است. لذا در آیاتی به رازاقیت خودش تصریح فرموده

است. **﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ دُوَّلُ الْقُوَّةِ الْمَتَّيِّنُ﴾**^۱؛ خداوند روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است» و در جای

دیگر فرمود: **﴿وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ﴾**^۲؛ و خدا بهترین روزی دهنگان است.

هر نعمتی که به انسان برسد در مقابل آن مسئول است و باید پاسخگوی آن باشد در چه جهتی مصرف

کرده است. در آیات متعددی به مسئول بودن انسان اشاره شده است. **﴿وَقُفُوْهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ﴾**^۳؛ و

بازداشتستان نمایید که آنها مسئولند. و یا فرمود: **﴿ثُمَّ لَتَسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ الْعَيْمِ﴾**^۴؛ در آن روز از نعمت پرسیده خواهید شد.

نعمت‌های خدا قبل شمارش نیست، چرا که علم انسان محدود است. فرمود: **﴿وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوْهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾**^۵؛ احصاء یعنی شمارش و ریشه اصلی این کلمه «احصاء است به معنی سنج

ریزه. چون انسان‌های ساده با سنج ریزه حساب می‌کردند، بدین خاطر شمارش را احصا می‌گویند.^۶

پاسخ اجمالی به پرسش

از دیدگاه قرآن انسان در قبال استفاده از نعمت‌های الهی، وظایفی دارد و انجام این وظایف او را به مراحل عالیه رهنمون می‌سازد؛ و اما اگر بگوییم انسان به خاطر استفاده از این نعمت‌ها وظیفه‌ای ندارد، پس فرقی بین انسان و حیوانات نیست. حیوانات طبق بیان علی علیه السلام همتشان فقط خوردن است و درندگان همتشان تجاوز به دیگران است. «ان الْبَهَائِمُ هُمُّهَا بَطْنَهَا وَ السَّبَاعُ هُمُّهَا العَدُوَانُ عَلَى غَيْرِهَا»^۷. خدا نیز خطاب به پیامبر صلوات الله علیه و آله و سلم

۱. ذاریات، آیه ۵۸.

۲. جمعه، آیه ۱۱.

۳. صافات، آیه ۲۴.

۴. تکاثر، آیه ۸.

۵. نحل، آیه ۱۸.

۶. تفسیر سوره ابراهیم، عبدالله جوادی املی، ص ۱۱۴.

۷. نهج البلاغه، خطبه ۱۵۳، ترمه دشتی.

نسبت به کافرین می‌فرماید: «ذَرْهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَّتُّعُو وَيَهُمُ الْأَمْلُ فَسَوْقَ يَعْلَمُونَ»^۱؛ که این را به حال خودشان و اگذار تا همچون چهارپایان بخورند و از لذت‌های این زندگی بهره گیرند و آرزوها، آنها را غافل سازد ولی به زودی خواهند فهمید.

حال که روشن شد از دیدگاه قرآن انسان با حیوانات فرق دارد و خدا انسان را برای رسیدن به قرب الهی خلق کرده است، برای رسیدن به این نیاز دارد که دستورات وارده در دین را عمل کند.

وظایف انسان در برابر خوردن و آشامیدن

۱ و ۲- از حلال و طیب (پاکیزه) بخورید

حلال چیزی است که شرعاً ممنوعیتی نداشته باشد و طیب به چیزهای پاکیزه گفته می‌شود که موافق طبع سالم انسانی است و نقطه مقابل خبث (کثف) است که طبع آدمی از آن تنفر دارد.^۲

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾^۳؛ ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه بخورید. «وَكُلُّوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا»^۴؛ و از نعمت‌های حلال و پاکیزه‌ای که خدا به شما روزی داده بخورید.

پس اولین و دومین وظیفه این است که از رزق حلال و طیب استفاده کنیم و از خوردن چیزهایی که حرام و خبیث (کثیف) است، اجتناب کنیم، چون که خوردن آن چه که مورد نهی واقع شده است، آفتهایی را به دنبال دارد که در روایات به آن‌ها اشاره شده است که ما برای نمونه دو آفت را ذکر می‌کنیم:

الف- عدم استجابت دعا

حدیث معروفی است که شخصی خدمت پیامبر ﷺ رسید عرض کرد دوست دارم دعایم مستجاب شود. فرمود: غذای خود را پاک کن و از هر گونه غذای حرام پرهیز.^۵

۱. حجر، آیه ۳.

۲. تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۱۶۸.

۳. بقره، آیه ۱۶۸.

۴. مائدہ، آیه ۸۸.

۵. تفسیر نمونه، سوره حجرات.

ب: ایستادگی در برابر حق

شاهد این حرف ماجرای کربلا است که لشکر کوفه و شام امام حسین علیهم السلام را می‌شناختند، ولی کمر به قتل او بستند و امام حسین علیهم السلام فرمود: دلیل این خیانت بزرگ آن است که شکم‌هایشان از حرام پر شده است «قد ملئت بطونکم من الحرام».^۱

۳- پیروی نکردن از شیطان

قرآن علت این امر را این‌گونه بیان می‌کند که شیطان، انسان را امر به زشتی و فحشا می‌کند **﴿وَلَا تَتَبَعُوا
خُطُواتِ الشَّيْطَانِ﴾**:^۲ پیروی نکنید چرا که شیطان دشمنی آشکار است و شما را فقط به بدی‌ها و انحرافات فرمان می‌دهد.

خطوات جمع خطوه (بر وزن قربه) به معنی گام و قدم و خطوات شیطان گام‌هایی است که شیطان برای رسیدن به هدف خود و اغواء مردم بر می‌دارد.^۳

۴- استفاده از ذبح شرعی

از شرایط ذبح شرعی این است که با نام خدا ذبح شده باشد. **﴿فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ أَسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآيَاتِهِ
مُؤْمِنُينَ﴾**: از آن چه نام خدا بر آن گشته شده بخورید اگر به آیات او ایمان دارید.

۵- سپاسگزاری

**﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيَّابَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا اللَّهَ إِنْ كُنْتُمْ إِيمَانًا
بِمَا نَعْمَلُنَا اَنْتُمْ بِأَنَّمَا تَعْمَلُونَ﴾**:^۴ ای افراد با ایمان از نعمت‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی دادیم بخورید و شکر خدا را به جای آورید اگر او را پرستش می‌کنید. و **﴿كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا اللَّهَ وَ (وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيمَانًا
بِمَا نَعْمَلُنَا اَنْتُمْ بِأَنَّمَا تَعْمَلُونَ﴾**^۵

۱. تفسیر سوره عنکبوت، محسن قرائتی، ص ۶۶.

۲. بقره، آیه ۱۶۸.

۳. تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۶۹.

۴. انعام، آیه ۱۱۸.

۵. بقره، آیه ۱۷۲.

۶. سباء، آیه ۱۵.

۷. نحل، آیه ۱۱۴.

انسان باید در مقابل این همه مواهب الهی شکر گزار باشد، هم شکر زبانی، یعنی به زبان شکر خدا بگوید که جامع ترین کلمه در شکر زبانی گفتن الحمد لله رب العالمین است و هم شکر قلبی که انسان در عمق جان پیذیرد که نعمت‌ها از آن پروردگار است و هر چه است، متعلق به اوست. و هم شکر عملی، یعنی از هر نعمتی آنگونه که خدا اراده فرموده است بهره بگیرد و در راهی که خدا اراده فرموده است، خرج کند.^۱ قسم سوم شکر، از دو قسم دیگر مهم‌تر است و به خاطر همین است که خدا فرمود: «وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِي الشَّكُورُ»^۲.

۶- رعایت تقوا و دستورات الهی

﴿فَكُلُوا مِمَّا غَيْمِتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾^۳; اکنون از آن چه غنیمت گرفته‌اید

حلال و پاکیزه بخورید و از خدا پیرهیزید
اگر چه آیه درباره غنیمت جنگی نازل شده، ولی باید بدانیم که آیه محدود در این مورد نمی‌باشد، بلکه انسان از هر چه خدا به او داده و استفاده می‌کند باید در قبال استفاده از این نعمت‌ها تقوا داشته باشد و از مخالفت فرمان خدا پیرهیزد.

۷- انجام دادن عمل صالح

﴿يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ كُلُوا مِنَ الطَّيَّابَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾^۴; ای پیامبران از غذاهای

پاکیزه بخورید و عمل صالح دهید که من به آن چه انجام می‌دهید آگاهم».

در قرآن عمل به دو دسته یعنی صالح و غیر صالح تقسیم شده است. عمل صالح عملی است که طبق

دستورات الهی و خالی از هر گونه شایبه انجام گیرد و گرنه در خسران و ورشکستگی است. «وَالْحَصْرُ إِنَّ

الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ»^۵.

انسان باید بخورد و بیاشامد ولی در کنار استفاده از نعمت‌ها باید عمل صالح انجام دهد. نمونه عمل صالح،

انفاق است، تا برای آن روزی که بیعتی و دوستی و شفاعتی نیست این انفاق او سرمایه اش باشد و او را نجات

۱. شکر در آیه وحی، نعیم آبادی، غلامعلی- ص ۱۷ و ۲۱.

۲. سیا، آیه ۱۳.

۳. انفال، آیه ۶۹.

۴. مومنون، آیه ۵۱.

۵. عصر، آیه ۱ و ۲.

دهد. «بِاَيْهَا الَّذِينَ آمَنُوا اَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ اَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا يَعْلَمُ فِيهِ وَلَا خَلَةٌ وَلَا شَفَاعَةٌ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ».

۸- اطعام کردن به دیگران

«فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ»؛ از گوشت آنها (قربانی) بخورید و بینوای فقیر را نیز اطعام کنید».

و «فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعَنَّى».^۳ این دو آیه اگرچه درباره اطعام گوشت قربانی به فقرا و مستمندان است، ولی نمی‌شود این دستور را محدود به ایام حج کرده این دستور توسعه دارد به قرائی آیاتی که در قرآن وجود دارد. نمونه‌اش در سوره ذاریات است: «وَقِيَ أَمْوَالِهِمْ حَتَّى لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ»؛ در اموال آنها، حقی برای درماندگان و محرومان قرار داده شده است. اسلام می‌خواهد از این طریق هم خلاً اقتصادی جامعه را پر کند و هم حس انسان دوستی را در جامعه تقویت کند.

فرق میان قانع و معتر این است که، قانع کسی است که اگر چیزی به او بدهند قناعت می‌کند، راضی و خشنود می‌شود و اعتراض نمی‌کند و ایراد و خشمی ندارد و اما معتر، کسی است که به سراغ تو می‌آید و سوال و تقاضا می‌کند و ای بسا به آن چه می‌دهی راضی نشود و اعتراض کند.

۹- اسراف نکردن

«وَكُلُوا وَلَا شُرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُ الْمُسْرِفِينَ»؛ بخورید و بیاشامید ولی اسراف و زیاده روی نکنید که خدا مسrfان را دوست ندارد».

در قرآن از اسراف به مذمت یاد شده است، چه اسراف در مال باشد که در آیه فوق و همچنین در آیات^۴

آمده است، چه اسراف بر نفس باشد: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَنَطِّلُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ».^۵

۱. بقره، آیه ۲۵۴.

۲. حج، آیه ۲۸.

۳. حج، آیه ۳۶.

۴. ذاریات، آیه ۱۹.

۵. اعراف، آیه ۳۱.

۶. انعام، آیه ۱۴۱ و نساء، آیه ۶.

۷. زمر، آیه ۵۳.

در قرآن اسراف کاری روحیه فرعونی داشته شده است **﴿وَإِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٌ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُسْرِفِينَ﴾**؛ پس اسراف کار (چه در اموال و چه در نفس) باید بداند که روحیه فرعونی در او وجود دارد.

۱۰- فساد نکردن و عدم گسترش فساد

﴿كُلُوا وَاشْرُبُوا مِنْ رُزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْتَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ﴾؛ از روزی‌ها بخورید و بیاشامید و در زمین فساد نکنید و فساد را گسترش ندهید»، و **﴿كُلُوا مِنْ طَيَّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغُوا فِيهِ فَيَحِلُّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هُوَ﴾**^۳؛ بخورید از روزی‌های پاکیزه که به شما دادیم، ولی در آن طغيان نکنید که غصب من بر شما وارد خواهد شد. و هر کسی که غصبیم بر او وارد شود سقوط می‌کند». «هوی در اصل به معنی سقوط کردن از بلندی است که معمولاً نتیجه آن نابودی است و در اینجا اشاره به سقوط مقامی و دوری از قرب پروردگار و رانده شدن از درگاهش می‌باشد»^۴. طغيان در نعمتها آن است که انسان به جای اين که از آنها در راه اطاعت خدا و طريق سعادت خويش استفاده کند، آنها را وسیله‌ای برای گناه، ناسپاسی و کفران و گردن کشی قرار دهد.^۵

۱۱- یادآوری نعمتهاي خدا

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ﴾^۶؛ اى مردم نعمتهايی که به شما داده است، به یاد آورید. یادآوری نعمتهاي خداوند سبب توجه انسان به خالق نعمت و معرفت و شناخت او می‌شود؛ همان طوری که لطف انسان‌ها در حق همدیگر سبب توجه و عنایت به یکدیگر می‌شود.

۱. بونس، آيه ۸۳.

۲. بقره، آيه ۷۰ ع.

۳. ط، آيه ۸۱.

۴. تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۲۶۲.

۵. همان.

۶. فاطر، آيه ۳.

شهید مطهری می‌فرماید: توجه به نعمت، روح شکر و سپاس گزاری را در انسان به وجود می‌آورد و انسان

را بیشتر متذکر خدا می‌کند و بیشتر در صراط عبودیت قرار می‌دهد و از مخالفت و عصیان باز می‌دارد.

۱۲- توجه کردن به حیوانات

﴿كُلُوا وَارْجِعُوا أَنْعَامَكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لَّا يُؤْمِنُ الظَّاهِرَى﴾^۱; هم خودتان بمیرید و هم چهار پایانتان را به

چرا ببرید که در این نشانه‌های روشن برای صاحبان عقل است».

از این آیه علاوه بر توجه بر حیوانات، استفاده می‌شود که ای انسان‌ها فقط شما استفاده کننده این مواهب الهی نیستید، بلکه موجودات دیگر هم حق بهره برداری را دارند. اگر شما بر اثر کارهای زشت، مثل جنگ و عدم رعایت دستورات بهداشتی و آلوده کردن محیط زیست، سبب از بین رفتن محیط زیست و مراتع و جنگل‌ها شوید، در واقع پشت پا به قوانین طبیعت زده‌اید و مانع بهره گیری دیگر موجودات شده‌اید. به خاطر این مهم خدا بعد از دستور به خوردن و آشامیدن بلا فاصله می‌فرماید که به حیوانات هم توجه کنید.

نتیجه: آری انسان در قبال خوردن و آشامیدن وظایفی دارد و در اثر عمل به این وظایف می‌تواند رشد بکند.

۱. آشنایی با قرآن، ج ۶ ص ۱۳

۲. طه، آیه ۵۴