

آداب تغذیه از منظر آموزه‌های دینی و نقش آن در تحصیل معرفت شهودی

مرتضی عمارلو^{*}

۱- گروه فقه و حقوق، دانشگاه آزاد اسلامی بابل، بابل، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
دریافت مقاله: ۰۰/۱۰/۲۵ پذیرش مقاله: ۰۰/۱۲/۱۲	مقدمه: مسأله تغذیه یکی از اساسی‌ترین، اموری است که انسان برای ادامه حیات به آن نیاز ضروری دارد. از این‌رو در آموزه‌های دینی به‌ویژه در قرآن بیش از ۳۰۰ آیه در ارتباط با تغذیه و آداب آن بیان شده است و هدف از پژوهش، بیان آدابی که در تغذیه سبب تحصیل معرفت شهودی با تکیه بر آیات و روایات و سخنان علما است.
کلمات کلیدی: معرفت شهودی آموزه‌های دینی آداب تغذیه قرآن	روش‌ها: این پژوهش با استفاده از آیات و روایات و کتب مرتبط با آنها در صدد تبیین آداب تغذیه از منظر آموزه‌های دینی که در تحصیل معرفت شهودی تأثیرگذار هستند، می‌باشد. این پژوهش به روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام گرفته و اطلاعات لازم جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل شده است؛ بنابراین روش تحقیق در این مقاله، توصیفی-تحلیلی محسوب می‌شود.
	نتایج: اهمیت معرفت شهودی و تغذیه و رعایت آداب آن در متون دینی به‌ویژه قرآن بیان شده است و برای تحصیل معرفت شهودی که همان خداشناسی است یکی از عوامل تأثیرگذار، رعایت آداب تغذیه است. در این تحقیق سعی شده آنچه را که به نظر نگارنده، شاخصه اصلی در تحصیل معرفت شهودی و مرتبط با تغذیه است آورده شود. این شاخصه‌ها با تمسک به آموزه‌های دینی عبارت است از؛ حلال بودن غذا، روزه، کم‌خوری، نیت و انگیزه الهی داشتن در خوردن غذا، ذکر بسم الله، که از تمام این‌ها به‌عنوان عوامل ایجاد یاد شده است.
	نتیجه‌گیری: یکی از انواع شناخت‌های بشری، شناخت شهودی است و برای رسیدن به این مرحله شناخت، هر فرد باید سعی کند حجاب‌ها را از بین ببرد. یکی از عوامل زمینه‌ساز در رسیدن به شناخت شهودی آداب تغذیه است که در آموزه‌های الهی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و بر حفظ و رعایت آداب تغذیه در قرآن، روایات معصومین (ع) و سخنان علمای دین تأکید فراوان شده است و از جمله حلال بودن، روزه، کم‌خوری، نیت و انگیزه الهی داشتن در تغذیه و ذکر بسم الله سبب نورانیت قلب می‌گردد و نتیجه آن تحصیل معرفت شهودی است که در متون دینی سفارش شده است.



استناد (ونکوور): عمارلو م. آداب تغذیه از منظر آموزه‌های دینی و نقش آن در تحصیل معرفت شهودی. مجله پژوهشنامه حلال. زمستان ۱۴۰۰؛ ۴(۴): ۳۶-۴۸.

(۱) مقدمه

لَکِنْ تُدْرِکُهُ الْقُلُوبُ بِحَقَائِقِ الْإِيمَانِ». البته با چشم سر و دیده ظاهر نمی‌توان خدا را دید، اما دیده دل‌های سرشار از ایمان خدا را می‌بینند. و در جایی دیگر فرمود: «ما رأیت شیئاً الا و رأیت الله فیه» (۱)، هرگز چیزی را ندیدم جزء اینکه پیش از آن خدا را دیدم. معرفت شهودی یکی از شناخت‌های هر فرد نسبت به خدا است که هر انسان برای رسیدن به آن باید

در آموزه‌های دینی در موضوع شناخت و شهود خداوند بسیار سخن گفته شده است. از جمله، فرمایش امیرالؤمنین (ع) در پاسخ ذعلب یمانی که پرسید آیا پروردگارت را دیده‌ای؟ فرمود: «أفاعد ما لا اری؟» آیا خدایی را که نیبم می‌پرستم؟ آنگاه ذعلب پرسید: «و کیف تراه؟» چگونه خدا را می‌بینی؟ فرمود «الا ایمان لا تُدْرِکُهُ الْعُیُونُ بِمُشَاهَدَةِ الْعِیَانِ، وَ

^{*} نویسنده مسئول: مرتضی عمارلو، آدرس پست الکترونیکی: aammar1389@gmail.com، شماره تماس: ۰۱۷-۳۵۴۴۳۴۲۰



تغذیه خاص دارد، از این رو بهتر است که این تغذیه با بهترین وجه و آداب، و براساس آیات و روایات صورت بگیرد؛ زیرا هدف از خلقت انسان در این عالم بنابر فرمایش خداوند در قرآن، عبادت است. که همان مرتبه خداشناسی است یا به تعبیر دیگر معرفت شهودی است.

در این پژوهش سعی شده به سوالاتی از جمله: معرفت شهودی چیست؟ آداب تغذیه از منظر آموزه‌های دینی و نقش آن در تحصیل معرفت شهودی چگونه است؟ مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد و به آن پاسخ داده شود.

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد، تحقیقات مختلفی در گستره موضوع «آداب تغذیه در اسلام» انجام شده است برخی از این تحقیقات به صورت عمومی و در قالب کتاب، پایان‌نامه و مقاله درج شده است.

کتاب «تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی» نوشته‌ی (حسین فتاحی و همکاران ۱۳۸۳)؛ پایان‌نامه‌ی «آداب خوردن و آشامیدن از منظر دین و طب سنتی» نوشته‌ی (خدیجه بیگم نبوی فر ۱۳۸۹)؛ مقاله‌ی «بهره‌گیری از برخی آموزه‌های اسلامی در زمینه‌ی آداب تغذیه سالم» نوشته‌ی «مهرناز گلی و همکاران ۱۳۹۴»؛ مقاله‌ی «آداب غذا خوردن و آشامیدن در اسلام» نوشته‌ی سید محمد حسن جواهری (۱۳۸۲)؛ مقاله‌ی «اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم» نوشته‌ی (محمدرضا جباری ۱۳۸۶)؛ مقاله‌ی «تغذیه سالم از نگاه قرآن» نوشته‌ی (فرزانه غفاری ۱۳۹۳)؛ مقاله‌ی «تأثیر تغذیه بر تربیت معرفت انسانی بر مبنای تحلیل دینی- فلسفی» نوشته‌ی عابدین درویش پور (۱۴۰۰)؛ مقاله‌ی «تأثیر تغذیه بر جسم و جان با توجه به برخی آداب آن از نگاه اسلام» نوشته‌ی (رزیتا نعمتی ۱۳۸۴) است.

تمایز این پژوهش از آثار پیش گفته، این است که سعی شده است در این پژوهش، تأثیر آداب تغذیه از منظر آموزه‌های دینی و نقش آن در تحصیل معرفت شهودی با تکیه بر آیات و روایات، بررسی و تبیین گردد. در این پژوهش، از روش تحلیل و توصیف محتوا استفاده شده است و تحلیل و بررسی بر اساس متون آیات و روایات و سخنان بزرگان دینی می‌باشد و برای تحلیل محتوا، مراحل مختلفی طی

سعی و تلاش نماید تا بتواند به این مرحله از شناخت برسد. در متون دینی عوامل متعددی برای رسیدن به شناخت خدا بیان شده است. یکی از عوامل ایجاد معرفت شهودی رعایت آداب تغذیه در آموزه‌های دینی است که به سفارش زیادی شده است و نقش بسزایی در زندگی فردی و اجتماعی هر فرد دارد. خداوند در قرآن کریم، به صراحت می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» و در بیش از ۳۰۰ آیه در مورد تغذیه و آداب آن اشاره می‌کند که در این آیات، خداوند مسائل مرتبط به تغذیه را بیان کرده است، و همچنین آثار تربیتی تغذیه را زیبا و جالب تشریح می‌نماید و علاوه بر این، حتی از نیازمندی‌های بدن به ترتیب اولویت سخن گفته است که این را می‌توان از آیات ۲۴ تا ۳۲ سوره عبس فهمید، خداوند در این آیات می‌فرماید: «پس انسان باید به خوراک خود بنگرد که ما آب را به صورت بارشی فروریختیم، آن‌گاه زمین را شکافتیم و در آن دانه رویاندیم و انگور و سبزی، و زیتون و درخت خرما و باغ‌های انبوه و میوه و علف، (تا وسیله‌ی) شما و دام‌های‌تان باشد».

طبق آمار سازمان کشاورزی آمریکا، تغذیه صحیح می‌تواند مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی را ۲۵ درصد، بیماری‌های تنفسی و عفونی را ۲۰ درصد، سرطان را ۲۰ درصد و بیماری‌های قندی را ۵۰ درصد کاهش دهد. مبالغی که سالیانه صرف پیشگیری و درمان این بیماری‌ها می‌شود در حدود میلیون‌ها دلار برآورد شده است، تغذیه خوب ممکن است راه بهتر و باصرفه‌تری در پیشگیری از این بیماری‌ها باشد. پژوهشگران طی سال‌ها مطالعه نشان داده‌اند که تغذیه خوب و مناسب می‌تواند در برقراری سلامت افراد مؤثر باشد (۲).

بزرگ‌ترین نعمت برای انسان، سلامتی روح و جسم است که می‌توان آن را با تغذیه سالم به دست آورد؛ و از این رو برای تحقق سلامتی در هر دو بُعد، باید ساختمان وجودی انسان، نوع تغذیه و آداب آن را شناخت، انسان موجودی، دو بُعدی است؛ یک بُعد آن، روح است و بعد دیگر آن، جسم است که شناخت هر بُعد، علوم مستقلی و جداگانه‌ای می‌طلبد، همان‌طوری‌که هر یک از این دو بعد انسان نیاز به

می‌شود. از جمله این مراحل، می‌توان سه مرحله عمده زیر را ذکر نمود:

الف - مرحله قبل از تحلیل (آماده سازی و سازماندهی)؛ در این مرحله، سعی شده است تمام متون دینی بررسی گردد و آیات، روایات و سخنان علما مرتبط با آداب تغذیه و معرفت شهودی جمع‌آوری گردد.

ب - بررسی مواد (پیام)؛ بعد از جمع‌آوری اطلاعات مرتبط با آداب تغذیه و معرفت شهودی در متون دینی، در این مرحله، آدابی تأثیرگذار؛ از جمله؛ حلال، کم‌خوری، روزه، نیت و انگیزه الهی و ذکر بسم الله در تغذیه مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

ج - پردازش نتایج؛ در این مرحله ارتباط آداب تذهیه و معرفت شهودی از منظر آموزه‌های دینی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و شاخصه‌های آداب تغذیه که در تحصیل معرفت شهودی نقش بسزایی دارند تبیین می‌گردد.

۲) مواد و روش‌ها

۲-۱) چيستی معرفت شهودی

در بیان تعریف شهود، اختلاف نظرهایی بین فلاسفه و عرفا وجود دارد بنابراین نمی‌توان تعریف واحدی از آن ارائه کرد. برای نمونه دکارت شهود را عقلانی می‌داند و به معنای بدهت عقلی بیان می‌کند و معتقد است که عقل باید معلوم را به شهود (علم بدیهی) دریابد (۳). اما در در شهود عرفانی، فرد حجاب‌های ظلمانی را کنار زده و با دیده بصیرت به واره حجاب دست می‌یابد و به معنای «راه یافتن به عالم ماورای حس، و مشاهده حقایق آن عالم با چشم درون، درست مانند مشاهده حسی، بلکه قوی‌تر، یا شنیدن آن زمزمه‌ها با گوش جان» (۴).

شناخت‌های انسان انواع گوناگونی دارد: حسی، تجربی، عقلی محض، نقلی و تاریخی، و وضعی و قراردادی است و آنچه که مورد بحث در این تحقیق است معرفت شهودی است اصل و حقیقت هستی از نظر عرفا، خداوند تبارک و تعالی است؛ بنابراین معرفت حقیقی، شهود حق تعالی است و بین الله و انسان در این عالم مراتبی است که حجاب بین حق و

انسان و مانع شهود است که نیاز به تلاش و کوشش است علامه جعفری (ره) درباره (ادراک شهودی) می‌نویسد: مقصود از شناخت شهودی عبارت است از تماس مستقیم درون با واقعیت غیرقابل تماس حسی طبیعی و عقلانی... در حقیقت شهود عبارت است از بینایی درونی واقعیت با روشنایی خاصی که از بینایی حسی و شناخت عقلانی قوی‌تر و روشن‌تر است و با نظر به حالات گوناگون درونی در تماس با واقعیات، این نوع بینایی قابل انکار و تردید نیست. شناخت شهودی در حالات رؤیایی و تجربیدی بیشتر بروز می‌کند تا در حالات طبیعی (۵).

آیت الله جوادی آملی درباره خصوصیت شناخت شهودی چنین می‌گوید: کسی که دارای (شناخت شهودی) است در نگاه خود حقایقی را می‌بیند و با گوش خود کلماتی را می‌شنود که دیگران از دیدن و شنیدن آنها محروم هستند، همان گونه که دیگران گرمای آتش را احساس می‌کنند و یا صداهای گوناگون را تشخیص می‌دهند و صاحبان آن صداها و معانی مربوط به آنها را می‌شناسند، کسانی که دارای شناخت شهودی هستند نیز از نگاه به اشیای مختلف و در برخورد با امور متفاوت، مناظر و یا اصوات گوناگونی را دیده و یا می‌شنوند که در آنها شک و تردید ندارند. اولین بار این گونه از شناخت در حالت خواب نصیب انسان می‌شود، رؤیاهای صادقانه که در آنها حقایق گذشته، حال و یا آینده که متعلق به فاصله‌های مکانی دور و یا نزدیک است مشاهده می‌شود، نشانه‌ای از آن چشم و گوش باطنی انسان می‌باشند. البته آن چشم یا گوشی که حقایقی از این قبیل را ادراک می‌کند مختص به انسان خوابیده نیست، کسی که بیدار است نیز می‌تواند آنچه را که در فاصله دور است مشاهده کند و یا آن که بوی آن را استشمام نماید. حضرت یعقوب چون پیراهن یوسف از دروازه مصر خارج شد، بوی یوسف را شنیده و گفت: «إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يَوْسُفَ لَوْلَا أَن تَفْتَدُونِ»؛ به درستی که بوی یوسف را می‌شنوم اگر مرا تکذیب نکنید. این گونه از احساس مختص به حضرت یعقوب نیست.

این شنیدن‌ها و دیدن‌ها هیچ یک چیزی نیست که خواب در وقوع آن نقشی داشته باشد، بلکه هر کس که بتواند

به دل خود سر زده و زنگار از آن باز گیرد، سرمایه این شناخت را مشاهده خواهد کرد و از این طریق به شناسایی جهان بیرون، دست خواهد یافت، لیکن چون روح در آغاز ضعیف است، حواس بیرونی و اشتغال‌های طبیعی مزاحم و مانع از ادراک باطنی او می‌گردند، در چنین حالتی است که با قطع سرگرمی‌های بیرونی در حالت خواب زمینه مناسب برای سفر درونی فراهم می‌شود و گرنه آن چشم و گوش که در خواب به مشاهده حقایق نایل می‌گردند، در بیداری نیز همراه انسان می‌باشند. نفس چون قوی شد، نه تنها مشاهدات بیرونی برای او مزاحمتی ایجاد نمی‌کنند، بلکه کمک او در شهود خارجی نیز می‌باشند (۶).

خداوند در قرآن کریم در آیات متعددی، از این نوع شناخت با صراحت سخن می‌گوید: «وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ» نشان دادن و ارایه عالم ملکوت به انسان، تنها از راه علم شهودی و نه حصولی میسر است؛ «وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى» بنابراین «معرفت شهودی یا شناخت عرفانی معرفتی است متفاوت با معرفت‌های متعارف حسی و عقلی. این نوع معرفت نه از راه تفکر نظری بلکه از راه یاد خدا، مراقبه، تهذیب نفس و زندگی عارفانه به دست می‌آید» (۷). «قطعاً یکی از مهم‌ترین موضوعات مربوط به مراقبه و تأثیرگذار در معرفت شهودی، مسئله تغذیه صحیح و متناسب با پیشرفت معرفتی است»

۲-۲) اهمیت تغذیه سالم

مسئله تغذیه یکی از موضوعات مهم و اثرگذار در زندگی بشری است که در متون دینی از جمله قرآن کریم، روایات معصومین (ع) و سخنان علما به آن سفارش شده است از جمله آیه که خداوند به صراحت به مسئله تغذیه اشاره می‌کند در سوره عبس است که می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» یعنی هر انسانی باید به غذای که می‌خورد توجه و دقت کند. خداوند در آیات مختلفی به مسئله تغذیه و آداب آن اشاره می‌کند و تأکید به این امر مهم از آن جهت است

که تغذیه در زندگی فردی و اجتماعی هر انسانی نقش آفرینی می‌نماید همان‌گونه که جسم انسان از جهت رشد، طول عمر، سلامتی، توانمندی و قدرت و... وابسته به تغذیه است روح انسان هم نیازمند به تغذیه است نباید نسبت به آن غافل بود چون بعد روحی انسان هم از لحاظ آرامش اعصاب و روان، خُلق و خوی و رفتار و... همه به نوعی در گرو تغذیه سالم هستند، شواهدی که در قرآن در ارتباط با تغذیه آمده است از جمله؛ نام‌گذاری یکی از سوره‌های قرآن تحت‌عنوان «مائده» به معنای سفره غذایی، رزاق و مطعم بودن به عنوان صفات خداوند، سوگند خداوند به غذا «والتين والزيتون»، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی (ع) و درخواست غذا توسط حضرت موسی (ع) هر کدام مهر تأییدی بر اهمیت غذا و آداب آن در نزد خداوند است. آنچه که درباره غذای سالم در متون دینی به آن اشاره شده، عبارت است از:

الف) گوارا بودن غذا؛ غذایی که انسان برای خوردن تهیه می‌کند از جهت ظاهری باید سخت نباشد یعنی راحت جویده شود و از گلو فرو رود و به گونه‌ای نباشد که آسیبی به وی رساند از این رو قرآن خوردن بهشتیان را، به گوارا بودن توصیف می‌کند تا آدمی را در این دنیا به این نکته توجه دهد که آدمی می‌بایست در غذا خوردن غذایی را برگزیند که گوارا باشد و به نرمی و آسانی در گلو فرو رود.

ب) اشتها آور بودن؛ یکی از ویژگی‌های غذا سالم این است که اشتها آور باشد و نفس را به وجد آورد. غذایی که آدمی را به وجد نیارد تأثیر مثبت و کاملی در انسان به جا نمی‌گذارد.

ج) سرد بودن غذا؛ یکی دیگر از ویژگی‌های یک غذای سالم بنا به نقل کلینی از امام صادق (علیه السلام) و آن حضرت از امیرالمؤمنین (علیه السلام) است، هنگامی که برای پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله غذای داغی آوردند، فرمود: «آن را بگذارید تا سرد شود، خداوند آتش را غذای ما قرار نداده و برکت در غذای غیر داغ است» (۸).

۳-۲) آداب تغذیه و نقش آن در تحصیل معرفت شهودی

هر انسانی برای رسیدن به مرتبه معرفت شهودی نیازمند به تلاش و کوشش است تا بتواند حجاب‌های که در مسیر پیمایش به این مرتبه قرار دارد از پیش رویش بردارد یکی از عوامل ایجاد برای رسیدن به معرفت شهودی، رعایت آداب تغذیه است که در آموزه‌های دینی سفارش شده است. در این پژوهش سعی شده است شاخصه‌های که در آداب تغذیه سبب رسیدن به معرفت شهودی می‌گردد مورد تحلیل و بررسی قرار گیرد:

۲-۳-۱) غذای حلال و معرفت شهودی

یکی از آداب تغذیه در متون دینی، توجه به غذا، به عنوان عنصر اصلی در خوردن است. که انسان باید توجه داشته باشد که چه چیزی را می‌خورد و می‌آشامد و در این باره خداوند به طور صریح در قرآن به توجه داشتن به غذا اشاره می‌کند و می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»؛ انسان می‌بایست به خوراک و غذای خویش بنگرد. مفسرین قرآن در تفسیر این آیه چند معنی را بیان کرده‌اند از جمله؛ علامه طباطبایی می‌فرماید: «انسان پیرامون طعامی که می‌خورد و با آن سد رمق می‌کند و بقای خود را تضمین می‌نماید نظر و مطالعه نماید» (۹).

خداوند در قرآن در مسأله خوردن حلال می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ»؛ «از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم، بخورید و چون تنها او را می‌پرستید، به نزدیک او سپاسگزاری کنید».

غذای حلال، تأثیر مثبت بر روح و جسم انسان دارد همانگونه که غذای حرام تأثیر منفی بر روح و جسم انسان دارد. در قرآن کریم آیاتی هستند که در آن‌ها خداوند مفاهیم حلال و یا انواع طیبیات را برای انسان متذکر شده است که پاک و حلال بودن غذا اثرات فوق العاده در روح و جسم آدمی دارد؛ با استفاده از این غذاها در انسان تحولی عظیم ایجاد می‌گردد و به خود و خدای خود پی می‌برد، و فردی، مفید برای خود و دیگران می‌گردد و می‌تواند سرنوشت خود و دیگران را عوض کند و مردم را به سوی الله هدایت کند (۱۰).

و همچنین در کتب روایی، و در سخنان معصومین (ع) به تأثیر غذای حلال در روح و جسم انسان اشاره شده است و در این باره می‌فرمایند: «خوردن غذای حلال، موجب صفای دل و نورانیت آن می‌شود»؛ همان گونه که از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت شده است: «مَنْ أَكَلَ مِنَ الْحَلَالِ صَفَا قَلْبُهُ وَرَقَّ» (۱۱)، «هر که از حلال بخورد، دلش صفا می‌یابد و نازک می‌شود»؛ و در روایت دیگر می‌فرماید: «مَنْ أَكَلَ الْحَلَالَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا، نَوَّرَ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَ أُجِرَى يَنْابِيعَ الْحِكْمَةِ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ»؛ «هر کس چهل روز (غذای) حلال بخورد، خدا دلش را نورانی می‌کند و چشمه‌های حکمت را از قلبش بر زبانش جاری می‌سازد» (۱۲).

در روایت دیگر پیامبر اکرم (ص) به صراحت به تأثیر روزی حلال در تحصیل معرفت شهودی اشاره می‌کند و می‌فرماید: «الْحِكْمَةُ تَوْرَثُ الْمَعْرِفَةَ، وَ الْمَعْرِفَةُ تَوْرَثُ الْيَقِينَ» (۱۳)، وقتی که انسان غذای حلال خورد باعث علم و حکمت در دل او می‌شود همچنان که علامه جعفری (ره) در باره تأثیر غذای حلال می‌فرماید: «لقمه حلال برای دل انسان، علم و حکمت و عشق و ظرافت ایجاد می‌کند و هنگامی که دیدی حسادت و جهل و غفلت تو روز افزون است بدان که نتیجه همان لقمه‌های حرامی است که خورده‌ای... لقمه حلال عالی‌ترین پدیده‌ای را که برای انسان ممکن است، ایجاد می‌کند» (۱۴)، و در مقابل، غذای حرام است. یکی از اثرات منفی آن که سبب انحراف قلب از مسیر حقیقت می‌گردد و مانع معرفت شهودی می‌شود همان گونه که خداوند در قرآن، سوره انعام درباره تأثیرگذاری و تصرف شیطان در دوستان خویش به دنبال منع از حرام‌خوری و فسق بودن این عمل مطرح می‌کند وقتی که انسان مال حرام خورد زمینه‌ساز ورود شیطان به قلب می‌گردد و بر قلب انسان مسلط می‌شود و از مسیر تکامل منحرف می‌گردد و به عنوان یک مانع مهم در کسب معرفت شده و انسان را به مسیر شرک هدایت می‌کند همان طوری که خداوند در آیه ۱۶۸ سوره بقره برای رهایی از شر شیطان می‌فرماید شیطان مهم‌ترین مانع از دریافت‌های شهودی و ملکوتی است. و شاهد دیگری بر این مدعی سخن پیامبر (ص) است که

می‌فرماید: «اگر شیاطین گرد قلب انسان نمی‌چرخیدند انسان به ملکوت نگاه می‌کرد» (۱۵)، بنابراین یکی از اثرات روزی حلال نوارنیت قلب است و معرفت شهودی در بستر قلب نورانی ایجاد می‌گردد.

۲-۳-۲) روزه و معرفت شهودی

یکی از آداب تغذیه در اسلام که در متون دینی به آن سفارش فراوان شده، روزه است. خداوند در قرآن می‌فرماید: *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ*؛ «ای اهل ایمان، بر شما هم روزه واجب گردید چنانکه امم گذشته را فرض شده بود، و این دستور برای آن است که پاک و پرهیزکار شوید. و روایتی دیگر از پیامبر (ص) می‌فرماید: «صُومُوا تَصِحُّوا» «روزه بگیرید تا تندرست بمانید» (۱۱)، و روزه با فضیلت‌ترین عبادات است (۱۶). آنچه که در تعریف آن آمده است در متون دینی واژه صوم است در لغت به معنای خودداری کردن از چیزی و ترک آن آمده است. برخی لغویان به هر امساک کننده از خوردنی و نوشیدنی یا سخنی یا حرکتی «صائم» اطلاق کرده‌اند (۱۷). صوم در اصطلاح فقها عبارت است از خودداری کردن از چیزهایی که روزه را باطل می‌کند به همراه قصد قربت است (۱۸)، علامه حلی آن را به خودداری از چیزهای خاص از طلوع فجر صادق تا غروب تعریف کرده است (۱۹).

در حدیث قدسی از امام صادق (ع) در اهمیت روزه آمده، که می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يَقُولُ: الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أَجْزَى عَلَيْهِ» (۸)، روزه از من است و پاداش آن را من می‌دهم. اگر «اجزی به» را به صیغه مجهول بخوانیم، معنایش این می‌شود: خود من (خدا) جزای روزه قرار می‌گیرم. علامه طباطبائی (ره) در تفسیر این حدیث می‌فرماید: «در این صورت کنایه از نزدیکی روزه‌دار به خدای تعالی است» (۹).

روزه اثرات فراوانی در جسم و روح انسان می‌گذارد و در باب اثر جسمی روزه این‌گونه نقل شده است: «پزشکان همه به این نکته رسیده‌اند که روزه گرفتن روزهای ماه مبارک رمضان همچون سی عدد قرص است که هر سال مصرف می‌شود تا معده تقویت و خون تصفیه و بافت‌های خون ترمیم

گردد» (۲۰)، دکتر کارلو امریکایی نیز می‌نویسد: «شخص بیمار باید در هر سال مدتی از غذا پرهیز کند، زیرا مادامی که غذا به تن می‌رسد، میکروب‌ها در حال رشد هستند، ولی هنگامی که از غذا پرهیز می‌کند، میکروب‌ها رو به ضعف می‌روند.» سپس می‌افزاید: «روزه‌ای که اسلام واجب کرده، بزرگترین ضامن سلامتی تن می‌باشد» (۲۱)، اما آثار روحی روزه همانطوری که در آیات و روایات بیان شده است سبب حفظ ایمان به خدا می‌شود و در مقابل ترک روزه موجب خروج از ایمان می‌گردد (۲۲).

از دیگر آثار روحی روزه، تثبیت اخلاص است که در نهج البلاغه، امیرالؤمنین (ع) «هنگامی که فلسفه عبادت را بیان می‌کند، به روزه که می‌رسد می‌فرماید: «خداوند روزه را از این جهت تشریع نموده که روح اخلاص در مردم پرورش یابد».

همچنین از دیگر آثار آن، حکمت است بنابر آنچه که در حدیث معراج آمده است: *الصَّوْمُ يُوْرِثُ الْحِكْمَةَ، وَ الْحِكْمَةُ تُورِثُ الْمَعْرِفَةَ، وَ الْمَعْرِفَةُ تُورِثُ الْيَقِينَ* (۱۱)؛ «روزه، حکمت می‌آورد و حکمت، معرفت می‌آورد و معرفت، یقین می‌آورد». در نتیجه روزه سبب یقین می‌شود و یقین بالاترین مرتبه ایمان است، که همان معرفت شهودی است.

۲-۳-۲) کم خوری و معرفت شهودی

یکی از سفارش‌های مهم در دین مبین اسلام، کم‌خوری است و در سخنان پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) و به‌ویژه قرآن کریم به آن اشاره شده است پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «المِعْدَةُ رَأْسُ كُلِّ دَاءٍ وَ الْحَمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ»؛ «معدة اساس هر بیماری و پرهیز ریشه و سرآمد همه دواها است» (۱۱).

در آیات قرآن، شکم‌بارگی و پرخوری و از روی لذت خوردن را به معنای خوردن حیوانی می‌داند. انسان‌ها با این ویژگی پرخوری از جایگاه واقعی خود که همان انسانیت است عدول کرده‌اند و به مرتبه حیوانیت سقوط می‌کند چون هدفی جزء خوردن و نوشیدن در ذهن خود ندارند. این درحالی است که خلقت وجودی انسان فراتر از آن است

که به شکم بارگی و پرخوری بیاندهد و می‌بایست به جایگاه و ارزش خویش آگاه باشد و در تلاش برای رسیدن به آن مقام و مرتبه بکوشد و هرگز با شکم بارگی و پرخوری به دست نمی‌آید.

سعدی در گلستان می‌گوید: «یکی از ملوک عجم، طبیعی حاذق را به خدمت محمد مصطفی (صلی الله علیه وآله) فرستاد، سالی در دیار عرب بود و کسی تجربه پیش او نیاورد و معالجه از وی نخواست. پیش پیغمبر (صلی الله علیه و آله) آمد و گله کرد که بنده را برای معالجه اصحاب فرستاده‌اند و در این مدت کسی به من التفات نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است به جا آورم. حضرت رسول (صلی الله علیه و آله) فرمود: «این طائفه را طریقتی است که تا اشتها غالب نشود نخورند و هنوز اشتها باقی بوده که دست از طعام بردارند. حکیم گفت: این است موجب تندرستی، زمین ببوسید و رفت» (۲۳).

خداوند در قرآن، کافران را این گونه معرفی می‌کند و می‌فرماید: «از آن جایی که کافران انسان‌هایی بی‌ایمان هستند و از جایگاه انسانی خویش غافل و بی‌خبرند خود را وقف شکم و شکم‌بارگی می‌کنند و چون حیوانات زندگی می‌کنند و می‌خورند و می‌آشامند؛ در روایات آثار تربیتی کم‌خوری این گونه بیان شده است که به شرح ذیل می‌باشد:

۲-۳-۱) صفای اندیشه:

یکی از آثار تربیتی کم‌خوری در روح انسان صفای اندیشه است پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: هر کس خوراکش اندک باشد، تنش سلامت و دلش صفا می‌یابد؛ و هر کس خوراکش فراوان باشد، تنش بیمار و دلش سخت می‌گردد (۱۱). امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: هر کس خوراکش کم باشد، اندیشه‌اش صفا می‌یابد (۲۴)، و در روایت دیگر از امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر می‌شود و اندیشه‌اش به سامان می‌رسد» (۲۴).

۲-۳-۲) نورانیت دل:

کم خوردن و گرسنگی سبب نورانی شدن قلب‌ها می‌گردد. در روایت دیگر پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: اگر کسی خوراک خود را کم کند، درونش از نور سرشار می‌گردد (۲۵). رسول خدا (ص) فرمود: «از خوردن زیاد یا سخن زیاد پرهیز کنید که قلب را به قساوت دچار و جوارح را از طاعت کند کرده و همت را از شنیدن موعظه سنگین می‌کند (۱۱). پرخوری باعث دو چیز می‌شود: «یکی قساوت قلب و دیگری هیجان شهوت» (۲۶)، و همچنین از آثار زیانبار پرخوری، پیامبر (ص) می‌فرماید: «دل‌های خودتان را با زیاده‌روی در خوردن و نوشیدن نمی‌رانید؛ چرا که دل‌ها با این‌ها می‌میرند چنانکه کشتزار با آب زیاد تباہ می‌شود» (۱۱).

۲-۳-۳) رهایی از شیطان

یکی اثرات کم‌خوری، محفوظ ماندن انسان از شر شیطان است. پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «هر کس، از این خرسند می‌شود که خویش را از ابلیس برهاند، باید گوشت و چربی خود را با کم‌خوری، آب کند؛ چرا که با کم‌خوری، حضور فرشتگان و فراوان اندیشیدن در آنچه نزد خداوند است، را به دست می‌آورد» (۲۷).

در روایت دیگر پیامبر خدا (ص) کم‌خوری را تعبیر به جهاد کرده و به معنای مبارزه با نفس است و می‌فرماید: «با کمی خوراک و نوشیدنی، با نفس خویش جهاد کنید تا فرشتگان بر شما سایه بگسترند و شیطان از شما بگریزد» (۲۸) اما در مقابل خداوند در قرآن می‌فرماید: پرخوری باعث تبذیر می‌شود و اهل آن، برادران شیطان هستند؛ «إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ» بنابراین انسان مؤمن در مسأله خوردن باید سعی کند به انداز نیازش بخورد و پرخوری نکند.

۲-۳-۴) ملکوتی شدن انسان

کسی که شکم خود را در مقابل غذای‌های لذیذ نگه دارد و با نفس خود مبارزه نماید و پرخوری نکند و به مقامی دست می‌یابد که پیامبر خدا (ص) در وصفش این گونه بیان می‌کند و می‌فرماید: «پشمینه بپوشید و میان بر بندید و به گنجایش نیمه‌ی شکم بخورید تا به ملکوت آسمان‌ها در آیید» (۲۹)، و

بنابراین یکی از شاخصه‌های آداب تغذیه در آموزه‌های دینی کم‌خوری است بر اساس وصیت رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به امیرالمؤمنین (علیه السلام) یکی از مواردی که نورانیت را از بین می‌برد، پرخوری می‌داند» (۱۱). در نتیجه، پرخوری از منظر آیات و احادیث، به شدت نکوهیده است. پرخوری از سلامت می‌کاهد و زمینه را برای انواع بیماری‌های جسمی و روحی فراهم می‌سازد. پرخوری، جوهر نفس را تباه می‌کند، و دل را سخت و تاریک می‌سازد و به آن مرتبه شهود دست نمی‌یابد.

۲-۳-۴) انگیزه و نیت الهی در تغذیه

یکی از آداب تغذیه این است که انسان توجه داشته باشد به اینکه هدف از خوردن غذا چیست و به تعبیر دیگر نیت و انگیزه انسان در خوردنی‌ها، باید نیکو باشد همان‌گونه که پیامبر اکرم (ص) از جمله توصیه‌هایش به اباذر این است که می‌فرماید: «ای اباذر؛ باید در هر چیزی، نیت نیکو داشته باشی، حتی در خوابیدن و خوردن» (۱۱)، خداوند در قرآن کریم به مسأله داشتن نیت نیکو در خوردنی‌ها اشاره می‌کند و از جمله آیاتی که شاهد مثال در بحث ما می‌باشد آیه «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا» است در این آیه خداوند خوردن از حلال را با عمل صالح در کنار یکدیگر بیان کرده است و این دلالت بر این دارد که با استفاده از خوردنی‌های طیب و حلال است که شما قدرت بر عمل صالح پیدا می‌کنید پس اگر انگیزه شما استفاده از این خوردنی‌ها حلال برای قدرت یافتن بر انجام کارهای شایسته باشد دارای اثرات مفید در جسم و روح خواهد شد. اما انگیزه و نیت دومی که خیلی روشن‌تر در آیات روی آن تأکید شده مسأله شکر و سپاسگزاری است که گاهی به دنبال سفارش به خوردن از طیبات خداوند می‌فرماید «واشكروا الله» و یا می‌فرماید: «لعلکم تشکرون» از این آیات به خوبی برداشت می‌گردد اینکه انگیزه و نیت ما باید این باشد که هدف از وجود این نعمت‌ها و خلق آن‌ها این است که مردم خدا را شکر بکنند. یکی از راه‌های کمال معنوی، شکر است و شکر زمانی تحقق پیدا می‌کند که انسان وقتی که از نعمتی استفاده کند، آن

در روایت دیگر در نکوهش پرخوری و شکم پارگی، پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «هر کس شکمش پُر باشد، به ملکوت آسمان‌ها و زمین راه نمی‌یابد» (۲۸).

پیامبر (ص) می‌فرماید: «گرسنگی، نور حکمت می‌آورد و سیری موجب دوری از خدا می‌شود، پرخوری مکنید؛ چون نور معرفت را در دل‌های شما خاموش می‌کند و کسی که شب را با کم‌خوری به نماز بایستد و بیتوته کند حورالعین در اطرافش بیتوته می‌کنند» (۱۱). بنابراین کم‌خوری سبب تابیدن نور حکمت و معرفت در جان آدمی و ملکوتی او می‌گردد.

۲-۳-۵) تقرب به درگاه خداوند

یکی از گام‌های مؤثر در رسیدن به مقام قرب الهی، کم‌خوری است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: کاستن از خوراک، نزد خداوند، جایگاهی والا دارد (۲۸)، و همچنین در روایت دیگر پیامبر (ص) فرموده: «محبوب‌ترین شخص را نزد خداوند؛ کم‌خوراک‌ترین فرد می‌داند و می‌فرماید: «دوست داشتنی‌ترین شما نزد خداوند، کم‌خوراک‌ترین و سبک بدن‌ترین شماست» (۲۵).

از امام صادق (ع) نقل شده است: «تزدیک‌ترین حالت بنده به خداوند، هنگامی است که شکم وی، سبک باشد» (۸). امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «بر شما باد میانه روی در خوردنی‌ها؛ چرا که این کار، از اسراف دورتر است و مایه سلامت بیشتر تن می‌گردد و در پرستش، بیشتر یاری می‌رساند» (۳۰)، و در مقابل از آثاری که پرخوری برای انسان دارد گرفتاری به طغیان و سرکشی در برابر اوامر الهی است. بسیاری از کسانی که گرفتار طغیان و نافرمانی علیه خدا و کارهای ناپسند و زشت می‌شوند کسانی هستند که بیش از اندازه به خوردن و مانند آن می‌پردازند. از آنجا که پرخوری موجب افزایش شهوت می‌شود به طور طبیعی زمینه برای طغیان‌گری و اسراف و خروج از شریعت و احکام آن را نیز موجب می‌شود. از این رو امام صادق (ع) هشدار داده و می‌فرماید: «ان البطن اذا شبع طغی»؛ «هر گاه شکم پر و اشباع شد راه طغیان در پیش گیرد» (۲۴).

معرفت بر قلبش سراریز می‌شود و الا خوردن لقمه حرام مهم‌ترین مانع از افاضه معرفت شهودی از سوی خدا بر انسان است.

۲-۳-۵) ذکر بسم الله و معرفت شهودی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ یکی از اذکار است و در آموزه‌های دینی از جایگاه ویژه‌ی برخوردار است و در آیات و روایات به آن سفارش فراوانی شده است و پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «كُلُّ أَمْرٍ ذِي بَالٍ لَمْ يُذَكَّرْ فِيهِ اسْمُ اللَّهِ فَهُوَ أَبْتَرُّ»؛ «هر کار دارای اهمیتی که بدون یاد خدا آغاز گردد، به سرانجام نمی‌رسد» (۱۱)، این فرمایش پیامبر بیانگر تأثیرگذاری بعد معنوی این ذکر در هر کار است که هر مؤمن باید به آن توجه داشته باشد. همچنین یکی از نشانه‌های انسان مؤمن، گفتن ذکر بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ است» (۳۳)، از جمله کارهای که یک مؤمن باید در انجام آن دقت کند و از آداب اسلامی به شمار می‌آید، گفتن ذکر بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قبل از طعام است امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: در هنگام خوردن طعام، بسم الله بگویید» (۸)، و گفتن این ذکر آنقدر اهمیت دارد که در روایتی از امام صادق (ع) سوال می‌شود در زمانی که چند غذا باهم بخوریم آیا یک بسم الله کفایت می‌کند امام صادق (ع) در پاسخ ابتدا به شروع غذا با بسم الله سفارش می‌کند و بعد می‌فرماید: «اگر چند غذا تناول می‌کنید برای هر کدام جداگانه «بسم الله» بگویید و چنانچه فراموش کردید، جمله «بِسْمِ اللَّهِ عَلَى أَوَّلِهِ وَ آخِرِهِ» را بر زبان جاری کنید» (۸).

گفتن ذکر بسم الله در غذا خوردن آثار تربیتی متعددی برای تعالی و تکامل انسان دارد عبارت است از:

۲-۳-۵-۱) برکت در غذا

ذکر بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ در ابتدای هر کاری سبب برکت در آن عمل می‌گردد و غذا خوردن از اعمالی است که در متون دینی به گفتن بسم الله در ابتدایی شروع آن سفارش شده است. پیامبر اسلام (ص) در این باره می‌فرماید: «هرگاه طعام حاضر شود چهار هزار ملک در اطراف آن جمع می‌شوند و اگر کسی که می‌خواهد از آن استفاده کند بسم الله بگوید،

وقت انگیزه شکر در او پیدا می‌شود. خود شکر یکی از اقسام عبادت است و وسیله‌ای برای تکامل روح انسان است، و زمانی شکر به عنوان عبادت در نزد پروردگار پذیرفته می‌شود و سبب تکامل روحی او می‌گردد که همه نعمت‌ها را، از آن خدا بداند و در این حالت اخلاص معنا می‌گیرد همان‌طوری که ذکر شد یکی از توصیه‌ها پیامبر به اباذر این است که در هرجیزی باید نیت نیکو داشته باشی یعنی نیت در تمام اعمال و رفتار انسان حتی خواب و خوردنی‌ها باید برای خدا باشد و اخلاص در روح انسان اثرات فراوانی دارد. بنابراین یکی از آثار تربیتی اخلاص که همان نیت صالحه انسان است که وقتی غذا می‌خورد نیتش برای خداست در صورت، سبب نورانیت قلب می‌گردد امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «به هنگام حصول اخلاص؛ قلب نورانی می‌گردد» (۲۴)، و در روایتی دیگری می‌فرماید: «هیچ بنده‌ای، چهل روز برای خدا اخلاص نورزید، مگر آن که چشمه‌های حکمت، از دلش بر زبانش سرازیر شد» (۳۱). بنابراین تأثیر اعمال خوب از جمله خوردن غذای حلال از روی اراده و همراه با نیت لقمه حلال به نورانیت قلب منجر می‌شود همان‌طوری که پیامبر می‌فرماید: «هرکس چهل روز حلال بخورد، خداوند قلبش را نورانی می‌کند» (۳۲)، و همچنین امیرالمؤمنین خطاب به کمیل می‌فرماید: «ای کمیل به درستی که زبان ظاهر می‌کند آن چه را که در قلب تو است و قوام قلب به غذاست پس توجه داشته باش که قلب و جسمت را به چه غذا می‌دهی اگر حلال نباشد خداوند تسبیح و شکر تو را قبول نمی‌فرماید» (۱۱).

و همچنین داشتن نیت صالحه ثمره‌اش اخلاص است و بنابر سخن امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «هر کس چهل روز برای خدا اخلاص بورزد، چشمه‌های حکمت را از دلش بر زبانش جاری می‌سازد» (۱۱). و هنگامی که حکمت خداوند بر قلبی جاری شد سبب معرفت می‌گردد و در نتیجه معرفت شهودی برای فرد حاصل شده است؛ در نتیجه با توجه به آیات و روایت، این را نشان می‌دهد که در تأثیرگذاری غذای بر قلب مهم‌ترین مسأله که مطرح می‌شود اینکه نیت انسان از خوردن غذا چیست اگر با نیت حلال خورد رحمت و

۲-۳-۵-۴) آموزش گناهان

مؤمن وقتی که در ابتدا هر کارش به‌ویژه غذا خوردن ذکر بسم الله را بگوید یکی از آثار و برکات آن، آموزش گناهان است پیامبر (ص) می‌فرماید: «اگر مردی، خانواده و فرزندان خود را بر سر سفره برای خوردن طعام جمع کند، خودش در ابتدا بسم الله بگوید و دستور دهد آن‌ها هم چنین کنند و در آخر غذا، حمد و ثنای الهی گویند تا سفره برچیده شود، خداوند آن‌ها را می‌آمزد» (۸).

بنابراین یکی عوامل مؤثر در تحصیل معرفت شهودی، ذکر بسم الله در هنگام غذا خوردن است بر اساس متون دینی از جمله روایات، گفتن بسم الله آثار تربیتی فراوانی برای جسم و روح انسان به ارمغان می‌آورد از جمله تقرب به الله، دور شدن شیطان از مؤمن و آموزش گناهان است در نتیجه همه این آثار در گرو معرفت شهودی است.

۳) یافته‌ها

یکی از شناخت‌های انسان، شناخت شهودی است و هر فرد، معرفت شهودی را با تلاش و خودسازی می‌تواند به دست آورد اما حد و اندازه آن نیز به مقدار تلاش و ظرفیت فرد است صورت کامل چنین شناختی را در علم و شناخت امامان و پیامبران می‌توان دید که چنین حدی امری خدادادی است که خداوند با توجه به ظرفیت و توان برخی به آن‌ها اعطا می‌فرماید:

- تغذیه در قرآن و روایات معصومین (ع) از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و دارای آثار تربیتی متعددی می‌باشد که برای کسب آن آثار باید هر مؤمن بر اساس آداب تعریف شده در متون دینی عمل نماید.
- یکی از آداب تغذیه حلال بودن غذا است که آثار فراوانی در بعد روحی انسان دارد از جمله آثار آن، تحصیل معرفت شهودی است.
- روزه یکی از آداب تغذیه براساس متون دینی است که در تحصیل معرفت شهودی نقش بسزایی دارد.
- کم‌خوری از مهم‌ترین دستورات اسلام برای داشتن جسم سالم است که باعث تقویت روح می‌گردد و در

ملائکه در حق او دعا می‌کند و از خداوند درخواست می‌نمایند طعام او را مبارک گرداند و شیطان از او دور شود» (۸)، در روایت دیگر، پیامبر (ص) دلیل برکت در طعامی را که با ذکر بسم الله گفته می‌شود بخاطر این است که شیطان از آن غذا محروم می‌شود از پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله پرسیده شد: آیا شیطان با انسان چیزی می‌خورد؟ در پاسخ فرمودند: «آری، بر سر هر سفره‌ای که «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» گفته نشود، شیطان با آنان غذا می‌خورد، و به این جهت، خداوند برکت را از آن سفره بر می‌دارد» (۱۱).

۲-۳-۵-۲) دفع بیماری

ذکر بسم الله در ابتدای خوردن غذا علاوه براین که آثار معنوی دارد دارای آثار جسمی است و با گفتن بسم الله از بیماری‌ها جسمی جلوگیری می‌کند ابی سیار می‌گوید: «به امام صادق (علیه السلام) گفتم: من (هنگام خوردن غذا ناراحت می‌شوم و) تَخْمَه می‌کنم. فرمود: (غذای خود را) با نام خدا آغاز کن، گفتم: چنین می‌کنم. فرمود: شاید غذاهای رنگارنگ می‌خوری؟ گفتم: بله. فرمود: بر هر رنگی نام خدا می‌بری؟ گفتم: نه. فرمود: پس بدین سبب ناراحت می‌شوی (تَخْمَه می‌کنی)» (۲۹).

۲-۳-۵-۳) گریز شیطان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ در ابتدای هر کاری منجر فرار شیطان از آنجا می‌گردد و یکی از اقداماتی که انسان مؤمن باید در ابتدای کارهایش انجام دهد از جمله خوردن غذا، گفتن بسم الله است همانگونه که پیغمبر گرامی خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هرگاه بنده بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ را قرائت کند، شیطان از وی بگریزد (۳۴)، در این حال اگر ذکر بسم الله گفته نشود شیطان از آن غذا شریک می‌شود رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: شیطان به پیشگاه خداوند عرض کرد: پروردگارا! برای تمامی مخلوقات روزی و وسیله زندگانی (خوردنی و آشامیدنی) قرار داده‌ای و هیچ یک از آنان را فروگذار نکرده‌ای، پس روزی من چیست؟ خدای متعال فرمود: آن چه نام من بر آن برده نشود (روزی توست)» (۲۵).

که در ادیان الهی به‌ویژه اسلام مسأله تغذیه از جایگاه ویژه برخوردار است و بر کسب و حفظ آن در آیات و روایات تأکید شده است و همچنین به ارتباط و نقش تغذیه و رعایت و مراقبت در آداب آن در قرآن و سخنان پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) تأکید شده است و برای تحقق معرفت شهودی و تأثیرگذاری آداب تغذیه در تحصیل شناخت خدا و هم در استمرار آن، مؤثر می‌داند و با مراجعه به آیات و روایات و کتب مرتبط با آن‌ها، آداب مؤثر تغذیه در ایجاد معرفت شهودی از جمله: حلال بودن تغذیه، روزه، کم‌خوری، نیت و انگیزه الهی داشتن و ذکر بسم الله در تغذیه که در تحصیل معرفت شهودی تأثیرگذار هستند، تبیین شده است.

تضاد منافع

نتایج حاصل از این مطالعه با منافع نویسندگان و محققان در تعارض نیست.

References

**The Holy Quran

**Nahj al-Balaghah

1. Faiz Kashani M. The Science of Certainty in the Origin of Religion. 3rd Edition. Qom: Bidar Publications; 1997. [In Arabic]
2. Helm Seresht P, Delpisheh E. Principles of Nutrition and Food Hygiene. 4th Edition. Tehran: Chehr Publishing; 2010. [In Persian]
3. Foroughi MA. A History of Western Philosophy. 4th Edition. Tehran: Alborz Publications; 1998.
4. Makarem Shirazi N. The Message of the Quran. 9th Edition. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiya; 2007.
5. Jafari MT. Explanation and Interpretation of Nahjul Balagha. Tehran: Islamic Culture Publishing Office; 1997.
6. Javadi Amoli A. Epistemology in the Quran. 2nd Edition. Qom: Raja Cultural Publishing Center; 1993.
7. Fanaei Eshkevari M. Intuitive Knowledge in Islamic Mysticism. Pazhooheshname Irfan. 2011; 3(5): 138-158. <http://erfanmag.ir/article-1-45-fa.html> [In Persian]
8. Kolayni M. Al- Kafi. Iran: Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiya; 1990. [In Arabic]

مقابل پرخوری یک امر مذموم است و برای رسیدن به معرفت شهودی باید انسان غذا کم بخورد.

- انسان برای کسب معرفت شهودی باید نیت و قصدش الهی باشد یعنی اگر غذای را می‌خورد هدفش تقویت بنیه جسمی و انجام تکالیف الهی باشد در این صورت معرفت شهودی برایش تحصیل می‌گردد.
- ذکر بسم الله هنگام غذا خوردن یعنی کمک جستن از خداوند که دارای آثار فراوان برا انسان است با گفتن بسم الله در غذا خوردن به خدا نزدیک می‌شود و شیطان دور می‌گردد و ثمره‌اش تحصیل معرفت شهودی است.

نتیجه‌گیری

انسان در این عالم نسبت به خدا دارای انواع شناخت است که از جمله آن؛ شناخت شهودی است و برای رسیدن به این مرحله، نیازمند به از بین بردن حجاب‌ها است. یکی از عوامل ایجاد دای در رسیدن به این مرحله، رعایت آداب تغذیه می‌باشد

9. Tabatabai MH. Al-Mizan Fi Tafsir Al-Quran. 1st Edition. Qom: Islamic Publications Office; 1996.
10. Khodadadi J. Fifteen Days to Health (recitation of Verses Related to Human Nutrition in the Holy Quran). 3rd Edition. Tehran: Suhrawardi Research and Publication Office; 2006.
11. Majlisi M B. Behar Al-Anwar Al-Jame'a. Beirut: Al-Wafa Foundation; 1982. [In Arabic]
12. Tarihi FM. Majma Al-Bahrain, research by Sayyid Ahmad Hussein. Qom: Islamic Culture Publishing House; 1988. [In Arabic]
13. Ghazali M. The Revival of the Sciences of Religion, Translator Mawiyid Al-Din Muhammad Khawarizmi. 6th Edition. Tehran: Scientific and Cultural Publications; 2008.
14. Jafari MT. Sharh Masnavi. Tehran: Institute for Compiling and Publishing the Works of Allameh Mohammad Taghi Jafari; 2015.
15. Faiz Kashani MM. Al-Muhajja Al-Bayda, Correction and Commentary: Ali Akbar Ghaffari. Qom: Islamic Publications Office; 1996.
16. Najafi MH. Jawahar Al-Kalam. Beirut: Dar Al-Ahya Al-Tarath Al-Arabi; 1983. [In Arabic]
17. Ibn Manzoor M. Lisan Al-Arab. Beirut: Darahiyah Al-Tarath Al-Arabi; 1984.

18. Mohaqeq Heli J. Sharayie Al-Aslam Fi Masayil Al-halal wa Al-haram. Qom: Ismailian Publication; 1987. [In Arabic]
19. Allama Heli H. Tazkerat Al-Fiqhaha. Qom: Al-Bayt Institute; 1993.
20. Shamsuddin S M. Teaching Religion and Ethics for All, Explanation and Interpretation of Sha'baniyah Sermon or Fasting Etiquette. 1st Edition. Qom: Qods Publication; 1995.
21. Mousavi Rad Lahiji H. Fasting for treating mental and physical diseases. 18th Edition. Qom: Seminary Teachers Association, Islamic Publications Office; 2012.
22. Sheikh Saduq. Man La Yahduruhu Al-Faqih. Qom: Islamic Publications; 1992. [In Arabic]
23. Saeedi Lahiji. Pleasant Readings. 1st Edition. Qom: Saadi Publications; 1989. [In Persian]
24. Tamimi Amadi AW. Gharr al-Hakam, edited by Seyyed Mehdi Rajaei. 2nd Edition. Qom: Dar al-Kitab al-Islami; 1989.
25. Mottaqi Hindi A. Kanz Al-Emaal fi sinyn Al-Iaqwal wa Al-Iafeal. Beirut: Dar Al-Ahya Al-Tarath Al-Arabi; 2009.
26. Imam Ja'far al-Sadiq. Mesbah al-Shari'a. Beirut: Scientific Institute for Publications; 1979.
27. Kashif al-Ghatta M H. Al-Fardus al-Ala, edited by Mohammad Ali Qazi Tabatabai. Qom: Dar Anwar Al-Huda. 2005.
28. Helli V. Tanbih al-Khawatir, edited by Ali Asghar Hamed. Tehran: Dar Al-kutub Elmiah; 1923.
29. Tabarsi H. Makarem Al-Akhlaq. Qom: Sharif Razi; 1991.
30. Al-Hurr Al-Amili M. Wasa'il al-Shi'ah. Qom: Al-Bayt Foundation. 1988.
31. Ibn Babavieh M. Ayoun Akhbar al-Reza edited by Mehdi Lajevardi. Tehran: Jahan Publishing; 1984.
32. Muhaddith Qomi A. Safinat al-Bahar, translated by Hadi Salwati. Qom: Navid Islam; 2014.
33. Meshkini Ali. Numerical sermon, explanation and commentary on Ali Ahmadi Mianji. Qom: Al-Hadi Publications; 1993.
34. Tuyserkani MN. La'ali al-Akhbar. Qom: Maktab al-Allameh; 1994.

Nutrition Etiquette from the Perspective of Religious Teachings and Its Role in the Study of Intuitive Knowledge

Morteza Ammarloo^{1*}

1- Department of Jurisprudence and Law, Islamic Azad University of Babol, Babol, Iran.

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Received: 15 January 2022 Acceptance: 3 March 2022 Keywords: Intuitive Knowledge Religious Teachings Nutrition Etiquette Quran	Introduction: Nutrition is one of the primary things human beings need to survive. Therefore, in religious teachings, especially in the Qur'an, more than 300 verses have been stated about nutrition and its etiquette. Methods: This study tries to explain the eating habits from the perspective of religious teachings that are effective in the study of intuitive knowledge by using verses, narrations and related books. This research has been done by library study method and the necessary information has been collected and analyzed; Therefore, the research method in this article is descriptive-analytical. Results: The importance of intuitive knowledge and nutrition and observance of its etiquette has been stated in religious texts, especially the Qur'an, and one of the influential factors for studying intuitive knowledge, which is theology, is the observance of nutritional etiquette. In this research, an attempt has been made to present what the author considers to be the main feature in the study of intuitive knowledge related to nutrition. These characteristics, relying on religious teachings, are: halal food, fasting, eating less, having divine intention and motivation in eating, and mentioning Bismillah, all of which have been mentioned as creative factors. Conclusion: One of the types of human cognition is intuitive cognition, and to reach this stage of cognition, each person must try to remove the veils. One of the underlying factors in achieving intuitive knowledge is nutrition etiquette, which has a special place in the divine teachings, and the preservation and observance of nutrition etiquette in the Qur'an, the narrations of the Infallibles (AS) and the words of religious scholars have been emphasized, including Being halal, fasting, eating less, having divine intention and motivation in nutrition and mentioning Bismillah cause the enlightenment of the heart and the result is the study of intuitive knowledge that is recommended in religious texts.
 Use your device to scan and read the article online 	Citation (Vancouver): Ammarloo M. Investigating the role of halal sustenance in strengthening jihadi spirit with the focus on epistemological characteristics. Journal of Halal Research. winter 2022; 4(4):36-48. [In Persian] https://doi.org/10.30502/H.2022.324695.1097

*Correspondance to: Morteza Ammarloo, Email: aammar1389@gmail.com, Tel: +98-017-35443420