

## آثار ذکر بسم الله در آداب تغذیه از منظر آموزه‌های الهی

مرتضی عمارلو\*

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

اطلاعات مقاله	چکیده
دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۷/۱۵	<b>سابقه و هدف:</b> تغذیه و آداب آن در آموزه‌های دینی همچون سایر موضوع‌های دینی، مورد توجه قرار گرفته است. مبداء پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. هدف از این پژوهش، بیان جایگاه ذکر بسم الله و آثار آن در آداب تغذیه از منظر آموزه‌های دینی است.
داوری مقاله: ۱۴۰۱/۹/۸	
پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۹/۲۶	
<b>کلمات کلیدی:</b>	
ذکر بسم الله	
آداب تغذیه	
قرآن	
* نویسنده مسئول:	
مرتضی عمارلو	
گروه فقه و حقوق، دانشگاه آزاد اسلامی بابل، بابل، ایران.	
پست الکترونیکی: <a href="mailto:aammar1389@yahoo.com">aammar1389@yahoo.com</a>	
	<b>مواد و روش‌ها:</b> پژوهش حاضر به روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام گرفته و اطلاعات لازم پس از جمع‌آوری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی محسوب می‌شود. با استفاده از آیات و روایات و کتب مرتبط، تأثیر ذکر بسم الله از منظر آموزه‌های دینی در تغذیه از لحاظ جسمی و روحی بررسی شد.
	<b>یافته‌ها و نتیجه‌گیری:</b> اهمیت تغذیه و رعایت آداب آن در متون دینی به ویژه قرآن بیان شده است. یکی از آداب تغذیه ذکر بسم الله است. ذکر بسم الله هنگام غذا خوردن پیامدهای مثبتی به دنبال دارد که عبارتند از برکت در غذا، دفع بیماری، دوری از شیطان، آمرزش گناهان، کسب حسنات، یاری‌رسان در روز قیامت و شکرگزاری. آداب تغذیه در آموزه‌های الهی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در قرآن کریم، روایات معصومین (ع)، و سخنان علمای دینی بر حفظ و رعایت آداب تغذیه سفارش و تأکید فراوان شده است. رعایت آداب ذکر بسم الله در تغذیه اثرات جسمی و روحی مفید در انسان دارد.

### ۱- مقدمه

دین اسلام، یک دین کامل و جامع است و برای تمام ابعاد زندگی بشر دارای برنامه و برای رشد و تعالی انسان هر آنچه لازم است بیان کرده است از جمله برنامه‌های اسلام، برنامه تغذیه و آداب خوردن و آشامیدن که از جایگاه ویژه‌ای برخوردار هستند. خداوند در قرآن مجید به صراحت به مسأله تغذیه اشاره می‌کند و می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» «باید که بنگرد انسان به غذای خود» آنچه که در این آیه مورد اشاره است توجه و دقت داشتن به غذا می‌باشد که خداوند به صورت دستوری بیان کرده است و به مسأله تغذیه و آداب آن در بیش از ۳۰۰ آیه‌های قرآنی پرداخته شده است. از جمله سوره‌های قرآن که به مسأله تغذیه و آثار آن اشاره شده است سوره عبس از آیه‌های ۲۴ تا ۳۲ می‌باشد، که خداوند مسأله نیازمندی غذایی بدن را مطرح می‌نماید و می‌فرماید: «پس انسان باید به خوراک خود بنگرد که ما آب را به صورت بارشی فرو ریختیم، 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 دام‌های تان 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 سالانه صرف پیشگیری و درمان این بیماری‌ها می‌شود، در حدود میلیون‌ها دلار برآورد شده است. تغذیه خوب ممکن است راه بهتر و با صرفه‌تری در پیشگیری از این بیماری‌ها باشد. پژوهشگران طی سال‌ها مطالعه نشان داده‌اند که تغذیه خوب و مناسب می‌تواند در برقراری سلامت افراد مؤثر باشد (۱).

سلامت جسم به عنوان اولین اولویت زندگی بشر از ابتدای خلقت تا به امروز به شمار می‌آید. انسان همواره به سلامتی جسم خود توجه دارد و در تغذیه روزانه دقت می‌کند و سعی

(۱۳۹۴)؛ نویسنده با روش توصیفی- تحلیلی به بیان آموزه‌های اسلامی در زمینه آداب تغذیه سالم می‌پردازد و در یافته‌ها و نتیجه‌گیری آن: در قرآن کریم و روایات اهل بیت(ع) بیانگر دستوراتی در امر تغذیه است که رعایت این دستورات می‌تواند عامل مهمی برای برخورداری از سلامت جسم و تندرستی باشد. تمایز این پژوهش از آثار پیش گفته، در این است که می‌کوشد نگاه تحلیلی به گزاره‌های قرآنی و روایی داشته و محوریت پژوهش را تبیین آیات و روایات و سخنان فقها قرار داده و سعی می‌کند جایگاه ذکر در آداب تغذیه و آثار تربیتی بسم الله در تغذیه را بررسی کند. 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 می‌شود. از جمله این مراحل، می‌توان سه مرحله عمده زیر را ذکر نمود:

#### ۱-۱- مرحله قبل از تحلیل (آماده‌سازی و سازمان‌دهی)

در این مرحله، سعی شده است تمام متون دینی بررسی گردد و آیات، روایات و سخنان علما مرتبط با آداب تغذیه و ذکر بسم الله جمع‌آوری گردد.

#### ۲-۱- بررسی پیام

بعد از جمع‌آوری اطلاعات مرتبط با آداب تغذیه و ذکر بسم الله در متون دینی، در این مرحله، ذکر و جایگاه ذکر در آداب تغذیه و آثار ذکر بسم الله در آداب تغذیه از جمله برکت در غذا، دفع بیماری، دور شدن شیطان، آموزش گناهان، کسب حسنات و شکرگزاری مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

#### ۲- مواد و روش‌ها

##### ۲-۱- مفهوم‌شناسی ذکر

واژه‌ی ذکر در لغت عبارت است از یاد کردن، گفتن، بیان کردن، به زبان جاری کردن که مقابل صمت (سکوت) است. (دهخدا، ذیل واژه) در قاموس قرآن به معنای «یاد کردن» است؛ خواه با زبان باشد یا با قلب یا هر دو، خواه بعد از نسیان باشد یا در ادامه ذکر، و نیز «ذکر» به معنای «حفظ شیء» است و خلاف نسیان می‌باشد (۲). به گفته راغب در مفردات، ذکر دو معنی دارد گاه به معنی حضور چیزی در ذهن (یادآوری) و گاه به معنی حفظ و نگاه‌داری معارف و اعتقادات حق در درون جان است (۳). معنای اصطلاحی ذکر، یاد کردن زبانی و قلبی خداوند به تکبیر، تسبیح،

می‌کند بهترین‌ها را بخورد. لیکن بعضا در مقابل مسأله روح و تغذیه آن را فراموش کرده و نسبت به آن بی‌توجه است. اما علاوه بر بعد جسمی آنچه در متون دینی به آن توجه ویژه شده است بعد روحی انسان است. همان گونه که جسم نیاز به تغذیه دارد روح انسان هم نیازمند تغذیه است. از نظر آموزه‌های اسلامی تغذیه دارای آدابی است که علاوه بر تأثیر جسمی که سبب برطرف کردن نیاز مادی جسم می‌گردد در روح آدمی آثار تربیتی دارد. از جمله آداب تغذیه که در آموزه‌های دینی به آن اشاره شده است ذکر «بسم الله» است و آنچه که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود عبارت است از: تبیین مفهوم شناسی ذکر و جایگاه آن در آداب تغذیه و همچنین آثار ذکر بسم الله در تغذیه است.

بررسی پیشینه نشان می‌دهد تحقیقات مختلفی در گستره موضوع «آداب تغذیه و ذکر بسم الله» انجام شده است؛ برخی از این تحقیقات به صورت عمومی و در کتاب‌های اخلاقی درج شده که نمی‌توان گفت با رویکرد تخصصی به موضوع ورود داشته‌اند بلکه به مناسبت و در ضمن مباحث گستره آداب تغذیه به موضوع آثار بسم الله نیم‌نگاهی داشته‌اند. جدای از این طیف نوشتاری، مرور مقالات نگارش یافته در موضوع به تعدادی مقاله می‌رساند که گاهی به صورت مختصر و به یک یا دو علت اشاره کرده‌اند.

در دفتر اول آداب زندگی اسلامی، (ترجمه فارسی مکارم الاخلاق)، حسن بن فضل بن حسن طبرسی، مترجم: عبد الرحیم عقیقی بخشایشی (۱۳۹۷) به فوائد بسم الله و الحمدلله در هنگام غذا خوردن پرداخته شده است.

در مقاله‌ی «آداب تغذیه از منظر آموزه‌های دینی و نقش آن در تحصیل معرفت شهودی» نوشته‌ی مرتضی عمارلو (۱۴۰۰)، تمسک به آموزه‌های دینی شامل حلال بودن غذا، روزه، کم خوری، نیت و انگیزه الهی داشتن در خوردن غذا و ذکر بسم الله به عنوان عوامل ایجاد کننده تحصیل معرفت شهودی تبیین شده است.

مقاله‌ی «نگاهی به غذا و تغذیه از منظر اسلامی» نوشته‌ی مصطفی آخوندی (۱۳۸۷) به تشریح غذا و تغذیه که نقش مؤثری در سلامتی و شادابی جسم و جان دارد و مستقیم و غیرمستقیم بر اخلاق و رفتار آدمی تأثیرگذار است به شرط آن که بدانیم چه غذایی بخوریم؟ چه مقدار بخوریم؟ در چه زمانی بخوریم؟ و چگونه بخوریم؟ پرداخته است.

مقاله‌ی «بهره‌گیری از برخی آموزه‌های اسلامی در زمینه آداب تغذیه سالم» نوشته‌ی وحیده شهریاری و همکاران

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ»؛ «ای اهل ایمان، روزی حلال و پاکیزه‌ای که ما نصیب شما کرده‌ایم بخورید و شکر خدا به جای آرید اگر شما خالص خدا را می‌پرستید. امام صادق (ع) فرمود: «پدرم «کثیر الذکر» بود. من او را هنگام غذا خوردن و راه رفتن در حال ذکر گفتن خدا می‌یافتم، حتی صحبت کردن با دیگران، او را از یاد خدا باز نمی‌داشت. زبانش با گفتن «لا اله الا الله» به کامش چسبیده بود. او ما را جمع می‌کرد. کسانی را که قرآن خواندن می‌دانستند به قرائت قرآن و کسانی را که قرآن خواندن نمی‌دانستند، به ذکر خدا فرمان می‌داد تا خورشید طلوع کند» (۸). بنابراین با بررسی انجام شده در متون دینی، آیات و روایات، ذکر در آداب تغذیه آثار تربیتی فراوانی برای روح انسان دارد که نباید نسبت به آن غافل شد.

### ۲-۳- مفهوم‌شناسی «بسم الله»

ذکر بسم الله یک جمله کامل و از ترکیب چند واژه «باء»، «اسم»، «الله»، «الرحمن»، «الرحیم» است. معنی «باء» در «بِسْمِ اللَّهِ» شامل چند معنی می‌باشد: ۱- برای الصاق یعنی چسباندن، به این اعتبار که ابتدای خواندن قرآن به اسم خدا متصل است. ۲- «باء» برای مصاحبت به معنی همراهی، ۳- «باء» برای استعانت به معنی یاری جوئی، ۴- «باء» برای سببیت به معنی علت و سبب است (۹).

واژه‌ی «اسم» در بسم الله از نظر ریشه‌یابی به کسر همزه وصل و یا ضم همزه و کلمه «سمو سما» که به هر سه حرکت سین خوانده شده است از «سمو» به معنی بلندی. یا از «وسم» به معنی علامت گرفته شده. جمع آن «اسماء» است و مصغر آن «سمی» است اسم خدا عبارتست از آنچه که بر خدای متعال دلالت می‌کند چه لفظ و چه مفهوم ذهنی باشد و چه جوهر عینی و خارجی، و اختصاصی به نام‌های لفظی یا مفاهیم ذهنی ندارد زیرا در اخبار «اسم» در بسیاری از موارد برای ذات‌های عینی یعنی موجودات خارجی اطلاق شده است (۹). لفظ جلاله الله، اصل آن «ال اله» بوده است که همزه دومی در اثر کثرت استعمال حذف شده و به صورت الله در آمده و کلمه «اله» از ماده «إله» می‌باشد که به معنای پرستش است. وقتی می‌گویند «اله الرجل و یاله»، معنایش این است که فلانی عبادت و پرستش کرد و همچنین ممکن است از ماده «ول ه» باشد که به معنای تحیر و سرگردانی است و کلمه نامبرده بر وزن «فعال» به کسر هاء و به معنای مفعول (مالوه) است. هم

تحمید، تهلل و حوقله است. ذکر از اصطلاحات اسلامی است که بیش‌تر در مباحث اخلاقی مطرح است و پژوهشگران علوم دینی در دو عرصه اخلاق و عرفان بیشتر بدان پرداخته‌اند. ذکر اخلاقی، بر تهذیب نفس مبتنی است و ذکر عرفانی بر قرب خدا (۴). به بیان دیگر، «ذکر» عبارت است از این که آدمی نیروی ادراک خود را متوجه «یاد شده» کند، یا به این که نام او را ببرد و یا صفات او را به زبان جاری کند و مصداق مهم‌تر این که در قلب به یاد او باشد (۵). بنابراین از مجموع تعریف‌های که برای ذکر بیان شده است واژه ذکر یک معنی عام دارد که همان یادآوری است که شامل هر چیزی می‌شود، و معنای خاص که در متون دینی به ویژه قرآن آمده است یادآوری وجود خداوند و نعمت‌های الهی می‌باشد تا غفلت را از قلب و روح انسان بزداید و به تعبیر دیگر ذکر یعنی توجه داشتن به خالق در همه حال است.

### ۲-۲- اهمیت ذکر در آداب تغذیه

«ذکر و یاد خدا» از مهم‌ترین عوامل رسیدن به قرب الهی است «ذکر الهی» همچون نسیم فرحبخش، حیات معنوی را به انسان هدیه می‌کند قلب خسته و افسرده انسان با «یاد خدا» طراوت می‌یابد و در کشاکش مشکلات و انبوه گرفتاری‌ها، به یاد معشوق است که اطمینان و آرامش را برای جان‌ها به ارمغان می‌آورد.

یکی از آداب تغذیه براساس آموزه دینی گفتن ذکر بسم الله است که تأثیر تربیتی فراوانی برای انسان به ارمغان می‌آورد. در روایات اهل بیت (ع) این گونه ذکر، زیاد به چشم می‌خورد و حتی مورد سفارش قرار گرفته است. چنانچه خود آن بزرگواران نیز در این زمینه الگوی پیروان خود هستند.

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: صلاح بدن و پایداری آن وامدار غذا و نوشیدنی‌هاست، همچنان که فساد بدن نیز به آن دو است. از این‌رو اگر آن دو را اصلاح کردی بدن سالم می‌گردد و اگر آن دو را فاسد ساختی بدن نیز فاسد خواهد شد؛ «سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی‌هاست» (۶). مؤمنان که به تأثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارند، مقید به رعایت غذای پاکیزه و حلال می‌باشند. مردی خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله گفت: دوست دارم دعایم مستجاب شود، حضرت فرمود: «غذای خود را پاکیزه کن و از هرگونه غذای حرام بپرهیز» (۷). بنابراین به مؤمنان دستور داده شده فقط از غذاهای پاکیزه و حلال استفاده کنند. خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا

این سوره است، با مضمون این سوره کار دارد، «الرَّحِيم» ای که در این سوره است با مضمون این سوره کار دارد. «الرَّحْمَن» و «الرَّحِيم» مظاهر و مجاری فراوانی دارند و در این سوره با این مجرا ظهور کرده است. بنابراین در کتاب‌های فقهی بر اساس همین جهت آمده؛ یعنی ذکر «بسم الله» فقط برای تبرک است و همه محققین در فقه، فتوای آنها این است که اگر کسی خواست سوره مبارکه خاصی را بخواند، باید «بسم الله» را هم به قصد همان سوره بگوید. اگر «بسم الله» را به قصد یک سوره خاص گفت، بعد منصرف شد، خواست سوره دیگر بخواند، احوط این است که «بسم الله» را هم تکرار بکند، اگر جزء این سوره است با این سوره تناسب دارد؛ با این سوره که تناسب داشت، با سوره دیگر تناسب ندارد؛ می‌شود مشترک لفظی. معنای «الرَّحْمَن» در اینجا از نظر ظهور رحمت رحمانیه، غیر از معنای «الرَّحْمَن» در سوره دیگر است که این امر به معنی مشترک لفظی است. وقتی ۱۱۳ دفعه نازل است، ۱۱۳ دفعه معنا هم خواهد داشت (۱۲).

درباره جایگاه ذکر بسم الله در قرآن این گونه در روایات بیان شده است که شخصی به امام کاظم (علیه السلام) عرض کرد: کدام آیه در کتاب خداوند بزرگ‌تر است؟ حضرت فرمود: بسم الله الرحمن الرحيم (۱۳). بنابراین اثربخشی ذکر بسم الله در ابتدای هر کاری متناسب با آن کار می‌باشد همانطوری ذکر بسم الله در ابتدای هر سوره با سوره دیگر معنایش متفاوت است.

### ۳- آثار ذکر «بسم الله» در آداب تغذیه

ذکر «بسم الله» یکی از اذکار است و در آموزه‌های دینی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در آیات و روایات به آن سفارش فراوانی شده است و پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هر امر خطیری اگر با بسم الله الرحمن الرحيم آغاز نشود، آن امر ناقص و ناتمام خواهد ماند». این فرمایش پیامبر بیانگر تأثیرگذاری بعد معنوی این ذکر در هر کار است که هر مومن باید به آن توجه داشته باشد. همچنین یکی از نشانه‌های انسان مومن، گفتن ذکر بسم الله الرحمن الرحيم است» (۱۴). از جمله کارهایی که یک مومن باید در انجام آن دقت کند و از آداب اسلامی به شمار می‌آید گفتن ذکر بسم الله الرحمن الرحيم قبل از طعام است. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «در هنگام خوردن طعام، بسم الله بگویید» (۱۵). گفتن این ذکر آنقدر اهمیت دارد که در روایتی از امام صادق (ع) سوال می‌شود در زمانی

چنان که کتاب به معنای مکتوب (نوشته شده) می‌باشد و اگر خدا را اله گفته‌اند به خاطر این است که مالوه و معبود است و یا به خاطر آن است که عقول بشر در شناسایی او حیران و سرگردان است (۱۰).

واژه‌ی «رحمن» و «رحيم» دو صفت برای «الله» است کلمه «رحمان» صیغه مبالغه است که بر کثرت رحمت دلالت می‌کند و کلمه (رحيم) صفت مشبیه است که ثبات و دوام را می‌رساند. پس خدای رحمان یعنی خدای کثیر الرحمه و خدای رحيم یعنی خدای دائم الرحمه است و صفت رحمان عام است و شامل مؤمن و کافر می‌شود و رحيم خاص مؤمنین می‌باشد.

بسم الله الرحمن الرحيم در قرآن ۱۱۴ مرتبه بلکه تحقیقاً نازل شده است. یک بار در اثنای سوره مبارکه «نمل» است که در جریان نامه سلیمان (سلام الله علیه) هست. آن ۱۱۳ دفعه مربوط به این ۱۱۴ سوره است چون در آغاز سوره مبارکه «توبه» دیگر «بسم الله» نیست. در اهمیت و جایگاه ذکر بسم الله الرحمن الرحيم پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «قَالَ اللهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلُّ امْرِئٍ ذِي بَالٍ لَا يُذَكِّرُ بِسْمِ اللهِ فِيهِ فَهُوَ أَبْتَرٌ» «خداوند متعال می‌فرماید: هر کار مهمی که در آن «بسم الله» ذکر نشود، بی‌فایده است» (۱۱).

«بسم الله» هر سوره‌ای پیام خاص دارد و معنای تسمیه هر سوره مضمون همان سوره است. لذا «بسم الله» می‌شود مشترک لفظی، مشترک معنوی نیست. اینکه در کتاب‌های فقهی در بحث قرائت سوره، اگر کسی خواست سوره خاصی را بخواند، «بسم الله» را باید به قصد آن سوره بگوید و بسیاری از آقایان احتیاط می‌کنند، برای همین جهت است. «بسم الله» سوره مبارکه «فاتحه» یک معنا دارد، «بسم الله» سوره مبارکه «قل هو الله» معنای دیگری دارد، چون دو دفعه نازل شده و در این ۱۱۴ سوره، سوره «توبه» «بسم الله» ندارد. در آغاز هر سوره «بسم الله» نازل شد. بنابراین، ۱۱۳ دفعه «بسم الله» نازل شده و هر دفعه معنای خاص خود را دارد. اینکه در قرائت سوره‌ها می‌گویند اگر کسی قصد قرائت سوره معین دارد باید «بسم الله» را به قصد آن سوره بگوید به عنوان مثال، برخی از علما قرائت سوره‌ی عزائم را برای جنب حرام می‌دانند، کلّ سوره مراد است، نه خصوص آیات آن سوره‌ها بلکه اگر «بسم الله» را به قصد یکی از این سوره‌ها بخواند، معصیت کرده است، چون هر سوره جداگانه نازل شد، و لفظ «بسم الله» مشترک لفظی است و معنای آن روشن است؛ یعنی «الرَّحْمَن» ای که در

انسان چیزی می خورد؟ در پاسخ فرمودند: آری، بر سر هر سفره‌ای که «بسم الله الرحمن الرحيم» گفته نشود، شیطان با آنان غذا می خورد، و به این جهت، خداوند برکت را از آن سفره بر می‌دارد (۱۸).

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هنگامی که سفره را در برابر امام سجاد (ع) می‌نهادند می‌گفت: «اللَّهُمَّ هَذَا مِنْ مَنِّكَ وَ فَضْلِكَ وَ عَطَايَاكَ فَبَارِكْ لَنَا فِيهِ وَ سَوِّغْنَا وَ ارْزُقْنَا خَلْفًا إِذَا أَكَلْنَا وَ رَبِّ مُحْتَاجٍ إِلَيْهِ رَزَقَتْ وَ أَحْسَنْتَ اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا لَكَ مِنَ الشَّاكِرِينَ» «بار خدایا این از منت و فضل و بخشش توست! آن را برای ما پر برکت و گوارا کن و عوضش را به ما ده و چه بسا نیازمندانی که به آنان روزی دادی و احسان کردی. بار خدایا! ما را از شکرگزاران قرار ده!» و هنگامی که سفره را برمی‌داشتند می‌فرمود: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي حَمَلَنَا فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقَنَا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنْ خَلْقِهِ (أَوْ مِمَّنْ خَلَقَ) تَفْضِيلًا» «سپاس خدایی را سزااست که ما را در بیابان و دریا گردش داد و از پاکیزه‌ها به ما روزی داد و بر بسیاری از آفریدگانش (یا آنچه آفریده) برتری داد» (۱۹).

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «سزاوار است هنگامی که کاری را شروع می‌کنیم، چه بزرگ باشد چه کوچک، بِسْمِ اللَّهِ بگوییم تا پربرکت و میمون باشد» (۲۰).

### ۳-۲- کسب حسنات

مومنین کسانی هستند که بر اثر تحصیل بصیرت، دنیا را بازاری برای کسب حسنات و فضایل می‌دانند و آن را کشتزاری برای به دست آوردن محصولات آخرت و جهان ابدی به حساب می‌آورند. آنان دنیا و هرچه در آن است را با چشم دل مهمانخانه‌ی حضرت حق می‌بینند و خود را مهمانی متصور می‌کنند که باید با مصرف کردن نعمت‌های حضرت باری تعالی در کار بندگی خالصانه برای خدا قرار گیرند و توجه دارند که جز از راه معرفت دینی و عمل به آموزه‌های دینی و آراسته شدن به حسناتی که به آنان جمال معنوی و زیبایی باطنی می‌بخشد رسیدن به مقام عبادت ممکن نیست. از جمله کارهایی که در این دنیا سبب کسب حسنات می‌گردد ذکر بسم الله در ابتدای غذا خوردن است که سبب نوشتن حسنات برای کسانی که عامل به این ادب تغذیه هستند می‌شود.

امام موسی کاظم (ع) می‌گوید: پیامبر اسلام (ص) به علی (ع) سفارش نمود: «یا علی هنگامی که شروع به خوردن غذا نمودی بسم الله بگو و هنگام پایان غذا بگو الحمد لله؛ چرا که دو فرشته نگهبان از تو جدا نمی‌شوند تا حسنات را

که چند غذا با هم بخوریم آیا یک بسم الله کفایت می‌کند؟ امام (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 «بسم الله على اوله و آخره» را بر زبان جاری کنید» (۱۵).

امام صادق (ع) می‌فرماید: هنگامی که سفره را در برابر امام سجاد (ع) می‌نهادند می‌گفت: «اللَّهُمَّ هَذَا مِنْ مَنِّكَ وَ فَضْلِكَ وَ عَطَايَاكَ فَبَارِكْ لَنَا فِيهِ وَ سَوِّغْنَا وَ ارْزُقْنَا خَلْفًا إِذَا أَكَلْنَا وَ رَبِّ مُحْتَاجٍ إِلَيْهِ رَزَقَتْ وَ أَحْسَنْتَ اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا لَكَ مِنَ الشَّاكِرِينَ» «بار خدایا این از منت و فضل و بخشش توست! آن را برای ما پر برکت و گوارا کن و عوضش را به ما ده و چه بسا نیازمندانی که به آنان روزی دادی و احسان کردی.» «بار خدایا! ما را از شکرگزاران قرار ده!»، و هنگامی که سفره را برمی‌داشتند می‌فرمود: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي حَمَلَنَا فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقَنَا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنْ خَلْقِهِ (أَوْ مِمَّنْ خَلَقَ) تَفْضِيلًا» «سپاس خدایی را سزااست که ما را در بیابان و دریا گردش داد و از پاکیزه‌ها به ما روزی داد و بر بسیاری از آفریدگانش (یا آنچه آفریده) برتری داد» (۱۶).

امیرالمومنین علیه السلام می‌فرماید: هنگامی که غذا می‌خورید، در آغاز آن بسم الله الرحمن الرحيم گفته شود و در انتهای آن حمد خدا شود (۱۷).

گفتن ذکر بسم الله در غذا خوردن آثار تربیتی متعددی برای تعالی و تکامل انسان دارد که در ادامه به آن پرداخته شده است.

### ۳-۱- برکت در غذا

یکی دیگر از آثار گفتن بسم الله در ابتدای غذا ایت است که سبب برکت در آن می‌شود. غذایی که آغازش با بسم الله باشد از لحاظ مادی و ظاهری سبب تقویت قوای جسمانی می‌گردد و از لحاظ معنوی سبب رشد و تعالی روح انسان می‌شود. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم 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، ملائکه در حق او دعا می‌کنند 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 شروع می‌شود بیان می‌کند و می‌فرماید شیطان از آن غذا محروم می‌شود. از پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله پرسیده شد: آیا شیطان با

گفتم: آری. فرمود: برای هر گونه بسم الله می گویی؟ گفتم: نه. فرمود: از همین جاست که به بد گواری گرفتار می شوی (۲۷).

### ۳-۵- گریز شیطان

شیطان دشمن سعادت انسان است از این رو در مسیر کمین می کند و دام های متعددی پهن می کند تا او را فریفته و اغواء کرده به دامش بیاندازد. از جمله اقدامات شیطان ایجاد فراموشی در انسان است و وسایلی بر می انگیزد که آدمی غافل شده و یاد خدا را فراموش کند. لحظه ای غفلت از شیطان، غفلت از یاد و ذکر خدا را به دنبال دارد. خداوند می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» «کسانی که تقوی دارند چون وسوسه ای از (سوی) شیطان به آنان برسد خداوند را یاد می کنند، آنگاه ناگهان بینا می گردند».

امیرالمومنین (علیه السلام) می فرماید: یاد خدا ستون ایمان و مایه مصون ماندن از شیطان است (۲۸). در احادیث آمده غذایی که نام خدا بر آن برده نشود، غذایی است در جهت رشد بعد مادی و حیوانی فرد و شیطان نیز در خوردنش مشارکت می کند. بنابراین آن غذا، طعامی بی برکت و مضر بر انسان خواهد بود چون غذایی که نام خدا بر آن برده نشود، غذای مخصوص شیطان و پیروانش است. بسم الله الرحمن الرحیم در ابتدای هر کاری منجر فرار شیطان از آنجا می گردد و یکی از اقداماتی که انسان مومن باید در ابتدای کارهایش از جمله خوردن غذا انجام دهد گفتن بسم الله است. همان گونه که پیغمبر گرامی خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هرگاه بنده بسم الله الرحمن الرحیم را قرائت کند، شیطان از وی بگریزد (۲۹). در این حال اگر ذکر بسم الله گفته نشود شیطان از آن غذا شریک می شود. 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 داده ای و هیچ یک از آنان را فروگذار نکرده ای، پس روزی من چیست؟ خدای متعال فرمود: آن چه نام من بر آن برده نشود، روزی توست (۳۰).

### ۳-۶- آموزش گناهان

بر اساس متون دینی راه های متعددی برای آموزش و بخشودگی گناه وجود دارد که انسان راه برگشت به مسیر بندگی داشته باشد. از جمله راه های آموزش گناهان زمانی است که انسان مومن در ابتدای کارهایش، ذکر خدا را بگوید.

برایت بنویسند، مگر این که خودت آنها را از خویشتن جدا کنی» (۲۱).

### ۳-۳- مورد سوال قرار نگرفتن غذا در روز قیامت

خداوند در این عالم برای انسان ها نعمت های فراوانی آفریده است و در خدمت انسان قرار داده تا بتواند از آن بهره مند شود و در مسیر هدایت که همان معرفت و نتیجه اش بندگی خدا است قرار گیرد اما در صورتی که برخلاف مسیر بندگی استفاده نماید در روز قیامت مورد سوال قرار می گیرد روایت از پیغمبر اکرم منقول است که حضرت فرمودند: هرگاه روز قیامت بیاید، بنده قدم از قدم بر ندارد، مگر اینکه از او درباره چهار چیز پرسیده می شود: ۱- از عمرش که در چه راه نابود کرده است؛ ۲- از جوانیش که در چه راه فرسوده است؛ ۳- از کسبش که از کجا به دست آورده و در چه راهی مصرف کرده است؛ و ۴- از دوستی ما اهل بیت (۲۲).

در مسأله آثار تربیتی گفتن ذکر بسم الله در آداب تغذیه بنابر روایت امام صادق (ع) از پدر بزرگوارش از امیرالمومنین (ع) نقل می کند کسی که هنگام خوردن غذا خدا را یاد کند، هیچ گاه از آن غذا مورد سؤال قرار نمی گیرد (۲۳).

### ۳-۴- دفع بیماری

ذکر بسم الله در ابتدای خوردن غذا علاوه بر اینکه آثار معنوی دارد دارای آثار جسمی است و از بیماری های جسمی جلوگیری می کند. ابی سیار می گوید: به امام صادق (علیه السلام) گفتم: من [هنگام خوردن غذا ناراحت می شوم و] تَخْمَه می کنم. فرمود: [غذای خود را] با نام خدا آغاز کن. گفتم: چنین می کنم. فرمود: شاید غذاهای رنگارنگ می خوری؟ گفتم: بله. فرمود: بر هر رنگی نام خدا می بری؟ گفتم: نه. فرمود: پس بدین سبب ناراحت می شوی (تَخْمَه می کنی) (۲۴).

امیرالمومنین (ع) در سفارش های خود به کمیل فرمودند: به گاه غذا خوردن، از آن کسی نام ببر که با وجود نام او دیگر هیچ دردی زیان نمی رساند و نامش شفای همه بیماری ها و ناتندرستی هاست (۲۵).

امام صادق (ع) به نقل از پدرانش فرمودند: هیچ گاه به بد گواری غذا مبتلا نشده ام. پرسیدند: چرا؟ فرمود: هیچ لقمه ای به سوی دهان نبرده ام مگر این که نام خدا را بر آن یاد کرده ام (۲۶).

شخصی می گوید به امام صادق (ع) گفتم: من گاه احساس بد گواری می کنم. فرمود: آیا نام خدایم می بری؟ گفتم: بسم الله هم گفته ام. فرمود: شاید غذاهای گوناگون می خوری؟



آنچه که در متون دینی به آن توجه ویژه شده است گفتن ذکر بسم الله در ابتدای خوردن و آشامیدن 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 می‌آمرزد (۳۱). بنابراین بر اساس متون دینی به ویژه روایات معصومین (ع) یکی از آثار ذکر بسم الله آموزش گناهان است.

### ۳-۷- شکرگزاری

از مسائلی که آموزه‌های دینی بر آن تأکید کرده و در قرآن و روایات به عنوان خصلتی ارزنده و نیک برای انسان‌ها بیان شده شکرگزاری و سپاس از بابت نعمت‌های الهی است. از جمله مواردی که به شکرگزاری از نعمت‌های خدا در آن سفارش شده سفره طعام است که به عنوان آداب تغذیه نام برده می‌شود.

ذکر بسم الله در ابتدای خوردن غذا، شکر و ستایش خدا است. وقتی که انسان در مقابل سفره غذا قرار می‌گیرد هر چیزی که در آن سفره وجود دارد نعمتی است از طرف خداوند که روزی انسان شده است و گفتن ذکر بسم الله در ابتدای سفره و الحمدالله در انتهای سفره غذا، نشان از نهایت شکرگزاری و ستایش پروردگار است. امام صادق (ع) از جد بزرگوارش امیر المومنین (ع) نقل می‌کند هنگام خوردن غذا تا می‌توانید خدا را یاد کنید و صدای ناهنجار درنیاورید چرا که طعام، نعمت خدا و بخشی از روزی او است که شکر و سپاسش بر شما واجب است (۳۲).

حضرت زهرا (س) در آداب غذا خوردن می‌فرماید: «فِي الْمَائِدَةِ اثْنَا عَشْرَةَ خَصْلَةً يَجِبُ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَعْرِفَهَا، أَرْبَعٌ فِيهَا فَرَضٌ وَ أَرْبَعٌ فِيهَا سُنَّةٌ وَ أَرْبَعٌ فِيهَا تَأْدِيبٌ. فَأَمَّا الْفَرَضُ: فَأَلْمَعْرِفَةُ وَ الرِّضَا وَ التَّسْمِيَةُ وَ الشُّكْرُ» «در آداب سفره دوازده خصلت است که هر مسلمانی باید آن را بداند. چهار خصلت واجب، چهار مستحب و چهار خصلت دیگر از ادب است. شناخت (ارزش نعمت) و رضا (به روزی خداوندی) و نام خدا بر زبان آوردن و سپاس او گفتن از واجبات است» (۳۳).

امام صادق (ع) می‌فرماید: «خوردن و نوشیدن را با یاد و نام خدا آغاز کن و بعد از پایانش بگو: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُ وَ لَا يُطْعَمُ» «ستایش پروردگاری را سزااست که غذا را در

اختیار بندگانش قرار داد، اما هیچ کس به او طعامی تقدیم نخواهد کرد» (۳۴).

در روایت دیگر نیز از امام صادق (ع) وارد شده است که می‌فرماید: هنگامی که سفره را در برابر امام سجاد (ع) می‌نهادند می‌گفت: «اللَّهُمَّ هَذَا مِنْ مَنِّكَ وَ فَضْلِكَ وَ عَطَايَاكَ فَبَارِكْ لَنَا فِيهِ وَ سَوِّغْنَاهُ وَ ارْزُقْنَا خَلْفًا إِذَا أَكَلْنَاهُ وَ رَبُّ مُحْتَاجٌ إِلَيْهِ رَزَقْتَ وَ أَحْسَنْتَ اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا لَكَ مِنَ الشَّاكِرِينَ» «بار خدایا این از منت و فضل و بخشش توست! آن را برای ما پربرکت و گوارا کن و عوضش را به ما ده و چه بسا نیازمندانی که به آنان روزی دادی و احسان کردی. بار خدایا! ما را از شکرگزاران قرار ده!» و هنگامی که سفره را برمی‌داشتند می‌فرمود: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي حَمَلَنَا فِي الْبَرِّ وَ الْحَرِّ وَ رَزَقَنَا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنْ خَلْقِهِ أَوْ مِمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيلًا» «سپاس خدایی را سزااست که ما را در بیابان و دریا گردش داد و از پاکیزه‌ها به ما روزی داد و بر بسیاری از آفریدگانش (یا آنچه آفریده) برتری داد» (۳۵).

بنابراین در ابتدای سفره غذا و یا هر چیزی که انسان می‌خواهد بخورد باید به این امر توجه داشته باشد که این خوردنی نعمتی از نعمت‌های خداوند در روی زمین می‌باشد و ذکر خدا در هنگام خوردن حکایت از توجه داشتن به نعمت خدا است و ذکر خدا در این هنگام مصداق شکر و ستایش اوست و گفتن بسم الله الرحمن الرحيم در ابتدای سفره کامل‌ترین ذکر است که بر اساس متون دینی به آن سفارش شده است.

### ۴- یافته‌ها

بر اساس آموزه‌های دینی، ذکر از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. ذکر همان یاد خداست که هر انسانی، در همه حال، باید جسم و روحش متوجه خالق باری تعالی باشد. یکی از آداب تغذیه در اسلام، گفتن ذکر است که در آموزه‌های الهی به آن سفارش شده است. یکی از آداب تغذیه بر اساس متون دینی، ذکر بسم الله است. تغذیه و رعایت آداب آن بر اساس آموزه‌های الهی آثار تربیتی فراوانی برای جسم و روح انسان دارد. ذکر بسم الله در آداب تغذیه دارای آثار فراوانی است که از جمله آنها می‌توان به برکت در غذا، دفع بیماری، گریز شیطان، آموزش گناهان، کسب حسنات، مورد سوال قرار نگرفتن غذا در روز قیامت و شکرگزاری اشاره کرد.

### ۵- نتیجه‌گیری

آداب تغذیه در آموزه‌های الهی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در قرآن، روایات معصومین (ع) و سخنان علمای دین

## ۶ تضاد منافع

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

بر حفظ و رعایت آداب تغذیه تأکید فراوان شده است. یکی از آداب تغذیه ذکر بسم الله است که دارای آثار سودمند جسمی و روحی برای انسان می‌باشد که عبارتند از برکت در غذا، دفع بیماری، گریز شیطان، آمرزش گناهان، کسب حسنات و مورد سوال قرار نگرفتن غذا در روز قیامت.

## منابع

- Helm Seresht P, Del Pisheh E. Principles of nutrition and food hygiene. Tehran: Chehr Publishing. 2019; 344. (In Persian)
- Qureshi SAA. Quran Dictionary. 6<sup>th</sup> edition. Tehran: Dar al-Katb al-Islamiya. 1999; 3: 15. (In Persian)
- Ragheb Isfahani M. Vocabulary of Quranic words, Lebanon: Dar al-Alam-Adar al-Shamiya. 1992; 179. (In Arabic)
- Naraghi MM. Jame Al-Saadat. Translated by: Seyed Jalaluddin Mojtavavi. Qom: Hekmat Publications. 2000; 3: 365. (In Persian)
- Tabatabai SMH. Al-Mizan fi Al-Tafsir Al-Qur'an. Qom: Islamic Publications Office. 1996; 16: 328. (In Arabic)
- Majlesi MB. Bihar Al-Anwar. Beirut: Al-Wafa Institute. 1983; 59: 316. (In Arabic)
- Horr Ameli M. Shia Means Introduction. Iran: Qom: Foundation of Ahl-Albait. 1988; 7: 145. (In Arabic)
- Kolayni M. Al-Kafi. Researched by Ali Akbar Ghaffari. Iran: Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiya. 1988; 2: 499. (In Arabic)
- Gonabadi HSM. Tafsir Bayan al-Saada fi Maqamat al-Ibadah. Translated by: Seyed Mahmoud Taheri. Qom: Ayat Eshraq Publications. 2017; 1: 266. (In Persian)
- Gonabadi HSM. Tafsir Bayan al-Saada fi Maqamat al-Ibadah, Translated by: Seyed Mahmoud Taheri. Qom: Ayat Eshraq Publications. 2017; 1: 268. (In Persian)
- Tabatabai SMH. Al-Mizan fi Al-Tafsir Al-Qur'an. Qom: Islamic Publications Office. 1996; 1: 29. (In Arabic)
- Faiz Al-Kashani MSM. Tafsir Al-Safi. Tehran: Al-Sadr Library. 1995; 1: 83. (In Arabic)
- Javadi Ameli. A. Commentary on Surah Hadid [Internet]. 2016 [Cited 2022 Dec 26]. Available at: <https://www.eshia.ir/feqh/archive/text/javadi/tafsir/96/961027>
- Hosseini Borhani SH. Al-Burhan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Al-Alami. 1995; 1: 42. (In Arabic)
- Meshkini A. Al-Mavaez Al-Adadiah. Translated by Seyyed Morteza Qaifele Bashi. Qom: Dar al-Hadith Publishing House. 2013; 166.
- Kolayni M. Al-Kafi. Researched by Ali Akbar Ghaffari. Iran: Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiya. 1988; 6: 293. (In Arabic)
- Kolayni M. Al-Kafi. Researched by Ali Akbar Ghaffari. Iran: Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiya. 1988; 6: 295 (In Arabic)
- Barghi A B M. Al-Mahasen. Qom: Dar al-Kutub al-Islamiya. 1992; 2: 433. (In Arabic)
- Majlesi MB. Bihar Al-Anwar. Beirut: Al-Wafa Institute. 1983; 16: 383. (In Arabic)
- Kolayni M. Al-Kafi. Researched by Ali Akbar Ghaffari. Iran: Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiya. 1988; 2: 292. (In Arabic)
- Majlesi MB. Bihar Al-Anwar. Beirut: Al-Wafa Institute. 1983; 92: 258. (In Arabic)
- Gheraati M. Tafsir Noor. Qom: Publications of the Institute of Righteousness. 1995; 1: 13-14. (In Persian)
- Barghi ABM. Al-Mahasen. Qom: Dar al-Kutub al-Islamiya. 1992; 2: 431. (In Arabic)
- Majlesi MB. Bihar Al-Anwar. Beirut: Al-Wafa Institute. 1983; 74: 162. (In Arabic)
- Majlesi MB. Bihar Al-Anwar. Beirut: Al-Wafa Institute. 1983; 74: 434. (In Arabic)
- Horr Ameli M. Shia Means Introduction. Iran: Qom: Foundation of Ahl-Albait. 1988; 24: 362. (In Arabic)
- Ibn Shuba Harrani bin A. Tohaf al-Oghol. Edited by Ali Akbar Ghaffari. Qom: Islamic Publications. 1984: 263-267. (In Arabic)
- Mohammadi Reyshahri M. Encyclopaedia of Medical Hadiths. Qom: Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute. 2006: 391. (In Arabic)
- Mohammadi Reyshahri M. Encyclopaedia of Medical Hadiths. Qom: Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute. 2006: 392. (In Arabic)
- Tamimi Amadi AW. Gharr al-Hakam. Edited by Seyyed Mehdi Rajaei. 2<sup>nd</sup> edition. Qom: Dar al-Kitab al-Islami. 1989: 369. (In Arabic)



31. Tuysarkani MNA. Leali Al-Akhbar. Qom: Al-Allameh Library. 1995; 3: 335. (In Arabic)
32. Motaghi Hendi AH. Kanz al-Ammal fi Sunan al-Aqwal and al-Afwal. Beirut: Dar Ahyaya al-Trath al-Arabi. 2010; 1: 444. (In Arabic)
33. Kolayni M. Al-Kafi. Researched by Ali Akbar Ghaffari. Iran: Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiya. 1988; 6: 296. (In Arabic)
34. Qommi MAB. Man La Yahzor al-Faqih. Translation: Ali Akbar Ghafari, Tehran: Sadouq Publishing. 1989; 2: 115. (In Arabic)
35. Barghi ABM. Al-Mahasen. Qom: Dar al-Kutub al-Islamiya. 1992; 2: 434. (In Arabic).

## Effects of mentioning Bismillah in eating habits from the perspective of divine teachings

Morteza Ammarloo\*

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

---

### Article history

Receive: 7 October 2022

Revision: 29 November 2022

Accept: 17 December 2022

---

### Keywords

Zikr

Bismillah

Eating Habits

Quran

---

### \*Correspondance to:

Morteza Ammarloo

Department of Jurisprudence

and Law, Islamic Azad

University of Babol, Babol,

Iran.

Email:

[aammar1389@yahoo.com](mailto:aammar1389@yahoo.com)

---

**Background and objective:** Nutrition and its customs have been taken into consideration in religious teachings like other subjects. Food has been given to humans from God for health, living, and doing daily tasks. The purpose of current research is to investigate the effects of Bismillah on eating habits from the perspective of divine teachings.

**Materials and methods:** The current work is a descriptive-analytical study. It was carried out by literature review and the required information was collected and analyzed. Effects of mentioning Bismillah on physical and mental nutrition in humans from religious teachings' viewpoint by using the relevant verses, narrations, and books were investigated.

**Results and conclusion:** Importance of nutrition and observance of its etiquettes have been stated in religious texts, especially Qur'an. One of etiquettes in human nutrition is mention of Bismillah. When Bismillah is mentioned before eating, it has several positive outcomes including blessings in food, warding off disease, avoiding the devil, forgiveness of sins, earning good deeds, aiding on Judgment Day, and gratitude. Eating etiquettes have a special place in divine teachings, and there is a lot of emphasis on preserving and observing eating etiquette in Qur'an, traditions of the infallible (PBUH), and words of religious scholars. Mention of Bismillah before eating has positive physical and spiritual effects on humans.

---

