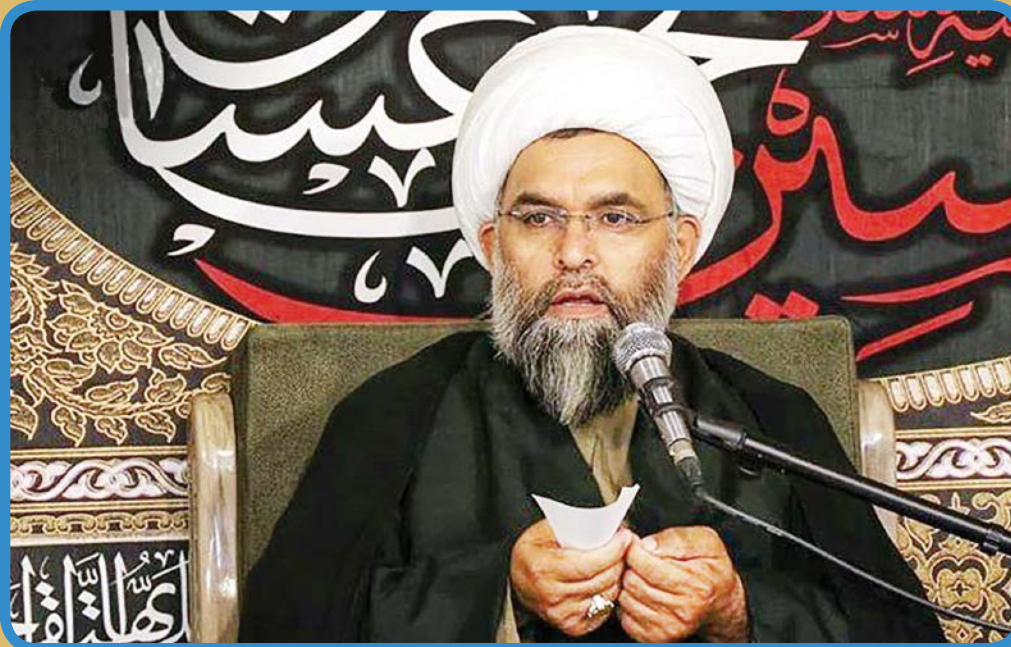


سبک زندگی تغذیه‌ای، در گفت‌وگو با حجت الاسلام بهاری؛

ایرانی-اسلامی غذا بخوریم



غذا خوردن در ادبیات اسلام و ایران از جنبه‌های مختلفی مورد توجه قرار گرفته است؛ از هم سفره شدن با خانواده و دوستان تا هم غذایی با اقشار مختلف به ویژه نیازمندان.

فاطمه فرامرزی

روزنامه نگار

علاوه بر این حتی نگاه موشکافانه‌ای به طرز خوردن غذا در دین ما وجود دارد، به نحوی که در لسان پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) در باب شمرده شمرده تناول کردن غذا و متانت در خوردن طعام احادیث متعددی بیان شده است. با وجود این اما تقلید کورکورانه برخی افراد جامعه از مدهای رنگارنگ دنیای مجازی سبب شده است بسیاری از این آموزه‌های گرانسنگ رو به فراموشی برود یا در اذهان کمرنگ شود.

حتما برای شما هم پیش آمده است که در گشت و گذار در شبکه‌های مجازی و سایت‌ها از جمله اینستاگرام و یوتیوب، با ویدئوهایی مواجه شوید که در آن یک نفر یا چند نفر در یک چالش، مقدار قابل توجهی غذا را در حداقل زمان ممکن می‌خورند یا کاربرانی که غذای بسیار داغ یا فوق العاده تند را تناول می‌کنند. این موارد برای بسیاری تعجب‌آور است اما گویا امروز با تغییر ذائقه مخاطب جهانی نسبت به مولفه‌های مختلف سبک زندگی، این قالب خوردن تبدیل به گزینه‌ای جذاب برای جذب فالوئر و از سوی دیگر تبدیل به یک الگو برای برخی نوجوانان و جوانان شده است.

در این میان، بسیاری از خانواده‌ها از این مسأله رنج می‌برند که فرزندان با تهیه و انتشار ویدئو از غذا خوردن بی پروا و بعضا مشمئزکننده، سعی در دیده شدن و جذب تبلیغات و درآمد دارند. اما سؤال اینجاست نگاه دین مبین اسلام نسبت به مسأله غذا و تناول آن چیست، با توجه به این‌که در طول چند سال اخیر شاهد افزایش چنین مواردی در فضای مجازی هستیم، بر آن شدیم مسائل و موضوعات یاد شده را از جنبه نگاه دینی و خانوادگی بررسی کنیم.

حجت الاسلام ابراهیم بهاری در گفت‌وگو با چاردیواری با بیان این‌که خداوند در دین مبین اسلام برای ریزترین مسائل نیز احکام و دستوراتی را تعیین کرده است، گفت: یکی از این موضوعات که اتفاقا در روایات فراوان به آن اشاره شده، خوردن و آشامیدن است. در بیان نبی مکرم اسلام آمده است: «مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ صَحَّ بَطْنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ وَ مَنْ كَثُرَ طَعْمُهُ سَقَمَ بَدَنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ» (هر کس کم بخورد، بدنش سالم می‌ماند و صفای دل می‌یابد، و هر که پرخوری کند، بدنش بیمار و قلبش سخت می‌شود).

از این حدیث استفاده کرده و می‌خواهم اشاره‌ای به برخی رویکردهایی داشته باشم که گریبان برخی خانواده‌های ایرانی را گرفته است.

او ادامه داد: همه مردم امکان تهیه اقلام رنگارنگ خوراکی و غذاها را ندارند، به نمایش گذاشتن غذا و خوردن با آب و تاب در فضای مجازی با آموزه‌های متفاوت اساسی دارد، پیامبر فرمود:

جائِعٌ، يَنْظُرُ... إِلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (به من ایمان نیاورده است آن که شب را با شکم سیر بخوابد و همسایه‌اش گرسنه باشد. فرمود: اهل هر آبادی که شب را بگذرانند و میان ایشان گرسنه‌ای باشد، روز قیامت خداوند به آنان نظر (رحمت) نمی‌افکند).

حجت الاسلام بهاری ادامه داد: مسأله دیگر آن است که رواج این قبیل ویدئوها، به جز منفعت مالی که برای سازنده‌اش دارد، عملا برای مخاطب نفع چندانی همراه نمی‌آورد؛ چراکه مدل و سبک زندگی‌ای را معرفی می‌کند که لزوما مورد تایید نیست. حتما مشاهده کرده‌اید در برخی از این کلیپ‌ها، افراد غذا را با عجله و در کمترین زمان و داغ میل می‌کنند.

چنین رفتاری حتی اگر از سوی برخی مخاطبان، محض امتحان کردن اجرا شود به تهدید سلامت جامعه منجر خواهد شد. امام صادق (ع) فرمود: «إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى... عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ أَتَى بِطَعَامٍ حَارٍّ جَدًّا، فَقَالَ: مَا كَانَ... عَزَّ وَ جَلَّ لِيُطْعِمَنَا النَّارَ، أَقْرَبُ حَتَّى يَبْزُدَ وَيَمْكَنَ؛ فَإِنَّهُ طَعَامٌ مَمْحُوقٌ الْبَرْكَهَ وَلِلشَّيْطَانِ فِيهِ نَصِيبٌ» (برای پیامبر صلی... علیه و آله و سَلَّمَ غذایی بسیار داغ آوردند. فرمود: چنین نیست که خداوند، آتش را خوراک مان کرده باشد. آن را در جایی بگذارد تا سرد شود و جوشش آن آرام بگیرد؛ چرا که غذای داغ، برکت ندارد و شیطان را در آن بهره‌ای است).

این استاد اخلاق در پایان تاکید کرد: قرار نیست هر اتفاقی در هر نقطه از جهان افتاد ما عینا تکرار کنیم. فرهنگ ایرانی - اسلامی در همه مسائل برای خود حرف دارد از جمله تهیه غذا، خوردن غذا و ارائه غذا. بنابراین بهترین رویکرد شناخت این فرهنگ اصیل است و این‌که بتوانیم مطابق با استانداردهای جامعه اسلامی و بر اساس شناخت و تفکر زندگی کنیم نه این‌که صرفا دنباله‌رو باشیم.

«مَنْ أَكَلَ وَدُو غَيْبَيْنِ يَنْظُرُ إِلَيْهِ وَلَمْ يُوَاسِهِ، ابْتُلِيَ بِدَاءٍ لَا دَوَاءَ لَهُ» (هر که در حال خوردن غذا باشد و جانبداری او را بنگرد و وی او را شریک غذای خود نکند به دردی بی درمان گرفتار می‌آید)، این جاندار ممکن است انسان باشد یا حتی یک حیوان، حال قیاس کنید با فضای مجازی و تیسسترهای غذا که چه صدمه‌ای را به برخی خانواده‌ها وارد می‌کند.

این پژوهشگر در ادامه مباحث خود بیان کرد: یکی از آسیب‌هایی که این مدل رفتاری بین افراد ایجاد می‌کند، فشار بیش از اندازه به خانواده برای پذیرفتن یک سبک زندگی اجباری است؛ اعضای خانواده عموما برای صرف غذا باید جلوی دوربین باشند و تبلیغ یا معده خود را از انواع و اقسام تغذیه ناسالم پر کنند، در حالی که پیامبر اکرم (ص) فرمود: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ بِشَهْوَةِ أَهْلِهِ وَ الْمُتَّقِيُّ يَأْكُلُ أَهْلُهُ بِشَهْوَتِهِ» (انسان با ایمان به میل و رغبت خانواده‌اش غذا می‌خورد، ولی منافق، میل و رغبت خود را به خانواده‌اش تحمیل می‌کند). حال تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل.

وی افزود: بنابراین خانواده ایرانی با چند معضل در این میان مواجه شده است. نخست این‌که سطح اقتصادی افراد جامعه با یکدیگر یکسان نیست.

با در نظر گرفتن این مسأله که فقیر و غنی به فضای مجازی دسترسی دارند می‌توانیم نتایج قابل توجهی را در مورد تاثیر چنین کلیپ‌هایی بررسی کنیم؛ از جمله این‌که فرزند غذا یا خوراکی را طلب خواهد کرد که در وسیع مالی خانواده نیست. برخی حتی توان تهیه یک وعده غذا را ندارند.

امام محمد باقر (ع) از جدش حضرت رسول روایت کرد: «مَا آمَنَ بِي مَنْ بَاثَ شُعْبَانَ وَ جَارُءَ جَائِعٍ. قَالَ: وَمَا مِنْ أَهْلِ قَرْيَةٍ بِيَبِثَ وَ فِيهِمْ