

مجالس شرکت می کردند، دودینار برای روز و یک دینار برای شب می پرداختند، و این مبلغ نسبت به آن دوره مبلغ قابل توجهی بود. کنیزان مزبور که به آنها «قیان» یعنی خنیاگران می گفتند، زیبا و در سازندگی و خوانندگی استاد بودند (مانند گیشاهای ژاپن کنونی). این کنیزان زیبا که در عین حسن و جمال تعلیم و تربیت کافی دیده بودند به این مجالس، شور و نشاط بسیار می بخشیدند.

یک شب پیش از روز پذیرایی، در مطبخ که در طبقه زیرین قرار داشت رفت و آمد بسیار می شد و سروصدای زیاد به گوش می رسید. صدای دسته هاون و جزوجز کردن کره و روغن در دیگها، با صدای گفتگوی آشپزها درهم می آمیخت. بعضی به وزن کردن گوشتها مشغول بودند، برخی پر مرغها را می کنند، عده ای به پوست کردن بادام و گردو سرگرم بودند، و چند تن به تهیه انواع شربت هل و گلاب مشغول بودند. این شربتها را بعداً در دیگهایی که نیمی از آنها را یخ گرفته بود می ریختند.

در مهمانیهای رسمی و تشریفاتی، از استعمال سیر و پیاز به علت بوی نامطبوعی که دارند خودداری می شد، ولی خوالیگران در به کار بردن انواع ادویه معطر و مشک و کافور تردیدی به خود راه نمی دادند. در مهمانیها معمولاً از گذاشتن میوه های هسته دار که خوردن آنها اندکی دشوار است، خودداری می کردند. و بیشتر بلوط پوست کنده و انجیر و انگور به مهمانان خود تعارف می کردند.

در مهمانیهای مجلل آوردن خوراکیهای کم ارزش، نظیر دل و جگر معمول نبود، بلکه بالعکس میزبان می کوشید تا اغذیه کمیاب و گرانبها را از دورترین نقاط تهیه و در اختیار مدعوین قرار دهد. از جمله آوردن زیتون هندی، آلوی بلخ، سیب لبثانی، و بنات الماء یعنی خاویار اصفهان، در سفره بر اهمیت و ارزش آن می افزود.

اکنون به ذکر بعضی دیگها یا خورشهای گرانبهای آن دوره می پردازیم: جودابه؛ نان گوشتی که هنگام پختن روی آن آب کباب مرغ ریخته شده باشد؛ کبابی از گوشت بزغاله، جوجه مرغ و قرقاول باشد؛ انواع مرغ بریان؛ فالوده از عسل و نشاسته؛ نان کلاچه یا کلوچه که از مغز بادام و مغز بالنگ حاصل شده باشد و نیز نان کلاچه که آرد آن را در افشرد میوه خمیر کرده باشند و مغز پسته و بادام در آن کرده باشند، و روی آن آب کباب، اندکی گلاب ریزند، سپس روی آن نان برشته نازکی کشند، و آن را با عنبر یا ماده دیگری معطر سازند و پس از آنکه آنرا به چند قطعه متناسب قسمت کردند، مورد تناول قرار

دهند.

انواع تره‌بار، و بادمجان مورد استفاده قرار می‌گرفت. ابن وحشیه کلدانی که در قرن دهم کتابی در کشاورزی نوشته است، می‌گوید: که بادمجان از نباتات بومی ایران است و از این سرزمین آن را به کشورهای غربی برده‌اند. ترشی بادمجان در آن دوره بسیار می‌خوردند. علی بن ربان طبری صاحب فردوس الحکمه که قبلاً پزشک مازیار صاحب طبرستان بود، در قرن نهم و محمد زکریای رازی پزشک معروف قرن دهم که کتابی در موضوع طبیعت و ترکیبات اغذیه نوشته است، هر کدام طرز تهیه بادمجان ترشی را شرح داده‌اند، و هم ایشان نیز طرز تهیه و نگهداری خیار ترشی و پیاز ترشی را بیان نموده و میزان فلفل و مارچوبه‌ای را که باید در سرکه ریخت معین کرده‌اند.

انواع لویبا یعنی لویبای سبز و لویبای خشک مورد استفاده قرار می‌گرفته است. محمد زکریای رازی مخصوصاً تأکید می‌کند که اولین آب لویبای پخته شده را که حاوی مواد سمی است دور باید ریخت و دستور تهیه مربای نارنج، بالنگ، آلوچه و غیره را می‌آموزد.

شیرینی و مربای به و عسل پرورده جزو اغذیه مهم این دوره بود. نانهای شیرینی خشک، انواع فرینی، گز و سایر تنقلات هریک به طور جداگانه در دفترهای خوالیگری دوره قرون وسطی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. مثلاً در کتاب وصله چندین صفحه پیرامون طرز پختن نان شیرینی و بیسکویت و نانهای را که با کره و تخم مرغ پخته می‌شود و سایر اقسام نان قلمفرسایی شده است.

در این کتاب صورت مخارج سالیانه دربار عزیز (۹۷۵-۹۹۶) خلیفه فاطمی مصر ذکر شده است. در فصل مربوط به شیرینی‌پزی، در یک صورتحساب ارقام زیر به چشم می‌خورد:

آرد هزار بار، قند ۳۵ تن، شکر سی تن، پسته پوست کنده ۲۵۰ کیلو، بادام ۳۵۰ کیلو، فندق ۱۷۵ کیلو، میوه‌های مختلف ۳۰ تن، کشمش ۲۳ تن، عسل ۲۳۵ کیلو، روغن کنجد ۹ تن، نقل بادیان ۱۵۰ کیلو، گلاب ۲۲ کیلو، مشک پنج پیمان، ۴۵۰ گرم زعفران. کافور پنجاه گرم و ظاهراً خورش و غذا و چگونگی تهیه و پختن آنها بسیار مورد توجه بود، و کتابهای زیادی درباره این موضوع نوشته شده و عده‌ای از مردم مطلع و بزرگان وحتى شاهزادگان به این موضوع توجه کرده‌اند؛ و مطالبی در پیرامون آن نوشته‌اند، چه مردم

آن روزگار خوالیگری را رشته ای از علم طب می انگاشتند.

دو دفتر خوالیگری، یکی از آغاز قرن سیزدهم به نام کتاب الطبخ محمد بغدادی و دیگر کتاب وصله الی الحبيب اثر یک شاهراده ایوبی نوه صلاح الدین ایوبی، باقی مانده که دستور بسیاری از غذاهای دوره قرون وسطی را در اختیار ما می گذارد.

به طوری که از کتاب وصله برمی آید دنبه گوسفند در آن دوره بسیار مورد استفاده قرار می گرفت، به این ترتیب که در قورمه کردن دنبه برای دفع بوی نامطبوعی که از آن به مشام می رسید، بعضی اباذیر یا مواد معطر مانند شبت و مصطکی و گشنیز و دارچین و گاهی پاره های به و سیب و غیره می افزودند. استفاده از گرم داروها مانند، دارچین، زنجبیل و میخک و زردچوبه و لیموی عمانی بسیار معمول بود و این مواد را از سند و هند، چین و ماچین وارد می کردند.

غیر از ادویه، نعناع و جعفری و آویشن و مرزنگوش و شبت و ترخون، شنبلیله، زیره کرمانی، خشخاش، گلبرک و دانه گل سرخ، پسته، غنچه درخت کپر، سیر و خردل و غیره در اغذیه گوناگون مورد استفاده قرار می گرفت. اینک یک دستور قیمه جوجه را از کتاب وصله نقل می کنیم:

قیمه جوجه، نانی را که نیک پخته شده باشد از میان بردونیم کنند و خمیر آن را خارج و خرد خرد کنند، بعد جوجه را در بهترین روغن سرخ کنند و پس از آنکه کاملاً پخته و سرد شد، استخوان آن را درآورند و گوشت را به قطعات کوچک تقسیم می کنند. سپس خرده نان الک شده و سبزیها و پسته کوبیده و آب لیموی ترش به آن اضافه کنند. بعد این ترکیب قیمه مانند را در میان آن نهند و باز مقداری مرغ بریان به آن اضافه کنند...

روزی خسرو پرویز (۵۹۰-۶۲۸) از پیشکار خود، ریدک خوش آرزو پرسید که سالمترین، بهترین و مطبوعترین غذاها کدام است. وی گفت بهترین غذاها غذایی است که انسان هنگام سلامتی با آسایش خیال و نشاط فراوان با میل و اشتهایی زیاد تناول کند. بار دیگر شاه پرسید که بهترین گوشت ها چه گوشتی است؟ پیشکار وی گفت گوشت بره ای که شیر دومیش خورده و دو ماه در صحرا چریده باشد. اگر گوشت این بره را پس از شستشو با آب گرم نرم کنند مطبوع و لذیذ خواهد شد. همچنین گوشت بزغاله فریبی که در چربی خودش پخته شده، و نیز گوشت گوساله فریه که با سرکه و مغز زرده تخم مرغ آمیخته باشند. علاوه بر اینها گوشت قرقاول و کبکهای زمستانی و کبوتر و جوجه

مرغی که گندم و شاهدانه و کنجاله زیتون خورده باشد، بسیار مطبوع است. سپس شاه پرسید، بهترین غذای سردی که کامخ را شاید کدام است وی گفت گوشت نرم گوساله شیر مست که به سرکه و خردل پروده باشند و نیز گوشت آهو بره که در مخلوطی از سرکه و خردل و فلفل و زیره عمل آمده باشد. بعد از بهترین نان شیرینی پرسید. خوش آرزو گفت نانی که با آرد برنج و سرشیر و چربی آهو و شکر درست شده باشد و نیز شیرینی که با مغز گردو و روغن بادام و شربت قند و بادام پوست کنده و رنده شده پخته باشد. شاه از بهترین میوه‌ها سؤال کرد. ریدک گفت مغز گردو و نارگیل تازه و دانه انار نارملس و سیب لبنانی و شفتالوی ارمنی و بالنگ طبرستان.

ولی تأمین این مواد و اغذیه فقط برای اشراف و اعیان امکان پذیر بود. مردم میانه حال برای خود آش و آبگوشت و اشکنه می پختند و آنها را با ترشیه‌های گوناگون می خوردند. علاوه بر این خوراک دل و جگر و آش سبزی با گوشت، شیر برنج، فرینی، هریسه نخود و اقسام خورش معمول بود.

در دوره مغول که ایشان متأثر تمدن ختائی‌ان دوره سونگ را در ایران منتشر ساختند، همانطور که در رشته دوخت و دوز «آبزی‌نگری» قدیم به قین جی جی گری متمایل گردیده، طرز اغذیه قدیم ایران نیز که به دستور خوالیگری بود، به «آش یزی» مبدل گشت، یعنی غذاهایی که از دوره ساسانی معمول بود رفته رفته عقب نشست و به شکل غذاهای دهاتی درآمد. علت این جریان و باعث عمده، این بود که مغولان از طبیب مسلمان و از آشپز مسلمان واهمه داشتند، که مبادا ایشان را زهر دهند. به همین جهت پزشکان و آشپزان ختایی با خود آورده و در نتیجه پزشکی نیز عوض شد و دستورهای پزشکی ختایی که سابقاً کسی نمی شناخت رفته رفته شیوع پیدا کرد، و مرکز آن هم دانشکده پزشکی چینی بود که مغولان در تبریز احداث کردند. آشپزخانه و شرابها و شربتها به دستور ختائی‌ان و چینیان و انواع و اقسام آش و پلاو «عرق» و «درسون» و «قمیز» از آن وقت باز، مرسوم شد و طرفهای چینی نیز بی اندازه متداول شد و طرز تهیه غالب این غذاهای چینی در دیوان شیخ ابواسحق اطعمه باقی است.

در دوران اول مغولان آشپزی و طعام خوردن بکلی چینی وار شده بود. برای خوردن غذا میز بلندی قرار می دادند و اطراف آن صندلیهایی می گذاشتند و به طرز چینی که حالا معمول فرنگستان شده چاشت و ناهار و شام می خوردند. از جمله در نسخه‌ای از وصاف،

از خوک پخته درست که بر سر میز نهاده بودند، و با کارد و چنگال پاره پاره اش می کردند، سخن به میان آمده است. اهل «جنوا» یا ساکنان بندر ژن یا جنویز که ایلخانها آنها را استخدام کرده بودند، تا بحریه ایلخانان را ساخته و آماده سازند، و از راه خلیج فارس به «جده» و «مکه» و «مدینه» حمله ور شوند و با ویران ساختن این بلاد مسلمانی را براندازند. بعدها همین جنویزیان در طی مسافرنهای خود این عادت مغولی و ختایی سر میز نشستن و با کارد و چنگال غذا خوردن و عادت دیگر آنها را به فرنگ بردند و معمول داشتند، زیرا که در تمدن قدیم و قرون وسطائی فرنگ، میز و صندلی و کارد و چنگال مرسوم نبود... لیکن همینکه غازان خان مسلمان شد، رفته رفته عاداتهای مغولانه در ایران با عادات دوره خلفای بغداد ترکیب شد و عادات مختلفی به وجود آمد که قرنیه چند دوام یافت، تا اینکه از عهد عباس میرزای قاجار مردمان ما خرده خرده عادت جدید فرنگیان را تقلید کردند و کار تقلید به حد فعلی رسید.

خلاصه این که دیوان اطعمه، از انواع و اقسام «آش»ها و «پلو»ها به طرز ختایی مشحون است و «آش رشته» و «رشته پلو» و «زعفران پلاو» و «باقلاپلاو» و امثال اینها و جمله «شاه آشها» به دستور آشپزان چینی در دربار ایلخانان تهیه می شد. و در آن عهد غذای مشهور دوره خلفا یعنی «سکباج» که عبارت از بریان بزغاله ای بود که به سرکه چاشنی می کردند، به کلی فراموش شد. همچنین غالب دیگرها که آخر آن در فارسی «با» و در عربی «باج» بود مانند «اسفید باج - سپیدبا» که نوعی بود از آش ماست، و نامهای آنها در کتابهای قدیم باقی مانده است.

«آش» و «پلاو» هر دو کلمه مغولی است، از جمله چیزهای تازه «ارشته» یا «رشته» که عربان آن را گاه قطایف گویند، که محرف ختائی است و گاه «رشیدیه» که محرف رشته است.

در هنگامه رنسانس که اسماً تقلید از روم عتیق، ولی عملاً و رسماً تقلید از چین ایلخانان مغول بود، «رشته» خوراک عادی شد، و تا کنون مردم ایتالیا «ماکارونی» و «اسپاگتی» و غیره را با گندم مخصوصی می سازند که تخم آن را در عهد مغول از تخم گندم چینی برداشتند ولی در ایران از صد سال به این طرف مانند طرز پوشش، طرز آشپزی نیز به تقلید فرنگیان دگرگون شد.

در مورد پلو، که اکنون یکی از اغذیه اساسی ملل شرقی است و عبارت از برنجی

است که با بخار آب پخته می شود، و روی آن را با زعفران رنگین و معطر می سازند. باید دانست که خوردن این غذا در دوره قرون وسطی معمول نبود و از عهد مغولان استفاده از آن معمول شده است.

از قرن پانزدهم نام پلو بر زبانها جاری شده است. استفاده از برنج برای تغذیه نخست در سرزمین چین معمول شد، و بعد در ماوراءالنهر از این ماده غذایی به طریقی استفاده کردند، و پس از چندی خوردن برنج در هرات و دیگر بلاد شرق معمول شد و به تدریج عمومیت یافت و یکی از بهترین غذاهای معمولی گردید.

در بلاد و ممالک عربی گاهی آن را با تخم مرغ یا با گوشت یا با دنبلان بیابانی که نام گیاهی است می خوردند.

دنبلان

دنبلان نامی ترکی است عربان «فقع» و فرنگان (Truffe) گویند، و در زبان دری آن را «خایه دیس» می نامند. در پای درخت لوط که فرنگان آن را بلوط (Chine Truffier) خوانند و در «ماست کوه» و کوه «ماسبدان» که فرنگان کوه زاگروس نامند، از بیشه های بلوط کمتر خالی باشد، موسم خایه دیس اواخر پاییز و زمستان است.

طرز پذیرایی از مهمانان

همینکه مجلس سواری برقرار می شد، میهمانان یکی پس از دیگری به خانه میزبان روی می آوردند، و پس از ادای تعارف فراوان بر صفا ای که در کنار اتاق غذاخوری گذاشته بودند، می نشستند. شخصیت های برجسته و دوستان صمیم در سمت راست میزبان یعنی در قسمت بالای اتاق جلوس می کردند. سپس در برابر مهمانان در ظرف های سیمین یا چینی یا بلوری بهترین میوه ها را با چاقو قرار می دادند. پس از خوردن میوه ای چند، میوه های دیگر می آوردند، بالاخره موقع خوردن شام فرا می رسید. قبل از شروع غذا هریک از میهمانان شکر خدا را به جای می آوردند. مدت دو ساعت صرف غذا طول می کشید و غذاهای مطلوب یکی بعد از دیگری مورد استفاده قرار می گرفت. با اینکه در میهمانی های دوستانه معمولاً بیش از ۱۲ نفر شرکت نمی کردند گاه ممکن بود که شماره

مدعوین به پنجاه نفر یا بیشتر برسد.

در مدتی که خوردن غذا ادامه داشت، میزبان با میهمانان سخن می گفت، و پس از آنکه کلیه مدعوین کاملاً سیر می شدند و شکر خدا را به جا می آوردند و از خوان برمی خاستند، میزبان نیز سفره را ترک می گفت... مراد از این اقدام آن بود که میهمانان با خیال راحت به خوردن غذا مشغول باشند. همینکه غذا خوردن پایان می یافت خدمتگاران با آفتابه لگن، برابر یکایک میهمانان بر روی زانو خم می شدند تا دست و دهان خود را بشویند و با قطیفه خشک کنند. در روزگار قبل از مغول استعمال قاشق و چنگال در سر سفره معمول نبود. از قاشق فقط برای خوردن آش استفاده می شد و آشپزها از چنگالهای بزرگ برای سرخ کردن و زیرورو کردن قطعات گوشت و ماهی استفاده می کردند. پس از پایان شستشوی دست و دهان اختگان یا کنیزان با شیشه های گلاب در برابر میهمانان زانو می زدند و در دست هر یک قطره ای چند گلاب می ریختند، و آنان با متانت و تأتی بسیار به دست و ریش خود گلاب می زدند.

صاحب مجمل التواریخ برای بیان این که مرداوید بن زیارتا چه پایه در بادی امر «عجم» یعنی کوهی بود، گوید چون از حمام برآمد قدحی سکنجبین برایش آوردند. او به تصور اینکه گلاب است محتوی کاسه را بر ریش خود زد. در بعضی از کتابهای اخلاقی به مردم توصیه شده است که در سر سفره از لیسیدن انگشتان و لگد کردن سفره، و حرص زدن و از دو طرف ظرف غذا خوردن خودداری کنند. خلال دندان سنتی بسیار معمول بود، و اغلب از الیاف برنج برای پاک کردن دندان استفاده می کردند، و هر کس مقداری خلال در گریبان داشت...

جاحظ نویسنده و مورخ معروف (متوفی در ۸۶۹) به خوانندگان خود توصیه می کند که از آدمهای شکمپرستی که استخوان می لیسند و سبزیها را به هم می زنند و میان کاسه غذا دنبال جگر مرغ می گردند، دوری گیرند.

پس از پایان شام میهمانان به مجلس انس که با چراغهای بسیار روشن شده بود می رفتند و در کف مجلس اوراق گل سرخ می ریختند. در این اتاق روی یکی از میزها عطرسوزی گذاشته بودند و مدعوین به نوبت برای استشمام به آن نزدیک می شدند. گاه میزبان نیز میهمانان خود را به بویدن عطر دعوت می کرد.

در آن دوره هنوز غلیان و تنباکو و وافور و تریاک معمول نشده بود. از قرن ۱۶ تا

۱۷ به بعد به تدریج، به تشویق فرنگیان، استفاده از دخانیات و ترپاک در شرق معمول شد. در دوره قرون وسطی کاشتن خشخاش و کوکنار به مقدار کم در مصر معمول بود و از این ماده برای درمان بعضی از بیماران استفاده می کردند. احياناً افیون را در شراب نیز می انداختند که بیشتر مست و خراب شوند و حافظ گوید:

از آن افیون که ساقی در می افکند
حریفان را نه سرماند و نه دستار
پس از ورود به مجلس پذیرایی، هریک از میهمانان روی یکی از صدف های زیبا و مجللی که برای آنها آماده شده بود می نشستند و ساقیان خوبروی که خود را با گل سرخ آراسته بودند جامهای بلورین پر شراب به آنان تعارف می کردند.

با آنکه لفظ «قهوه» مکرر در کتب و آثار قرون وسطایی دیده شده است نباید فراموش کرد که تا قرن ۱۱ مراد از کلمه قهوه شراب قرمز بوده است. در قرن سیزدهم، یعنی در دوره زمامداری بازمندانگان صلاح الدین ایوبی (۱۱۶۹-۱۲۵۲) به کسانی که مایل نبودند افشرد الکلی بنوشند، دانه های میوه ای را که قهوه فعلی باشد به عنوان «بدل» شراب تقدیم می کردند. در مورد چای نیز سیاحان و جهانگردان اسلامی که در قرن نهم از چین جنوبی مراجعت می کردند، از این گیاه به عنوان «شاه خلق» نام می برند و از قرن سیزدهم در کتابهای ایرانی از وارد کردن چای چینی در پاکت های سربسته به ایران سخن می گویند.

بعد نوبت ترنم موسیقی و خواندن آواز فرامی رسید. در آن روزگار مهمترین آلات موسیقی عبارت بود از انواع نی و نی لبک و «مشتق» یا «بیشه»^۱ که در آن می دمنند و چنگ و رود و بربط که جمله ذوات الاوتار یا به اصطلاح از اقسام تار است. گاه نوازنده استادی با «قانون» که یکی از آلات موسیقی جدید آن عصر بود با خواننده آواز همراهی می کرد. هر بیتی را که خنیاگر می خواند رامشگر آن را به الحان ساز تکرار می کرد، یعنی موسیقی هنوز به شکل شعر بود و گاه میزبانان آوازخوانها و نوازندگان را برای تفریح خاطر میهمانان دعوت می کردند. این هنر پیشگان که در عربستان شرقی زطی (مفرد زط) و در اندلس زطان خوانده می شدند، نخست در قرن پنجم از سند و گاندهار (قندهار) و کابل

۱. بیشه بر وزن ریشه... سازی است از نی که شبانان نوازند، و بعضی گویند شبیه به چنگ و بعضی دیگر گویند که شبیه است به رباب - برهان قاطع، ص ۲۲۳.

آمده بودند، و در حدود قرن هفتم در ممالک اسلامی پراکنده شدند و رقص و ساز و آواز آنها که اصلاً هنر سجستان قدیم است تا مغرب اقصی و اندلس معمول و متداول شد. آنها به طور انفرادی و دسته جمعی هر دو می رقصیدند. مردان پیراهن ابریشمی تنگی در برمی کردند و مانند قزاقها، کلاه پوست بخارا بر سر داشتند، و زنان این گروه با دامنه‌های گشادی که از گارس و آقبانوی رنگارنگ دوخته شده بود به رقص و نشاط برمی خاستند.^۱

در کتاب الابنیه عن حقایق الادویه که متجاوز از هزار سال پیش نوشته شده است، نه تنها از ادویه گوناگون و گیاهها و خواص آنها سخن رفته است بلکه از انواع اغذیه نباتی و حیوانی گفتگو و بحث شده و فواید و مضار هر یک به تفصیل بیان شده است. از جمله در مورد گوشت آمده است: «گوییم که گوشتها همه گرم و نرم است و غذایش بسیار است، و خون بسیار انگیزد و بعضی بهتر است که بعضی، اما گوشت چهار پایان بهترین همه گوشتِ خوک است از آنکه او معتدل است، به گرمی و نرمی و غذایش بسیار است و خونی که از او خیزد بهتر است از آن خون که از دگر گوشتها خیزد و او تن آدمی را بهتر سازد. و ملازم و موافقتر دارد... گوشت بره حرارت و رطوبت بیش دارد و گوشت گوسفند ماده خونی برانگیزد... و گوشت گاو را غذایش بسیار است و غلیظ و دیرگوار است و سودا انگیز خاصه که سالش تمام شده بود... گوشت گوساله را غذایش معتدل است و خونی که از او خیزد محمود است از قبیل آنکه مزاج گاو خشک است و مزاج هر جانور که به سال اندک بود تر باشد... بهتر گوشت آنکس را بود که جوان باشد و زنجش نه بسیار رسد...»^۲

تأثیر خواب و خوراک در تأمین سلامتی

خوراک کافی و منظم، تنها عامل اساسی برای حفظ سلامتی بدن نیست، بلکه خواب منظم، آسایش خیال، و نبودن اضطراب و دلهره بعد از غذا، مهمترین عوامل برای تأمین سلامت و سعادت انسان است. چون یک سوم از زندگی انسان در خواب می گذرد، بی مناسبت نیست سطری چند درباره خواب بنویسیم، بنظر فروید:

۱. زندگی مسلمانان در قرون وسطی، پیشین، ص ۱۲۰-۱۰۷.

۲. الابنیه عن حقایق الادویه، پیشین، ص ۲۸۵.

بیخوابی و رنج روحی، یکی از عوارض محرومیت‌های جنسی است. پاولف و دیگر بیولوژیست‌های معروف می‌گویند: «انسان و حیوان محروم از خواب بیش از انسان و حیوان محروم از غذا رنج می‌برد، و هنگام محرومیت از خواب زودتر از هنگام گرسنگی کامل، بدن انسان تحلیل می‌رود، خواب طبیعی، حاکی از حالت طبیعی و سلامت مغز است... هنگام خواب، ضربان قلب خیلی ضعیف، بطی و فاصله‌دار می‌گردد، فشار خون ۲۰-۲۵ میلیمتر تقلیل می‌یابد، جریان خون مخصوصاً در اعضای مهم مانند مغز، کبد، و کلیه‌ها آهسته می‌شود، رگهای پوست منبسط می‌گردند، و خون به این ناحیه هجوم می‌آورد، در لمس، پوست گرم است، در صورتیکه درجه حرارت بدن پائین می‌آید، تنفس فاصله‌دار، خیلی عمیق و بسیار منظم است... شل شدن تمام عضلات و استراحت کامل آنها، که به هنگام خواب مشاهده می‌شود، به تجمع و فراهم آوردن منابع موادی که بدن هنگام بیداری مصرف کرده است کمک می‌نماید... خواب طولانی که یک حالت استراحت کامل قشر مخ است، نیروی دستگاه عصبی را تجدید عمل تنظیم فعالیت اعضاء داخلی را متعادل می‌سازد، و در حالت عمومی اثری مثبت و مساعد دارد، اضطراب و نگرانی در خواب افراد، اختلالاتی به وجود می‌آورد که در حالت عمومی و ظرفیت کارشان اثری منفی می‌گذارد.

مدت خواب:

اطفال در سنین ۲-۴ سالگی حداقل ۱۵-۱۶ ساعت، در سنین ۴-۷ سالگی در حدود ۱۲ ساعت در سنین ۷-۱۲ سالگی، ۱۰ ساعت و در سنین ۱۲-۱۶ سالگی ۸/۵ تا ۹ ساعت باید بخوابند اشخاص مسن به خواب کمتری نیازمندند برخلاف نوزادان که از ۲۴ ساعت ۲۲ ساعت در خوابند.

اطفال ۴ یا ۵ ساله نه تنها باید شب را بخوابند بلکه چند ساعتی هم در روز باید استراحت نمایند، زیرا نمو و رشد آنها بیشتر هنگام خواب صورت می‌گیرد.^۱ شکسپیر درباره خواب می‌گوید: «خواب، دومین خادم ضیافت درخشان طبیعت و غذای اصلی سفره زندگی است.»^۲

تأثیر ناگوار نگرانی شدید در تغذیه و طول عمر

سولیوان آخرین سفیر آمریکا در ایران ضمن توصیف روحیه شاه در آخرین روزهای زمامداری متذکر می شود که اشتباهات و سوءاستفاده های شاه و اطرافیان او در دوران قدرت و عدم رضایت و تظاهرات روزافزون مردم علیه رژیم به حدی بود که حمایت آمریکا (معبود و قبله دیرین) شاه، در تقویت روحیه او کمترین تأثیری نداشت. به قول سولیوان: «ملاقات با شاه محیط یأس و افسردگی را که در دربار حاکم بود نشان می داد. ارزیابی شاه از اوضاع ناامید کننده و عکس العمل او در برابر ابراز حمایت و پشتیبانی آمریکا از طرف سناتور «بیرد» منفی و بی تفاوت بود.

ناهار در حضور شاه و شهبانو پس از این ملاقات مصیبت بارتر بود. در تمام مدت ناهار فقط شهبانوبه سؤالاتی که گاه از طرف من یا سناتور مطرح می شد پاسخ می داد و شاه ساکت و صامت به سقف خیره شده بود. شاه تقریباً غذا هم نخورد و قیافه اش بیشتر شبیه آدمی بود که از گناهی که مرتکب شده شرمگین است. در این چند ماه گویی به اندازه چند سال پیر شده و رنگ چهره اش پریده و لاغر و شکسته شده بود...^۱

برای آنکه خوانندگان بهتر به تأثیر دلهره در اشتها و تغذیه انسان آشنا شوند عین توضیحات «انور خامه ای» نویسنده کتاب «پنجاه نفر... و سه نفر» را در اینجا می آوریم:

مقارن ظهر مأمورین شهربانی ناگهان به خانه من حمله ور می شوند، سفره غذا گسترده بود و غذا آماده «با آنکه خیلی گرسنه بودم هرچه می کردم نمی توانستم غذا بخورم. من آن روز فهمیدم که دلهره و اضطراب چه جور گلوی آدمی را می گیرد، اشتهای آدم را کور می کند، تو دل آدم چنگ می اندازد و قلب آدم را فشار می دهد، حتی روی تنفس، گردش خون، روی حرف زدن، روی حرکات دست و پا، روی همه چیز تأثیر می کند... بعد از چند دقیقه مادرم چای آورد من چای را با میل بیشتری خوردم، چای بُغضی را که همچنان در گلویم گره خورده بود قدری پائین برد و آرامش بیشتری به من بخشید، دلهره به تدریج برطرف می شد و خویشتن داری جای آن را می گرفت.^۲

۱. سولیوان - مأموریت در ایران، ترجمه محمود مشرقی، ص ۱۴۱.

۲. دکتر انور خامه ای، پنجاه نفر... و سه نفر، انتشارات هفته، ص ۱۱۹.

آداب طعام خوردن به نظر اصحاب طریقت یاد گیر از چاکرت ای نیک نام چار فرض و چار سنت هفت ادب اولش باید که باشد از حلال پاک می باید که باشد خوردنی شکر نعمت می گزارش با سپاس هیچ چیزی نیست خوشتر از ادب چار دیگر سنت آمد، ای رفیق اولش تا پاک شویی هر دودست هفت شرط دیگرست ای باحسب اولش بر پای چپ بنشینند او وزکنار کاسه خوردن شایدش ... چون دهان تو زلقمه پر بود اینچه گفتم هست آداب طعام

پانزده شرطست در اکل طعام یک به یک را بر شمارم بی تعب تا نباشد خوردن آن را وبال هر که او باشد به عالم مردنی همچنان باید که باشد حق شناس در عجم و آنگاه در پیش عرب این چنین آورده اند اندر طریق بعد از آن الحمد لله گوید او کان بود در آتش خوردن از ادب ننگرد بر لقمه های نیک خو دست شستن بعد از آن می بایدش ترک گفتن گو، اگر چه دُر بود و ربگیری یاد، باشی از کرام^۱

در کیفیت سفره و وظایف میزبان و میهمانان

بر اخی سفره، مُدَوْر بایدش نکته ای از اهل حکمت یاد گیر بسمله باشد سر سفره بدان وقت سفره عطسه گراید ترا دستمال را بگیر اندر دهن و ربگیری بول یا آید رعاف^۲ در دهان مردمان لقمه مکن عذر خواهی هست کار مردِ عام

تا به قدر و جاه او افزایش افضل الاشکال شکل مستدیر پای هم تحمید باشد بیگمان یا چو آسا^۳ آنگهی باید ترا تا نگیرد عیب بر توانجمن بهر عذر خویشان ای بیخلاف پند گیر ای نیک سیرت زین سخن نیست لایق بر اخی عذر طعام

۱. فتوت نامه ناصری، پیشین، ص ۲۷۰ (به نقل از فرهنگ ایران زمین ج ۱۰ ص ۲۷۰).

۳. خون دماغ.

۲. خمیازه.

... هم نباید تا که باشد دایما

... گوشت پاره چونکه سازدای عجب

سفره را سیر و پیاز و گندنا^۲

نیستش انگشت لیسیدن ادب^۱

در آثار گذشتگان گه گاه به غذای طبقات محروم نیز اشاره شده است:

کاتبی (شاعر قرن نهم) مطبخ درویشان را چنین توصیف می کند:

مطبخی را، دی طلب کردم که بفرانی پزد

گفت در مطبخ نمی آید به چشم هیچ چیز

گفتم از یاران ما جو همیشه و لحم و دقیق

گفت لحم و همیشه گرخواهم که خواهد آرد داد

تا شود زان آش، کار ما و مهمان ساخته

غیر آب دیده کش جاری، غم نان ساخته

زانکه هستت کار خوان سفره بریشان ساخته

گفتم آن کاین آسیای چرخ گردان ساخته

ظاهراً غذای طبقات محروم بیشتر نان و سرکه و تره و ماست بوده است:

بیاورد زن خوان و بنهاد راست

برو تره و سرکه و نان و ماست

تره و سرکه هست و نانست نیست

قامتت کوتاه است و چاه طویل

سرکه از دسترنج خویش و تره

بهتر از نان دهخدا و بره

شاعری نیست پیشه ای که از آن

رسدت نان به تره، تره به دوغ

استاد دهخدا گوید: «مردی مانده و گرسنه به دیهی رسید چون مردمان دیه از

اطعام او مضایقت داشتند دعوی کرد که تعزیه خوان است، دهقانان او را طعام بردند و

بنواختند، چون سیر بخورد پرسیدند در تعزیه نوحه خوانی یا مخالف خوانی کنی، گفت

هیچیک، کار من در تعزیه نعلش شدن است.^۱»

به نظر سعدی: قوت طاعت در لقمه لطیف است و صحت عبادت در کسوت

نظیف... نه آنکه خرقة ابرار پوشند و لقمه ادار نوشند «گلستان» (ادراز: یعنی مستمری و

مقرری و عطیه ای که ثروتمندان و ارباب قدرت به حاشیه نشینان و اطرافیان خود

۲. همان کتاب، ص ۲۷۲ - ۲۷۱.

۱. تره.

۳. امثال و حکم دهخدا، ص ۱۸۱۶.

می دادند) معمولاً «لقمه ادرار» را اشخاص کاهل و بی شخصیت می خوردند.

لقمه‌ای کان نور افزود و کمال آن بود آورده از کسب حلال

مولوی

برخلاف مستمندان و بینویان، خلفا و سلاطین و طبقات متنعم از کثرت پرخوری

غالباً بیمار بودند.

خلیفه شکم پرست

در کتاب روضة الصفا ضمن شرح بعضی از حالات واثق از شکم پرستی خلیفه عباسی سخن رفته و چنین آمده است که «... واثق به طعام خوردن حرص و شرهی تمام داشت و اکثر اوقات بی رغبت، چیزی خوردی و در اثناء جوانی به مرض استسقا مبتلا شد، طبیعی تنور گرم کرد. و اخگرها بیرون آورد. واثق را در آنجا نشانند و اغذیه و اشربه موافق به او داد تا آن زحمت زایل گشت و گفت ای امیر اگر اکل توبه دستوز معهود واقع شود، مرض نکث بکند و واثق با خود گفت که صد جان فدای شکم^۲» چون به دستور طبیب گوش نداد به علت پرخوری درگذشت. از حکایت سابق الذکر پیداست که از روزگار قدیم آب کردن و از بین بردن چربی و گوشت زیاد با حرارت تنور گرم و (حمام بخار) معمول بوده است.

چون از مردی شکم پرست سخن به میان آمد، بی مناسبت نیست اگر از ابوسلیمان دارائی از مشاهیر مشایخ شام نیز نامی ببریم این مرد که به قول شیخ عطار در ریاضت صعب و جوع مفرط شانی نیکو داشت... می گفت: «هر چیزی را زنگاری است و زنگار نور دل سیر خوردن است... حصن حصین، نگاهداشت زبان است و مغز عبادت گرسنگی است و دوستی دنیا سر همه خطاهاست.»^۳

در مدح و ذم گرسنگی سخن بسیار گفته اند:

با گرسنگی قوت پرهیز نماند افلاس عنان از کف تقوی بستاند

سعدی

۱. روضة الصفا، پیشین، ج ۳، ص ۴۷۵.

۲. لغت نامه دهخدا، پیشین، ص ۵۲۳.

تن به بیچارگی و گرسنگی بنه، و دست پیش سفله مدار— «گلستان سعدی»
یکی از حکما پسر را نهی کرد، از بسیار خوردن که سیری مردم را رنجور کند،
گفت ای پدر گرسنگی خلق را بکشد. — «گلستان»

گرسنه مردمان و گسری سیر سگ بود این چنان امیر، نه میر
سنایی

هر که همت او برای طعمه است، در زمره بهایم معدود گردد و چون سگی گرسنه
که به استخوانی شاد شود و بنان پاره خشنود — «کلیله و دمنه»

گرگ گرسنه چویافت گوشت نپرسد کاین شتر صالح است یا خردجال
سعدی

آنکه در راحت و تنعم زیست او چه داند که حال گرسنه چیست
گلستان

قدر نان را گرسنه می داند — «جامع التمثیل»

آدم گرسنه ایمان ندارد — «امثال و حکم دهخدا»^۱

عقیده غزالی درباره خوراک

«بدانکه معده چون حوض تن است و عروق که از وی همی شود به هفت اندام
چون جویهاست و منبع همه شهوتها معده است. چون شکم سیر شد شهوت نکاح جنبیدن
گیرد و به شهوت فرج قیام نتوان کرد الا به مال...» غزالی همواره مردم را از پرخوری
برحذر می دارد و معتقد است که سیری، مرد را کوردل و کند اندیشه کند و در غفلت به
روی آدمیان بگشاید تا جائی که گرسنگان را فراموش کنند. در جای دیگر می نویسد:
«آنکه اندک خورد تن درست باشد و از رنج بیماری و دارو و ناز طبیب و رنج زدن و
حجامت کردن و داروی تلخ خوردن رسته بود.» به نظر غزالی امساک در غذا باید به
تدریج صورت گیرد «یک روز باید یک لقمه کمتر کند و دیگر روز دو لقمه... چون
چنین کند نقصان نبیند...»^۲ بطور کلی اکثر عرفا و ارباب تصوف پیرامون لزوم امساک و

۱. لغت نامه دهخدا، ص ۲۰۴ «گرسنه».

۲. کیمیای سعادت، پیشین، ص ۴۵۱.