

Validation and medical analysis of the hadith "The root of body ruin is the abandonment of dinner" (أَصْلُ خَرَابِ الْبَدَنِ تَرْكُ الْعَشَاءِ)

Seyed Ali Delbari¹  | Mehdi Yousefi²  | Seyed Mehdi Mousavi³  | Alborz Mohaghegh Garafoomi⁴ 

1. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Islamic Science University of Razavi, Mashhad, Iran. E-mail: delbari@razavi.ac.ir
2. Associate Professor, Department of Iranian Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran. E-mail: yousefim@mums.ac.ir
3. Doctoral Student in Quran and Hadith Sciences, Islamic Science University of Razavi, Mashhad, Iran. E-mail: S.m.mosavi9794@gmail.com
4. Master of Science in Quran and Hadith, Islamic Science University of Razavi, Mashhad, Iran. E-mail: Mohaghegh.gr@gmail.com

Article info.	Abstract
Article type: Research Article	Despite the emphasis of traditional medical narratives on the importance of eating dinner and the prohibitions against skipping it, some physicians have believed that consuming dinner leads to adverse outcomes, such as eye diseases, earaches, body itching, colic, and neurological problems. This study aims to validate the narration attributed to Imam Sadiq (AS) stating, "The root of bodily ruin is avoiding dinner" (Asl Kharab Al-Badan Tark Al-Ashaa) in terms of its chain of transmission (isnad), content, and its correlation with contemporary scientific and medical findings. The goal is to highlight the importance of eating dinner, correct misconceptions on this matter, and provide solutions rooted in religious teachings and medical science for healthy nutrition. This research employs a comparative-analytical approach, utilizing library-based resources. Initially, the chain of transmission for the narration was critically examined, and the credibility of its narrators was assessed. The content of the narration was then compared against Quranic criteria, authentic hadiths, and medical findings related to nutrition, evaluating its compatibility or contradiction with these sources. The results of this study indicate that the chain of transmission of the mentioned narration is credible, and all narrators are trustworthy. Furthermore, the content aligns with Quranic teachings and other authentic narrations that underscore the importance of proper nutrition and avoiding hunger, particularly during the dinner meal. Additionally, medical findings demonstrate that skipping dinner may lead to metabolic disorders, weaken the immune system, and increase the risk of various diseases. This highlights the need to counter false beliefs about avoiding dinner and emphasizes that while overeating at dinner is harmful, avoiding it entirely can also have detrimental effects. The narration from Imam Sadiq (AS) is supported by a valid chain of transmission and contains content consistent with religious teachings and medical evidence. Consuming dinner as part of a healthy and balanced diet can contribute to maintaining bodily health. It is recommended to avoid overeating and late-night dinners while adhering to the principles of healthy nutrition.
Article history: Received 25 June, 2023 Received in revised form 27 September, 2023 Accepted 18 November, 2023 Published online 22 September, 2024	
Keywords: Quran, Sunnah, traditional medicine, eating dinner, meals, avoiding dinner.	

Cite this article: Delbari, S.A., Yousefi, M., Mousavi, S.M., & Mohaghegh Garafoomi, A. (2024). Validation and medical analysis of the hadith "The root of body ruin is the abandonment of dinner" (أَصْلُ خَرَابِ الْبَدَنِ تَرْكُ الْعَشَاءِ). *Journal of*



Ketab-e Qayyem, 14(2), 299-321. DOI: <http://doi.org/10.30512/kq.2023.20253.3698>

© The author(s).

Publisher: Meybod University.

DOI: <http://doi.org/10.30512/kq.2023.20253.3698>

Extended Abstract

Introduction

This research investigates the authenticity of a medical quotation from Imam Sadiq (peace be upon him) that focuses on the topic of dinner and the impact of omitting it on body health. The hadith in question, cited by Kolayni in the book *Al-Kafi*, states that "The root of the body's deterioration is abandoning dinner". This study employs a comparative-analytical method and library resources to evaluate the chain of narrators and the content of this hadith, comparing it with Qur'anic teachings, authentic hadiths, and medical findings.

Dinner and the avoidance of skipping it are topics that have received attention in medical quotes. Some doctors, however, believe that eating dinner can lead to health issues such as eye problems, ear pain, body itching, colic, and neurological disorders. This research seeks to answer the question of how credible Imam Sadiq's recommendation regarding eating dinner is. Does skipping dinner truly harm bodily health? The primary aim of this study is to validate the Imam Sadiq's quote concerning skipping dinner and to compare it with scientific and medical findings. Additionally, this research aims to correct misconceptions about eating dinner and provide strategies for healthy nutrition based on religious and medical teachings.

Methodology

This research was conducted using a comparative-analytical method through library sources. Initially, the chain of narrators of the hadith was examined, and they were assessed for their credibility. Following it, the content of the hadith was compared against criteria from the Holy Quran, authentic hadiths, and medical findings. In this process, sources such as the Holy Quran, similar hadiths, and medical research in the field of nutrition were used.

Discussion

This research aims to examine and validate the chain of narrators and implications of a hadith from Imam Sadiq (pbuh) regarding skipping dinner and its impact on body health.

a) Validation of the hadith narrators

One of the main results of this study is the confirmation of the authenticity of the hadith "The root of body ruin is abandoning dinner" from both a scientific and referential perspective. A thorough examination of the credibility of the hadith narrators revealed that figures such as Muhammad ibn Ya'qub al-Kolayni, Ali ibn Ibrahim, Ibrahim ibn Hashim, Muhammad ibn Abi 'Umayr, and Hisham ibn al-Hakam are all recognized as reliable Shia scholars. Therefore, in this regard, the quotation is authentic and credible. This validation reinforces the theoretical and scientific foundation of this hadith and indicates that it has really been stated by a truthful Imam.

b) Comparison of the hadith content with Quranic teachings

The content of this quotation was compared with Quranic teachings and other authentic hadiths. The hadith was found to be in line with Islamic principles regarding nutrition and the importance of meals. This is particularly evident in Quranic verses that emphasize adherence to nutritional principles and timely eating. Additionally, numerous hadiths from the Shia Imams emphasize eating dinner and regard its omission detrimental to bodily health. Thus, this hadith is not only valid in terms of its references but also adheres to Islamic principles in its content.

Compatibility with medical findings

Medical findings in this research have independently shown that skipping dinner can lead to serious health problems. Based on existing studies, avoiding dinner may be associated with metabolic disorders, weakened immune system, and increased risk of various diseases. Although overeating and late-night eating can also cause problems, complete nighttime fasting is not recommended. This alignment between religious narratives and medical science indicates that the teachings of religious leaders can be used as a reliable source in public health decision-making.

Correcting misconceptions

This research also addresses misconceptions about skipping dinner and its consequences. Some older physicians believed that eating dinner could cause health problems, especially in areas such as vision and digestive issues. The present study concludes that, while overeating at dinner is harmful, avoiding it altogether can be even more detrimental. This correction of beliefs can help change social behaviors and improve public health.

Therefore, the present study not only accepts that the root of body ruin is abandoning dinner but also delves deeply into the effects of skipping dinner on human health and identifies strengths and weaknesses in religious and medical fields. These findings can serve as a foundation for future studies in health and nutrition.

Conclusion

The results of this research show that the statement by Imam Sadiq (pbuh) about skipping dinner has a valid chain of narrators and content consistency with Quranic teachings and reliable hadiths. Additionally, medical findings emphasize that nighttime hunger can harm bodily health. Therefore, eating dinner as part of a healthy and balanced diet can help maintain bodily health and is recommended. However, overeating and late-night eating should be avoided to prevent associated problems. This research helps to correct misconceptions about dinner consumption and provides strategies for healthy eating based on religious and medical teachings.

اعتبارسنجی و تحلیل پزشکی روایت «اصل خراب البدن ترک العشاء»

سیدعلی دلبری^۱ | مهدی یوسفی^۲ | سیدمهدی موسوی^۳ | البرز محقق گرفمی^۴

۱. نویسنده مسئول، دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه: delbari@razavi.ac.ir

۲. دانشیار گروه طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران. رایانامه: yousefim@mums.ac.ir

۳. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه: S.m.mosavi9794@gmail.com

۴. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه: Mohaghegh.gr@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: مقاله پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۰۴</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۲۷</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۷/۰۱</p> <p>کلیدواژه‌ها: قرآن، سنت، طب سنتی، شام خوردن، وعده‌های غذایی، ترک العشاء.</p>	<p>هدف: به رغم تأکید روایات طبی بر شام خوردن و نهی از ترک آن، برخی پزشکان بر این باور بودند که خوردن شام پیامدهای ناگواری چون ایجاد بیماری‌های چشمی، دردهای گوش، خارش بدن، قولنج و مشکلات عصبی را در پی دارد. اعتبارسنجی روایت منقول از امام صادق (ع) با مضمون «أَصْلُ خَرَابِ الْبَدَنِ تَرْكُ الْعَشَاءِ» (ریشه خرابی بدن، ترک شام خوردن است) از منظر سند، محتوا و تطبیق آن با یافته‌های علمی و پزشکی روز، هدف از این پژوهش است، به این امید که ضمن تبیین اهمیت شام خوردن، باورهای نادرست در این زمینه اصلاح شده و راهکارهایی مبتنی بر آموزه‌های دینی و دانش پزشکی برای تغذیه سالم ارائه گردد.</p> <p>روش پژوهش: این تحقیق، به روش تطبیقی-تحلیلی بوده و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای انجام شده است؛ بدین ترتیب که ابتدا سند روایت مورد بررسی دقیق قرار گرفته و اعتبار روایان آن سنجیده شده است، سپس محتوای حدیث با معیارهای قرآنی، احادیث معتبر و یافته‌های پزشکی در حوزه تغذیه مقایسه شده و میزان انطباق یا تعارض آن با هر یک از این منابع ارزیابی گردیده است.</p> <p>یافته‌ها: یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که سند حدیث مذکور معتبر بوده و روایان آن همگی از وثاقت برخوردارند؛ همچنین، محتوای این روایت با آموزه‌های قرآنی و سایر احادیث معتبر که بر اهمیت تغذیه و لزوم پرهیز از گرسنگی به ویژه در وعده شام تأکید دارند، همخوانی دارد. افزون بر این، یافته‌های پزشکی نیز نشان می‌دهند که ترک شام می‌تواند منجر به بروز اختلالات متابولیک، ضعف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های گوناگون شود. و نیز اصلاح باورهای نادرست در مورد شام نخوردن و تأکید بر اینکه همان‌طور که زیاده‌روی در شام خوردن مضر است، پرهیز از آن نیز می‌تواند زیان‌آور باشد.</p> <p>نتیجه‌گیری: روایت امام صادق (ع) دارای سندی صحیح و محتوایی هم‌خوان با آموزه‌های دینی و یافته‌های پزشکی است. خوردن شام به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، می‌تواند به حفظ سلامت بدن کمک کند. توصیه می‌شود از پرخوری و دیرخوری شبانه پرهیز و به اصول تغذیه سالم توجه شود.</p>

استناد: دلبری، سیدعلی؛ یوسفی، مهدی؛ موسوی، سیدمهدی و محقق گرفمی، البرز. (۱۴۰۳). اعتبارسنجی و تحلیل پزشکی روایت «اصل خراب البدن ترک العشاء». کتاب‌قیم، ۱۴ (۲)، ۳۱-۲۹۹-۳۲۱.



DOI: <http://doi.org/10.30512/kq.2023.20253.3698>

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه میبد.

۱. طرح مسئله

ارزیابی اعتبار حدیث با بهره‌گیری از گام‌های بررسی سندی و شاخصه‌هایی در متن، سبب تحصیل اطمینان به صدور یا عدم صدور حدیث از معصومان (ع) خواهد شد. برای ارزش‌گذاری محتوای اخبار از معیارهای گوناگونی چون عرضه به قرآن، سنت، علم قطعی، حس، تجربه اطمینان‌آفرین، تاریخ و عقل استفاده می‌شود. انتخاب این معیارها برای ارزیابی حدیث، ارتباطی معنا دار با محتوای خبر دارد. در میان تراث گران‌سنگ روایی، پاره‌ای احادیث به بیان راهکارهایی برای پیشگیری یا درمان بیماری‌ها پرداخته‌اند. برخی از این اخبار با احوال مخاطبان متناسب بوده (نک: ابن بابویه، ۱۴۱۴، ص ۱۱۵) و گونه‌ای از باب «قضیه فی واقعه» ارزیابی می‌شوند. اما بخش دیگری از این اخبار، در بردارنده قواعد کلی و دستورالعمل‌هایی است که قابلیت بهره‌وری برای همگان دارند. با وجود این، قدر متیقن آن است که بهره از مجموعه اخبار طبّی به واسطه اتصال معصومان (ع) به علوم و حیانی، راهکاری برای جلوگیری از بیماری‌ها و درمان آنها شمرده می‌شود. به نظر می‌رسد، در اثرگذاری حدیث بر دانش طبّ، سه هدف قابل ارزیابی است: ۱) پیرایش برخی باورهای نادرست، ۲) جهت‌دهی به اصول و هدف‌های دانش پزشکی و ۳) تأسیس فرضیات جدید علمی که می‌تواند برای خلق نظریات جدید راهگشا باشد.

از دیگر سو، رشد دانش پزشکی باعث توجه بیشتر به روایات طبّی شده است و برخی افراد با ناآگاهی و عده‌ای با سودجویی، درمان بیماری‌ها را با استناد به اینگونه روایات توجیه کرده‌اند. به علاوه، عده‌ای مدعی شده‌اند که احادیث طبّی سند نداشته و موضوعیت ندارد و قابل اعتماد نیستند. شایان ذکر است که به حکم خرد، صلاحیت هر دلیلی برای به کار بستن در مقام عمل تا زمانی که قوت خود باقی است که دلیل دیگری در همان موضوع، حکم فراگیر پیش‌گفته را مقید و مشروط نسازد. بر این اساس، در مواجهه با عموماً و اطلاعات روایات در بردارنده احکام طبّی، باید به شرایط ویژه برخی افراد نیز توجه کرد و دستورالعمل متناسب با آن شرایط را برکشید.

یکی از موضوعات طبّی که حکم آن از منظر برخی طبیبان دوران حیات امامان (ع) (ر.ک: کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، ص ۳۵۳) و برخی پزشکان دوره‌های پسینی چون علی بن سهل طبری (م. ۲۶۰ ق)، ثابت بن قره (م. ۲۸۸ ق)، محمد بن زکریای رازی (م. ۳۱۳ ق)، علی بن عباس مجوسی (م. ۳۸۶ ق)، نجیب‌الدین سمرقندی (م. ۴۱۸ ق)، عمر بن احمد بن عدیم (م. ۶۶۰ ق)، ابن ازرق (م. ۸۷۷ ق) و از معاصران عبد الرزاق سامرای با اخبار و سیره اهل بیت (ع) متعارض می‌نماید، موضوع شام‌خوردن یا پرهیز از آن است. بر اساس تراث روایی، معصومان (ع) به خوردن شام توصیه نموده‌اند؛ اما در سوی مقابل، برخی پزشکان معتقدند که برای در امان ماندن از برخی بیماری‌ها، باید از شام‌خوردن پرهیز نمود. برای نمونه، نگارنده کتاب «الذخیره فی الطب» راه پیشگیری از تمام بیماری‌های سر و چشم را ترک شام می‌داند (ثابت بن قره، ۱۴۱۹، ص ۷۲). موارد دیگری از بیماری‌های چشمی مانند شب‌کوری، ضعف بینایی و ایجاد دُمَل در پلک، از عوارض شام‌خوردن بر شمرده شده است (نک: ابن عدیم، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۵۸؛ ابن ازرق، ۱۴۲۷، ج ۱، ص ۱۱۸؛ مجوسی، ۱۹۹۷، ص ۲۰۲ و ۲۵۹؛ طبری، ۱۴۱۹، صص ۱۲۷، ۲۲۳ و ۲۵۹؛ رازی، ۱۴۴۲، ج ۲، ص ۲۵۷؛ رازی، ۱۴۰۸، ص ۲۵۹؛ سامرای، ۱۴۱۶، ص ۸۷). کسانی نیز بر این باورند که مداومت بر شام‌خوردن سبب ایجاد رطوبات غلیظه و ناخالص شدن آب منی (سمرقندی، ۱۸۷، ج ۱، ص ۳۳۰) و خارش بدن (مجوسی، ۱۹۹۷، ص ۲۶۹) می‌گردد. زکریای رازی، موارد ذیل را به عنوان پیامدهای زیان‌بار شام‌خوردن بر شمرده است: درد گوش (رازی، ۱۴۲۲، ج ۳، ص ۳۶۱)؛ کم‌شنوا شدن (رازی، ۱۴۱۹، ص ۶۱)؛ گردن درد (رازی، ۱۴۰۸، ص ۳۱۵)؛ قولنج (رازی، ۱۴۴۲، ج ۸، ص ۸۱)، بی‌اختیاری ادرار در هنگام خواب (رازی، ج ۱، ص ۳۴۰) و اختلالات عصبی (رازی، ج ۱۳، ص ۲۱۰). بر اساس همین دیدگاه، در میان برخی مردمان چنین مشهور شده است که «صبحانه را مانند پادشاهان بخور؛ نهار را مانند شاهزادگان و شام را چون فقیران» (Manoogian, 2019, P. 580).

این پژوهش به روش تطبیقی - تحلیلی و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای در پی اعتبارسنجی حدیثی از امام صادق(ع) است که در آن بر صرف وعده غذایی شام تأکید کرده است و ترک آن را عامل اساسی تباهی بدن معرفی می‌کند. مرحوم کلینی این حدیث را به شکل ذیل گزارش کرده است: «عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ، عَنْ هِشَامِ بْنِ الْحَكَمِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: أَصْلُ خَرَابِ الْبَدَنِ تَرْكُ الْعِشَاءِ» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، ص ۳۵۰). این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که اعتبار سندی و محتوایی روایت امام صادق(ع) در زمینه توصیه به شام خوردن چگونه است؟ برای نیل به این هدف، پس از پیمودن گام‌های مربوط به بررسی سندی حدیث، از معیارهایی چون قرآن کریم، احادیث مشابه و یافته‌های پزشکی در طب سنتی و طب رایج برای بررسی مفهومی حدیث استفاده شده است. بر اساس مطالب یادشده، حدیث مورد نظر با هدف اصلاح نگره‌های نادرست و ایجاد باورهای سودمند در رابطه با آداب غذاخوردن قابل ارزیابی است.

۲. پیشینه پژوهش

نگاشته‌های فراوانی با محوریت روایات طبّی به خامه قلم دانشوران در آمده‌اند. حسب جست‌وجوی به عمل آمده در حوزه پیشگیری یا درمان بیماری‌ها با بهره‌گیری از روایات طبّی کتاب‌های ذیل، نکات قابل توجهی ارائه داده‌اند: «جستارهایی در اعتبارسنجی و فهم روایات طبّی» نگاشته بحیی میرحسینی و احمد پاکتچی؛ «روش‌شناسی فهم روایات طبّی» به کوشش دکتر احمد پاکتچی و «اعتبارسنجی محتوایی و سندی احادیث طبّی کتاب طب النبی(ص)» نوشته جعفر مستغفری و سیدحسین حسینی کارنامی. همچنین، مقالات ذیل دربردارنده روش مواجهه با روایات طبّی است: «تبار شناسی روایات طبّی» (۱۳۸۷) نوشته علی نصیری و «روایات طبّی - تبار و اعتبار» (۱۳۹۷) به قلم عبدالهادی مسعودی.

پایان‌نامه «بررسی تطبیقی اصول تغذیه سالم از منظر دانش بشری و آموزه‌های دینی» (۱۳۹۶) به قلم راضیه بزرگیان خشک‌رودی و مقالات «محاولة لإكتشاف النظام الصّحّي فی الاسلام» (۱۴۱۴) نوشته زهیر الاعرجی، «عشاء العتمة: الاستحباب المؤكد» (۱۴۱۷) نگاشته سید سامی خضرا، «اصول تغذیه در سیره پیامبر(ص)» (۱۳۸۶) از محمدرضا جباری، «منطق پیشگیری قبل از درمان در احادیث طبّی» (۱۳۹۸) نوشته عبدالله اسدی و همکاران و «عامل‌های مادی طول عمر انسان از دیدگاه آموزه‌های اسلامی» (۱۳۹۰) با همکاری ضیاء الدین علیان‌سب و همکاران، ضمن مباحث خود اشاراتی کوتاه به برخی احادیث رهنمون بر توجه به شام خوردن داشته‌اند.

با این همه، پژوهش مستقلی که با اسلوبی حدیث‌پژوهانه، روایت مورد نظر را از جهت سند و محتوا کاویده باشد، یافت نشد. چالش فرا روی این جستار، داوری درباره معارضه مدلول اخبار و سیره اهل بیت(ع) با نظرات برخی پزشکان کهن و معاصر است. وجه نوآورانه پژوهش حاضر در اعتبارسنجی محتوای حدیث با قرآن، احادیث معتبر مشابه، سنت معصومان(ع) و علوم روز برجسته‌تر است. به نظر می‌رسد، به سبب رویکرد تسامح‌محور به اسناد و دلالات اخبار حاوی رهنمودهای طبّی، اعتبارسنجی آنها بایسته می‌نماید که این امر، نیازمند واکاوی‌های فقه‌الحدیثی در مجموعه تراث اخبار طبّی است.

۳. اعتبارسنجی حدیث

برای اعتبارسنجی حدیث، پیمودن دو گام بررسی سندی و محتوایی حدیث لازم است. در ادامه، به بررسی این دو حوزه پرداخته خواهد شد.

۳-۱. بررسی سندی

برای بررسی سند یک حدیث باید ضمن اعتبارسنجی مؤلف و کتاب او، به شرح حال تک تک راویان موجود در سند پرداخت. این حدیث را کلینی در کتاب «کافی» با سند صحیح و متصل از امام صادق (ع) نقل کرده است. انتساب این کتاب شریف به کلینی بر کسی پوشیده نیست؛ چنان که شهرت این کتاب در میان شیعیان و اهل تحقیق، دلیلی برای بررسی واسطه‌ها تا خود کلینی باقی نمی‌گذارد. راویان زنجیره سند، از کلینی تا امام صادق (ع) پنج راوی به شرح زیر هستند:

۱. محمد بن یعقوب بن اسحاق کلینی: ایشان از بزرگان شیعه و مورد وثوق همه عالمان شیعی است. تمامی رجالیان از او به بزرگی یاد کرده و با عباراتی از جمله «شیخ أصحابنا فی وقته بالری و وجههم و کان أوثق الناس فی الحدیث و أثبتهم»، «ثقة»، «عارف بالأخبار»، «جلیل القدر» و «عالم بالأخبار» به مدح او پرداخته‌اند (نک: نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۳۷۸؛ طوسی، ۱۴۲۰، ص ۳۹۳؛ طوسی، ۱۳۷۳، ص ۴۳۹؛ ابن داود، ۱۳۴۲، ص ۳۴۱؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۱۴۵).

۲. علی بن ابراهیم بن هاشم: ایشان نزد رجالیان ثقة بوده و با عباراتی چون «ثبت»، «ثقة»، «معتمد» و «صحیح المذهب» از او یاد نموده‌اند (نک: نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۲۶۰؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۱۰۰؛ نمازی شاهرودی، ۱۴۱۴، ج ۵، ص ۲۷۸).

۳. ابراهیم بن هاشم قمی: وی در شمار راویان مندرج در «من لا یحضره الفقیه» قرار دارد (نک: ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۵۲۱). گرچه درباره جرح یا تعدیل او نص مستقیمی یافت نمی‌شود (نک: علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۴؛ تفرشی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۹۵)؛ اما بنا بر قول مشهور، ثقة است (نمازی شاهرودی، ۱۴۲۲، ص ۱۶). همچنین، تعداد ۶۴۱۴ روایت کتاب «کافی» از او نقل شده است (نک: خویی، ۱۴۱۳، ج ۱، صص ۲۹۵-۳۱۰). از سویی، به سبب وثاقت وی نزد اهل قم، روایات وی تلقی به قبول شده است (حسینی حلی، ۱۴۲۸، ص ۲۹). به نظر می‌رسد، از آنجا که وی در شمار مشایخ علی بن ابراهیم در کتاب تفسیرش قرار دارد و نیز، بزرگان اصحاب از او نقل حدیث کرده‌اند (نک: حکیم، ۱۴۲۸ الف، ص ۲۴۲)، می‌توان او را افزون بر گزاره‌های پیشین با توثیقات عامه، موثق دانست همان‌گونه که بزرگانی این کار را انجام داده‌اند (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۲۱۲؛ خویی، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۴۹؛ نمازی شاهرودی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۲۲۲).

۴. محمد بن ابی عمیر: از بزرگان و اجلاء شیعه و از اصحاب اجماع و جزو مشایخ ثقات بوده که با اوصافی از جمله «جلیل القدر»، «عظیم المنزلة»، «افقه»، «افضل»، «اصلح» و «ثقة» از او یاد شده است (کشلی، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۸۵۴؛ نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۳۲۶؛ طوسی، ۱۳۷۳، ص ۳۶۵؛ طوسی، ۱۴۲۰، ص ۴۰۴؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۱۴۰).

۵. هشام بن حکم: نجاشی او را ثقة دانسته (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۴۳۴) و شیخ طوسی او را از خواص اصحاب موسی بن جعفر (ع) به شمار آورده است (طوسی، ۱۴۲۰، ص ۴۹۳). ابن داود نیز قدح برقی را نسبت به وی - از آنجا که شاگرد ابن شاکر زندیق بوده - نپذیرفته و اظهار داشته که عقیده ایشان بر اصحاب، معلوم و آشکار و ثناء اصحاب بر او متواتر است (ابن داود، ۱۳۴۲، ص ۳۶۸) و مدائح جلیلی از امام صادق (ع) و امام کاظم (ع) نسبت به او رسیده است (علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۱۷۸). در نتیجه، سند حدیث متصل به معصوم (ع) بوده و رجالیان، تمامی راویان این خبر را امامی ثقة، بلکه بیشتر آنها را از اجلاء شیعه می‌دانند. بنابراین، روایت صحیح السند است.

۲-۳. بررسی محتوایی

برای اعتبارسنجی محتوایی هر حدیثی از معیارهای گوناگونی نظیر قرآن کریم، سنت معتبر، تاریخ، حکم عقل و یافته‌های علمی می‌توان بهره برد. انتخاب این سنجه‌ها با موضوع حدیث پیوندی معنادار دارند. در این بخش، سه سنجه «قرآن»، «سنت» و «یافته‌های دانش‌های تجربی»، معیارهایی برای ارزیابی اعتبار حدیث قرار گرفته است.

۱-۲-۳. عرضه به قرآن

از آنجا که سنت انمه (ع) در پیوندی پایدار با قرآن قرار دارد و از آن ریشه می‌گیرد، عرضه اخبار گزارش شده از معصومین (ع) بر قرآن کریم، معیاری استوار برای اعتبارسنجی احادیث فراهم می‌آورد. ضرورت عرضه حدیث به قرآن با استفاده از خانواده‌ای از روایات و آیاتی از کلام وحی به اثبات می‌رسد. مفسران، آیاتی از کلام الهی را دلیلی بر حجیت قاعده «عرضه حدیث به قرآن» دانسته (نساء: ۵۹/۴؛ مانده: ۴۴/۵؛ اعراف: ۳/۷؛ شوری: ۱۰/۴۲) و معتقدند، طبق مفاد این آیات، رد امور به خدا به معنای عرضه به کتاب خدا و رد امور به رسول به معنای عرضه به سنت است (صادقی تهرانی، ۱۴۰۵، ج ۷، ص ۱۴۵؛ طوسی، ۱۴۳۱، ج ۳، ص ۲۳۷؛ جصاص، ۱۴۰۵، ج ۴، ص ۲۰۱). روایات مشهور به عرض نیز، برای اثبات حجیت و ضرورت این قاعده مورد توجه قرار گرفته‌اند (نک: کلینی، ۱۴۲۹، ج ۶، ص ۴۳۲؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۶۳). بسیاری از دانشوران خاصه و عامه از این معیار به عنوان مهمترین شاخصه فهم و نقد حدیث یاد کرده‌اند (نک: کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱، ص ۸؛ طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۹، ص ۳۳۶؛ شوشتری، بی‌تا، ج ۳، ص ۳۱۳؛ معرفت، ۱۴۲۹، ج ۱، ص ۲۲۷؛ بیضانی، ۱۴۲۷، ص ۷۱؛ حاج حسن، ۱۹۷۵، ص ۳۴۲؛ جوزیه، ۱۹۷۰، ص ۸۸). قابل ذکر است، برای تشخیص میزان هم‌سویی روایت با قرآن، نیازی به تحصیل موافقت تام محتوای حدیث با آموزه‌های قرآنی نیست؛ بلکه تنها مخالفت با قرآن سبب بی‌اعتباری آن خواهد شد. از این رو، در روند نقد حدیث، عدم موافقت با قرآن را نمی‌توان به گونه مطلق به معنای بی‌اعتباری حدیث دانست.

در مورد موضوع شام خوردن، گرچه نمی‌توان از دلالت‌های ظاهری قرآن، نکته‌ای را به شکل مستقیم برداشت کرد؛ اما با بهره‌گیری از روایات تفسیری معصومان (ع) می‌توان نکاتی را در این باره فراهم آورد. برای نمونه، صاحب «المحاسن»، روایتی را از پرسش برادرزاده شهاب بن عبد ربه از امام صادق (ع) چنین گزارش می‌کند: «سَكَّوْتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) مَا أَلْقَى مِنَ الْأَوْجَاعِ وَ التَّخَمِ فَقَالَ تَعَدَّ وَ تَعَشَّ وَ لَا تَأْكُلْ بَيْنَهُمَا شَيْئاً فَإِنَّ فِيهِ فِسَادَ الْبَدَنِ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةٌ وَ عَشِيًّا» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۰)؛ از دردهایی که داشتیم و سوء هاضمه نزد امام صادق (ع) شکوه نمودم. آن حضرت فرمود: صبحانه و شام بخور و در فاصله بین آن دو چیزی نخور؛ زیرا موجب تباهی بدن می‌شود. مگر نشنیده‌ای که خداوند متعال (در وصف بهشتیان) می‌فرماید: «روزی آنان صبح و شام آماده است». در این روایت، امام ششم (ع) برای ترغیب به شام خوردن به آیه ﴿لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةٌ وَ عَشِيًّا﴾ (مریم: ۶۲/۱۹) استناد نموده‌اند. درباره فهم این حدیث، نکات ذیل قابل توجه هستند:

«اوجاع» جمع واژه «وجع» به معنای درد و بیماری آمده است (جوهری، ۱۳۷۶، ج ۳، ص ۱۲۹۴؛ ابن سیده، ۱۴۲۱، ج ۲، ص ۲۸۵؛ ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۸، ص ۳۷۹). واژه «تخّم» نیز در معانی گندیدگی طعام (فیروزآبادی، ۱۴۱۵، ج ۴، ص ۱۶۲؛ ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۶۳۱؛ موسی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۵۰۶) یا نوعی از بیماری‌های معده (بستانی، ۱۳۷۵، ص ۱۰) یاد شده است. از آنجا که طبق آیاتی مانند ﴿لَا يَرُونَ فِيهَا شَمْسًا وَ لَا زَمْهَرِيرًا﴾ (انسان: ۱۳/۷۶)، ﴿وَ فِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ الْأَنْفُسُ وَ تَلذُّ الْأَعْيُنُ﴾ (زخرف: ۷۱/۴۳) و ﴿فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ أَلْفَ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ﴾ (سجده: ۵/۳۲)، در قیامت و جهان پس از مرگ، شب و روز مصطلح دنیوی وجود ندارد، مراد از دو واژه «بُكْرَةٌ» و «عَشِيًّا» را باید زمان‌های مقرر یا وعده‌هایی مشابه وعده‌های طعام صبحگاه و

شامگاه گرفت (طوسی، ۱۴۳۱، ج ۷، ص ۱۳۹؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۶، ص ۸۰۵؛ مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۵، ص ۱۹۰؛ فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۲۱، ص ۵۵۳). مفسران چنین گزارش کرده‌اند که در عصر نزول، اگر کسی بهره‌مند از این دو وعده می‌بود، متنعّم و آسوده خاطر شمرده می‌شد (ابوالفتوح رازی، ۱۴۰۸، ج ۳، ص ۱۰۰؛ بیضاوی، ۱۴۱۸، ج ۴، ص ۱۵). در این آیه، فراهم آمدن رزق بندگان نیکوکار در صبح و شب وعده داده شده است. به علاوه، امام صادق (ع) برای در امان ماندن از برخی بیماری‌های گوارشی، به این آیه استناد نموده و بر تناول طعام شب رهنمون شده‌اند. بر این اساس، می‌توان ریشه‌ای قرآنی برای مستحسن بودن طعام خوردن در شب یافت.

۳-۲-۲. عرضه به روایات معتبر

آگاهی از گفتار، رفتار و تأییدات معصومان (ع) بر امری، راهی سترگ برای به دست آوردن آموزه‌های دین است. مطابق پاره‌ای روایات (نک: مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲، صص ۲۲۵ و ۲۴۳) و اتفاق مسلمانان و حکم خرد، یکی از راههای اعتبارسنجی و فهم حدیث، عرضه آن به سنت است (بیضانی، ۱۳۸۵، ص ۱۰۶؛ جوزیه، ۱۹۷۰، ص ۵۶؛ خطیب، ۲۰۱۱، ص ۵۳). اهمیت سنت معصومان (ع) تا بدانجاست که آن را معیاری برای تمایز میان حق و باطل دانسته‌اند (سبحانی، ۱۴۱۹، ص ۶۰). بر این اساس، بایسته است از این یادگار گرانسنگ برای اعتبارسنجی احادیث بهره برد. با توجه به اینکه پس از عصر حضور، دست‌یابی به سنت تنها از طریق احادیث موجود، امکان‌پذیر خواهد بود، اعتبارسنجی این احادیث و گزینش موارد معتبر آنها ضروری می‌نماید. دانشوران فریقین از این معیار با عناوینی چون سنت معلومه (طوسی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۴)، سنت متواتره (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۲۹۳) و سنت صریحه (خطیب بغدادی، ۲۰۰۳، ص ۴۳۲) یاد کرده‌اند. در ادامه، به بررسی سنت قولی و فعلی معصومان (ع) در ارتباط با شام خوردن پرداخته می‌شود.

۳-۲-۲-۱. عرضه به احادیث قولی معتبر

برای عرضه حدیث به احادیث معتبر، تشکیل خانواده‌ای از اخبار با مضمونی مشابه راهگشا خواهد بود. نیک روشن است که اگر مفهوم روایتی با شمار قابل توجهی از اخبار صحیح اصطلاحی، هم‌آوا باشد، اطمینان بیشتری بر صدور آن از معصوم حاصل می‌آید. اخبار ضعیف اصطلاحی هم‌مضمون با این خبر را نیز می‌توان در شمار مؤیدات و پشتوانه‌هایی بر صدور و دلالت حدیث بر شمرد. از این رو، لازم است روایات مربوط به صرف شام را در آیین سنت بازبینی شود تا عیار اعتبار آنها آشکار گردد. در یک نگاه کلی، این اخبار را به دو دسته صحیح و غیر صحیح می‌توان تقسیم نمود که به شرح ذیل هستند:

۱. احمد بن محمد بن خالد برقی به اسناد خویش چنین گزارش می‌کند: «عَنْهُ عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع): عَشَاءُ الْأَنْبِيَاءِ بَعْدَ الْعَتَمَةِ فَلَا تَدْعُوا الْعَشَاءَ فَإِنَّ تَرْكَ الْعَشَاءِ خَرَابُ الْبَدَنِ» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۳۲۳)؛ زمان شام خوردن پیامبران، پس از وقت نماز عشاء است. شام خوردن را رها نکنید که ترک آن، سبب ویرانی بدن است.

این روایت در کتاب «المحاسن» درج شده است. رجالیان مؤلف این کتاب - احمد بن محمد بن خالد برقی - را ثقه دانسته‌اند (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۷۶؛ طوسی، ۱۴۲۰، ص ۵۱؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۱۴). با توجه به اضممار در روایت و جستجوی مرجع آن در روایات پیشین، می‌توان دریافت که روایتگر از قاسم بن یحیی، همان محمد بن خالد برقی است (نک: برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۰۵). برخی رجالیون وی را ثقه دانسته‌اند (نک: طوسی، ۱۳۷۳، ص ۳۶۳؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۱۳۹؛ خوبی، ۱۴۱۳، ج ۱۷، ص ۷۲). درباره قاسم بن یحیی گرچه در کتب رجالی توثیق خاصی وجود ندارد؛ اما از آنجا که وی از رجال مندرج در کتاب «کامل الزیارات» است (نک: ابن قولویه، ۱۳۵۶، ص ۱۰)، می‌توان به توثیق عام او قائل شد. جدّ وی، حسن بن راشد، مکتبی به اباعلی، افزون

بر قراردادن در شمار رجال کتاب «کامل الزیارات»، در توثیقی خاص از سوی امام عسکری (ع) مدح شده است (نک: طوسی، ۱۴۱۱، ص ۳۵۰). همچنین، به سبب وکالت از امام جواد (ع) و امام هادی (ع)، ثقة دانسته شده است (خویی، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۲۶)؛ زیرا طبق سخن ابن قولویه در مقدمه این کتاب (خویی، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۴) و نظر برخی رجالیان، راویان مندرج در اسناد کتاب «کامل الزیارات» از توثیق عام بهره‌مندند (نک: خویی، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۵۰؛ نمازی شاهرودی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۶۲؛ حکیم، ۱۴۲۸، ج ۲، ص ۳۹۰). محمد بن مسلم نیز از اصحاب اجماع است (کشی، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۴۷۱) که از وی با اوصافی چون «اوثق الناس»، «فقیه» و «ورع» یاد شده است (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۳۲۳؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۱۴۹؛ تقی الدین حلی، ۱۳۴۲، ص ۳۳۶). بدین ترتیب، سند حدیث، مسند و صحیح ارزیابی می‌شود.

در این روایت، عتمه به معنای ثلث اول شب پس از پنهان شدن شفق (فراهدی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۸۲؛ ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۲۲۴) و تاریکی ابتدای شب (ازهری، ۱۴۲۱، ج ۲، ص ۱۷۱) آمده است. قدر متیقن درباره زمان فرارسیدن عتمه، همان اول مغرب شرعی است که پس از اقامه نمازها، غذایی میل شود. در این روایت به آشکاری، از ترک شام خوردن نهی شده است.

۲. صاحب وسائل از کتاب «المحاسن» حدیثی را چنین گزارش می‌کند: «عَنْ أَبِيهِ عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَنْ جَمِيلِ بْنِ صَالِحٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: تَزَكُّ الْعِشَاءُ مَهْرَمَةً» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۲؛ حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۳۳۱)؛ ترک شام خوردن سبب پیری زودرس می‌شود. روایت مشابهی نیز چنین نقل شده است: «عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ حَمَّادٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ عَلِيِّ الْمُهَلَّبِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: تَزَكُّ الْعِشَاءُ مَهْرَمَةً وَقَالَ أَوْلُ أَنْهَدَامِ الْبَدَنِ تَزَكُّ الْعِشَاءُ» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۴، ص ۳۳۱).

ضمیر در نخستین راوی حدیث، به صاحب کتاب، احمد بن محمد بن خالد برقی باز می‌گردد که شرح وثاقت او و پدرش گذشت. درباره جلالت و وثاقت محمد بن ابی عمیر نیز در بخش بررسی سندی روایت اصلی سخن رفت. جمیل بن صالح نیز از اصحاب امام صادق (ع) و امام کاظم (ع) و فردی ثقة شمرده شده است (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۱۲۷؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۳۴؛ تقی الدین حلی، ۱۳۴۲، ص ۹۲). بنابراین، سند روایات، صحیح ارزیابی می‌شود.

واژه «مهرمه» در این دو روایت، از ریشه (هَرَمَ) به معنای عامل سالخوردگی (جوهری، ۱۳۷۶، ج ۵، ص ۲۰۵۷؛ زبیدی، ۱۴۱۴، ج ۱۷، ص ۷۴۵) و ضعف و خستگی (قیومی، ۱۴۱۴، ص ۶۳۷) آمده است. در حدیثی از رسول خدا (ص) چنین آمده است: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يُنَزِّلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً إِلَّا الْهَرَمَ» (ورام بن ابی فراس، ۱۴۱۰، ج ۲، صص ۱۲۰)؛ گویا زیادی سن نیز به بیماری تشبیه می‌شود که دارویی ندارد (ابن اثیر، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۲۶۱؛ ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۶۷۰). گوهر معنایی واژه «مهرمه» را در مفاهیمی چون ناتوانی می‌توان جست. بر این اساس، پرهیز از شام خوردن سبب ایجاد ناتوانی در آدمی می‌شود و زمینه سالخوردگی زودرس را فراهم می‌آورد. امام صادق (ع) در عبارت «اول انهدام البدن...» شام نخوردن را آغازین گام ویران شدن بدن می‌داند.

۳. کلینی نقل می‌کند: «عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ، عَنْ جَمِيلِ بْنِ صَالِحٍ: عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «تَزَكُّ الْعِشَاءُ مَهْرَمَةً، وَ يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ إِذَا أَسَنَّ الْأَ بَيْتَ إِلَّا وَ جَوْفُهُ مِنَ الطَّعَامِ مُمْتَلِئًا» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، ص ۳۵۰)؛ ترک شام سبب پیری زودرس خواهد شد. برای فردی که به سنین بالا می‌رسد، شایسته است که شب هنگام در حالت سیر از غذا بخوابد. صاحب کتاب «المحاسن» از پدرش به اسناد خود، حدیثی مشابه را چنین گزارش می‌کند: «عَنْ صَفْوَانَ وَ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ حَمَّادٍ عَنِ الْوَلِيدِ بْنِ صَبِيحٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (ع) يَقُولُ: لَا خَيْرَ لِمَنْ دَخَلَ فِي السَّنِّ أَنْ يَبْتَ حَفِيفًا يَبْتُ مُمْتَلِئًا خَيْرَ لَهُ» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۲)؛ شنیدم امام صادق (ع) می‌فرمود: برای کسی که در سنین بالا با غذای سبک و اندک می‌خوابد، خیری نیست. کسی که شب هنگام غذا خورده بخوابد، از خیر بهره می‌برد.

درباره وثاقت هر یک از روایات سند؛ یعنی علی بن ابراهیم، پدرش، ابن ابی عمیر و جمیل بن صالح نیز، در روایات پیشین مطالبی بیان شد. به همین جهت، سند روایت بالا صحیح است. حدیث منقول از کتاب «المحاسن» نیز، صحیح ارزیابی می‌شود. در این روایت، به آشکاری بر خوردن طعام شبانه برای میان‌سالان و سال‌خوردگان تأکید شده است.

شایان ذکر است، مراد از «امتلاء» در این دو روایت، این است که افراد مسن به مقدار غذایی که برای افراد غیر مسن توصیه شده است، اکتفا نکنند؛ بلکه به مقدار بیشتری بخورند؛ اما نه به حدی که شکم، به طور کامل پر شود و مشکلات دیگری برایشان پیش آید؛ زیرا روایات زیادی داریم که از پرکردن شکم (زیاد خوردن) به شدت نهی کرده و آن را مذموم شمرده‌اند (نک: تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۲۰). گرچه محتمل است، به سبب وجود ویژگی‌هایی چون ناتوان شدن ماهیچه‌های معده در دوران پیری، امر به امتلاء، حکم خاصی برای این افراد باشد. در هر صورت، از این روایات می‌توان دریافت که خوردن میزانی از طعام در شب مورد تأکید است. شایسته یادآوری است که عموماً و اطلاقات این احکام تا زمانی پا برجاست که دلیل خاصی چون وجود بیماری بر پرهیز از غذا خوردن وجود نداشته باشد.

۴. کلینی نقل می‌کند: «مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى، عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِنَانٍ، عَنْ زِيَادِ بْنِ أَبِي الْحَلَّالِ، قَالَ: تَعَشَيْتُ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَقَالَ: الْعُشَاءُ بَعْدَ الْعُشَاءِ الْآخِرَةِ عَشَاءُ النَّبِيِّينَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، ص ۳۵۱)؛ زیاد بن ابی حلال گوید: به همراه امام صادق (ع) شام می‌خوردم. پس امام فرمود: شام خوردن پس از نماز عشاء، سیره پیامبران است. روایت مشابه دیگری نیز به شکل ذیل نقل شده است: «عَنْ عَلِيِّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ صَالِحِ بْنِ السَّنْدِيِّ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ بَشِيرٍ عَنْ أَبَانَ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ دَاوُدَ بْنِ كَثِيرٍ قَالَ: تَعَشَيْتُ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَ عَمَّةٍ فَلَمَّا فَرَغَ مِنْ عَشَائِهِ حَمِدَ اللَّهَ وَقَالَ هَذَا عَشَائِي وَعَشَاءُ آبَائِي» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۴، ص ۳۳۲)؛ داود بن کثیر گوید که پس از وقت نماز عشاء همراه امام صادق (ع) شام خوردم. امام پس از پایان شام فرمودند: این کار (روش) شام خوردن من و پدرانم است.

در سند روایت نخست، محمد بن یحیی العطار قرار دارد که از بزرگان شیعه و ثقة است (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۳۵۳). احمد بن محمد بن عیسی اشعری نیز از یاران امام رضا (ع)، امام جواد (ع) و امام هادی (ع) بوده و نزد رجالیان، فقیه و بزرگ اهل قم و ثقة شمرده شده است (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۸۳؛ طوسی، ۱۳۷۳، ص ۳۵۱؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۱۳). محمد بن سنان نیز، در شمار راویان مندرج در کتاب «من لا یحضره الفقیه» بوده (نک: ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۴۲۹) و توسط عده‌ای از دانشوران شیعی توثیق شده است (مفید، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۳۴۸؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۲۵۱؛ نمازی شاهرودی، ۱۴۱۴، ج ۷، ص ۱۲۱). زیاد بن ابی الحلال نیز راوی امامی و ثقة است (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۱۷۱؛ علامه حلی، ۱۴۲۰، ص ۷۴؛ نمازی شاهرودی، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۴۴۲). به همین علت، سند روایت، صحیح ارزیابی می‌شود. سند روایت دوم نیز، صحیح است.

درباره مدلول حدیث باید گفت، از آنجا که سنت اسلامی از مجموعه اقوال، افعال و تقریرات حکایت‌شده از معصومان (ع) به دست می‌آید و این روایات نیز بیانگر سنت فعلی امام صادق (ع) هستند، می‌توان از آنها برای روند استنباط آموزه‌های دینی بهره برد. از دیگر سو، امام ششم (ع) این روش را نه تنها روش معصومان (ع)، بلکه روش پیامبران نیز دانسته‌اند. از این رو، برآیند این دو روایت، مطلوبیت شام خوردن نزد شارع است؛ هر چند امر مستقیمی از این دو روایت به دست نیاید.

۵. کلینی به اسناد خویش چنین گزارش می‌کند: «مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى، عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ جَنَاحٍ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «إِذَا أَكْتَهَلَ الرَّجُلُ فَلَا يَدَعُ أَنْ يَأْكُلَ بِاللَّيْلِ شَيْئًا فَإِنَّهُ أَهْدَى لِلتَّوَمِ وَأَطْيَبُ لِلنَّكْهَةِ» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، ص ۳۵۰)؛ زمانی که شخص، پا به سن می‌گذارد؛ نباید خوردن شبانه را رها کند؛ زیرا برای خواب گوارا و (دفع) بوی دهان سودمند است. حدیث مشابهی نیز به شکل ذیل آمده است: «عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ، عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِهِ، عَنْ ذَرِيحٍ عَنْ

أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «الشَّيْخُ لَا يَدْعُ الْعِشَاءَ وَ لَوْ بِلِقْمَةٍ» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، ص ۳۵۲)؛ شایسته است که شخص سالمند، شام را ولو به مقدار یک لقمه ترک نکند.

شرح حال محمد بن یحیی العطار و احمد بن محمد بن عیسی اشعری در امامی و ثقه بودن گفته شد. سعید بن جناح ازدی نیز ثقه و امامی است (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۱۹۸؛ علامه حلی، ۱۴۰۲، ص ۸۰؛ مازندرانی حائری، ۱۴۱۶، ج ۳، ص ۳۳۸). سند روایت دوم نیز صحیح است. در این روایت، به طور خاص، خوردن غذای شبانه برای افرادی که در دوران میان‌سالگی و پس از آن قرار دارند، توصیه شده و از فوایدی چون خواب راحت و نیکوسازی بوی دهان یاد شده است.

۶. صاحب «وسائل الشیعة» به اسناد خویش چنین نقل می‌کند: «عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ بُنْدَارٍ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ جَعْفَرِ الْجَعْفَرِيِّ قَالَ: كَانَ أَبُو الْحَسَنِ (ع) لَا يَدْعُ الْعِشَاءَ وَ لَوْ بِكَعْكَةٍ وَ كَانَ يَقُولُ (ع): إِنَّهُ قُوَّةٌ لِلْجِسْمِ وَ قَالَ وَ لَا أَعْلَمُهُ إِلَّا قَالَ وَ صَالِحٌ لِلْجَمَاعِ» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۴، ص ۳۲۹)؛ امام کاظم (ع) شب‌ها را سر نمی‌کرد مگر اینکه حداقل پاره‌ای نان خورده باشد و می‌فرمود: این کار سبب نیروندی جسم است. راوی گوید: امام چیز دیگری هم فرمود که آن را نمی‌دانم تا اینکه فرمود: و برای آمیزش، مؤثر است.

علی بن محمد بن بندار، از مشایخ کلینی (اردبیلی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۵۹۶؛ نمازی شاهرودی، ۱۴۱۴، ج ۵، ص ۴۳۹) و امامی و ثقه است (نجاشی، ۱۳۶۵، ص ۳۵۳؛ مظاهری، ۱۴۲۸، ص ۲۶۸). درباره وثاقت دو راوی بعدی؛ یعنی احمد بن ابی عبدالله برقی و پدرش محمد بن خالد در روایات گذشته سخن گفته شد. سلیمان بن جعفر جعفری نیز توسط رجالیان توثیق شده است (کشی، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۷۷۲؛ طوسی، ۱۳۷۳، ص ۳۳۸؛ طوسی، ۱۴۲۰، ص ۲۲۲؛ قهپایی، ۱۳۶۴، ج ۳، ص ۱۵۸). بدین ترتیب، سند این روایت، صحیح ارزیابی می‌شود.

لغت‌شناسان و حدیث‌پژوهان، واژه «کعک» را به معنای نان خشک (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۶۷)، تعریب شده واژه کاک [نان رایج در مناطق غربی ایران] (مجلسی، ۱۴۰۶، ج ۴، ص ۴۴۸) و گونه‌ای نان رایج در میان مردمان ایران دانسته‌اند (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۲۰، ص ۵۰۹). در این روایت، افزون بر بیان سیره امام کاظم (ع) در صرف شام ولو به اندازه تکه‌ای نان، برخی مزایای این کار مانند توانمندسازی و نیرودهی آمده است.

افزون بر این اخبار صحیح، روایات دیگری می‌توان یافت که گرچه از نظر صحت سندی در تراز احادیث پیش گفته نیستند؛ ولی مؤید و قرینه‌ای بر وجود مفهوم «توصیه به میل نمودن شام» در آموزه‌های اسلامی شمرده می‌شوند. برخی از این اخبار عبارتند از: - جابر بن عبدالله انصاری از رسول خدا (ص) نقل می‌کند که فرمودند: «لَا تَدْعُوا الْعِشَاءَ وَ لَوْ عَلَى حَشْفَةٍ إِنِّي أَخَشَى عَلَى أُمَّتِي مِنْ تَرِكِ الْعِشَاءِ الْهَرَمَ فَإِنَّ الْعِشَاءَ قُوَّةُ الشَّيْخِ وَ الشَّابِ» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۴، ص ۳۳۰)؛ شام خوردن را رها نکنید حتی به مقدار خوردن تکه‌ای خمیر خشک. من بر اتم از پیری (زودرس) به سبب شام نخوردن بیمناکم؛ زیرا شام خوردن سبب نیرومندی پیر و جوان است.

- کلینی به اسناد خویش از امام صادق (ع) نقل می‌کند: «قَالَ (ع) مَا تَقُولُ أَطْبَأُكُمْ فِي عِشَاءِ اللَّيْلِ. قُلْتُ إِنَّهُمْ يَنْهَوْنَ عَنْهُ. قَالَ: لَكِنِّي أَمُرُّكُمْ بِهِ» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، ص ۳۵۳)؛ امام صادق (ع) فرمودند: پزشکان شما درباره شام خوردن چه می‌گویند؟ گفتم: از آن نهی می‌کنند. امام فرمودند: اما ما بدان امر می‌کنیم.

- صاحب کتاب «مکارم الاخلاق» در روایتی مرفوع از امام صادق (ع) نقل می‌کند: «وَمَنْ تَرَكَ الْعِشَاءَ لَيْلَةً مَاتَ عِرْقٌ فِي جَسَدِهِ لَا يَحْيَا أَبَدًا» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۱۹۵)؛ هر کسی شام را ترک کند؛ رگی^۱ در بدنش می‌میرد که هرگز زنده نمی‌گردد.
- جمیل بن دراج از امام صادق (ع) نقل می‌کند: «مَنْ تَرَكَ الْعِشَاءَ لَيْلَةً السَّبْتِ وَ لَيْلَةَ الْأَحَدِ مُتَوَالِيَتَيْنِ ذَهَبَتْ عَنْهُ قُوَّتُهُ فَلَمْ تَرْجِعْ إِلَيْهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۳)؛ کسی که شام خوردن را در روزهای شنبه و یک شنبه به شکل متوالی ترک کند، نیرویی از بدنش رخت بر می‌بندد که تا چهل روز باز نمی‌گردد.

- صاحب «وسائل الشیعه» روایتی مرسل از ابن ابی عمیر نقل می‌کند که امام صادق (ع) فرمودند: «مَنْ تَرَكَ الْعِشَاءَ نَقَصَتْ مِنْهُ قُوَّةٌ وَلَا تَعُودُ إِلَيْهِ» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۴، ص ۳۳۱)؛ کسی که شام را ترک کند، نیرویی از او کاسته می‌شد که هرگز باز نمی‌گردد.
- در کتاب «کافی» از فردی ناشناس به نقل از امام صادق (ع) آمده است: «طَعَامُ اللَّيْلِ أَنْفَعُ مِنْ طَعَامِ النَّهَارِ» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، ص ۳۵۳)؛ غذای شبانگامی از غذای روزانه سودمندتر است.

- در کتاب «مکارم الاخلاق» روایتی مرفوع از امام صادق (ع) آمده است: «لَا تَدَعِ الْعِشَاءَ وَ لَوْ بِثَلَاثِ لُقْمٍ بِمِلْحٍ قَالَ وَ مَنْ تَرَكَ الْعِشَاءَ لَيْلَةً مَاتَ عِرْقٌ فِي جَسَدِهِ لَا يَحْيَا أَبَدًا» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳، ص ۳۴۵)؛ شام خوردن را ترک نکن، ولو به اندازه سه لقمه همراه با نمک باشد. کسی که شام را شبی ترک کند، رگی در بدنش می‌میرد که هرگز بازسازی نمی‌شود.

- کلینی به اسناد خود چنین نقل می‌کند: «إِنَّ فِي الْجَسَدِ عِرْقًا يُقَالُ لَهُ الْعِشَاءُ فَإِنْ تَرَكَ الرَّجُلُ الْعِشَاءَ لَمْ يَزَلْ يَدْعُو عَلَيْهِ ذَلِكَ الْعِرْقُ إِلَى أَنْ يُصْبِحَ يَقُولُ أَجَاعَكَ اللَّهُ كَمَا أَجَعْتَنِي وَ أَظْمَأَكَ اللَّهُ كَمَا أَظْمَأْتَنِي فَلَا يَدَعَنَّ أَحَدُكُمْ الْعِشَاءَ وَ لَوْ بِلُقْمَةٍ مِنْ خُبْزٍ أَوْ شَرْبَةٍ مِنْ مَاءٍ» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، صص ۳۵۳)؛ رگی در بدن است که به آن رگ «شام» می‌گویند. اگر انسان شام را ترک کند، آن رگ همواره او را نفرین می‌کند تا اینکه صبح شود، می‌گوید: «خداوند تو را گرسنه کند همانطور که تو مرا گرسنه نگه داشتی و خداوند تو را تشنه کند همانطور که تو مرا تشنه نگه داشتی. پس هیچ کدام از شما شام را ترک نکنند؛ گرچه با یک لقمه نان و با یک جرعه آب باشد.
- ابن ماجه به اسناد خود از رسول خدا (ص) نقل می‌کند: «لَا تَدَعُوا الْعِشَاءَ وَ لَوْ بِكَفٍّ مِنْ تَمْرٍ فَإِنَّ تَرْكَهُ يَهْرِمُ» (ابن ماجه، بی تا، ج ۲، ص ۱۱۱۳)؛ شام را ترک نکنید، حتی به اندازه یک مشت خرما؛ زیرا ترک آن، پیری زاست.

با توجه به تعداد روایاتی که گفته شد، می‌توان نتیجه گرفت که مجموعه این روایات دارای تواتر معنوی در باب توصیه به خوردن شام هستند و روایات امام صادق (ع) مخالفی با احادیث دیگر معصومان (ع) ندارند. همین تواتر معنایی سبب ایجاد علم معتبر بوده و زمینه پیروی از رهنمودهای احادیث پیش‌گفته را به حکم عقل فراهم می‌سازد. بسیار محتمل می‌نماید که علت تأکید امامان (ع) بر وعده غذایی شام، مقابله با باور نادرست پزشکان آن عصر در نهی از شام خوردن باشد.

در این اخبار، خوردن شام فوائد ذیل را به دنبال دارد: (۱) آسودگی در خفتن، (۲) نیرومندسازی بدن، (۳) اثربخشی بیشتر از غذای روزانه، (۴) قوت‌بخشی روح و جسم، (۵) گواراشدن آمیزش و (۶) نیکوشدن بوی دهان. از دیگر سو، پیامدهای نامناسب ترک شام خوردن عبارتند از: (۱) از بین رفتن یکی از شریان‌های بدن، (۲) فرسودگی بدن، (۳) پیری زودرس، (۴) سستی بدن و (۵) زوال نیروی بدن. بنابراین می‌توان گفت، میان خوردن شام و پیشگیری از بیماری، رابطه معناداری وجود دارد که ائمه (ع) به آن توجه داده‌اند.

^۱ . محتمل است، مراد از واژه «عرق» در این حدیث، همان مفهوم نوین سلول باشد که متناسب با دانش عصر صدور، به این شکل بیان شده است.

۳-۲-۲. عرضه به سیره معصومان (ع)

از گزارش‌های مربوط به سیره معصومان (ع) به آشکاری می‌توان دریافت که شام خوردن، یکی از عادات و آداب غذایی ایشان بوده است. شیخ کلینی در حدیث صحیحی چنین گزارش نموده است: «عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَنْ عَبْدِ الْوَاسِطِيِّ عَنْ عَجَلَانَ قَالَ: تَعَشَيْتُ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَ بَعْدَ عَتَمَةٍ وَكَانَ يَتَعَشَّى بَعْدَ عَتَمَةٍ» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۲، ص ۴۷۷)؛ عجلان می‌گوید: شبی بعد از نماز عشاء همراه امام صادق (ع) شام خوردم و روش حضرت بر خوردن شام بعد از نماز عشاء بود. روایات مشابه دیگری هم در همین موضوع وجود دارد که برخی از آن‌ها به شکل ذیل گزارش شده‌اند:

- مفضل بن عمر می‌گوید: شبی بر امام صادق (ع) وارد شدم درحالی که حضرت مشغول صرف شام بود و فرمود: مفضل بیا جلو و بخور. عرض کردم: من شام خورده‌ام. فرمود: بیا جلو و بخور؛ زیرا برای مردی که به سن میانسالی می‌رسد، مستحب است شب را درحالی که در شکم غذای تازه‌ای هست، سپری کند. در نتیجه، جلورفتم و غذا خوردم (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۲).

- صعصعة بن صوحان در حدیثی بیان می‌دارد که به خدمت علی (ع) رسیدم درحالی که حضرت مشغول شام خوردن بود و به من فرمود: صعصعه بیا جلو و بخور. گفتم من شام خورده‌ام. حضرت درحالی که نصف اناری در دستش بود، آن را شکست و مقداری به من داد و فرمود: آن را با پوست نازکش بخور؛ زیرا زردی (پوسیدگی) دندان و بوی بد دهان را می‌برد و انسان را پاک می‌کند (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۵۴۳).

- انس می‌گوید: سیره پیامبر (ص) بر این بود که بعد از نماز عشاء، شام می‌خورد (بغدادی، ۱۴۲۶، ص ۴۰).
از این گزارش‌ها بر می‌آید که معصومان (ع) با رفتار خویش، بر خوردن شام تأکید می‌کردند و ترک آن را موجب زیان بدن می‌دانستند. به همین دلیل، سیره معصومان (ع) موافق و هم‌سو با مفهوم روایت محل بحث است.

۳-۲-۳. عرضه به دستاوردهای دانش‌های تجربی

قرآن کریم برخی از راههای شناخت را در آیه ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (نحل: ۷۸/۱۶)، علم، تجربه و حس دانسته است. اهمیت این معیار بدان سبب است که حقیقت وجدانی، قابلیت انکار توسط آدمی را ندارد. قابل ذکر است، علوم تجربی به شیوه استقراء سامان می‌یابند و به همین جهت، نمی‌توان آنها را دارای کاشفیت تام از حقیقت و ماهیت امور و اشیاء دانست. برخی معتقدند که گام‌های دست‌یابی به علوم تجربی عبارتند از: ملاحظه و جمع‌آوری اطلاعات، شکل‌دهی نظریات علمی و آزمایش‌پذیری نظریات (بیضانی، ۱۴۲۷، ص ۱۵۴).

اگرچه برخی به حق بر این باورند که یافته‌های حاصل از علم، تجربه یا حس، زمانی شایستگی نقد حدیث را دارند که قطع‌آفرین یا اطمینان‌بخش باشند (نک: طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۶۹۶)؛ اما می‌توان گفت، تا زمانی که این یافته‌ها مخالفتی قطعی با حدیث نداشته باشند، می‌توانند پشتوانه‌ای برای تقویت مفهوم حدیث محسوب گردند. همچنین، از آنجا که آموزه‌های شرعی و قوانین تکوینی در جهان هستی، هر دو از سوی پروردگار شکل گرفته‌اند، تعارض حقیقی در آنها شایسته نمی‌نماید. دانشوران مسلمان از این معیار در فرآیند اعتبارسنجی حدیث با عبارات: علم قطعی (بیضانی، ۱۴۲۷، ص ۱۴۹)، دستاوردهای علمی (نصیری، ۱۳۹۰، ص ۵۶۹)، حس و مشاهدات (غزالی، ۱۴۲۰، ص ۱۱۳)، واقعیت محسوس (مرتضی عاملی، ۱۴۲۷، ج ۱، ص ۲۸۷) و علم قطعی (ابوری، ۱۴۱۶، ص ۱۴۵) یاد کرده‌اند. از این رو، در ادامه، میزان هم‌سویی مفهوم روایت مورد بحث با دستاوردهای علوم پزشکی ارزیابی می‌گردد.

نقش تغذیه در حفظ، ارتقاء و بازگرداندن سلامتی به قدری مهم است که امروزه به یکی از رشته‌های تخصصی در دانش پزشکی بدل شده و حتی گرایش‌هایی همچون تغذیه بالینی در آن ایجاد شده است. با وجود پیشرفت‌هایی که در علم تغذیه حاصل شده است،

گاه در خصوص برخی از اصول و مبانی آن، اتفاق نظر وجود ندارد. از این رو، نحله‌های مختلف تغذیه، بسته به نظرگاه و چهارچوب فکری محققان شکل گرفته است، به گونه‌ای که در مکاتب طبی سنتی همچون طب سنتی ایران، طب سنتی چین، طب سنتی هند از یکسو و گرایش‌های نوین از سوی دیگر، تفاوت‌هایی در خصوص وعده‌های غذایی، کمیت غذا، کیفیت غذا، چگونگی طبخ و تهیه غذا، شیوه مصرف آن، تداخلات و تراحمات مواد غذایی با هم، ناسازگاری‌های تغذیه‌ای، فردگرایی در رژیم غذایی، قوت غالب در سبب غذایی و موارد دیگر مشاهده می‌شود.

یکی از مؤلفه‌های مورد بحث در تغذیه، زمان وعده‌های غذایی است که پرداختن به آن مستلزم توجه به اصول و مبانی است. در ادامه، دیدگاه طب نوین و مهمترین مکاتب طبی غیر طب رایج، در خصوص مهمترین وعده غذایی و استدلال به آنها بیان می‌شود.

۳-۲-۳-۱. طب سنتی ایران

در طب ایرانی، حرارت غریزی جوهره حیات و مسئول فرایندهای زیستی (هضم، جذب، دفع، متابولیسم، ایمنی و...) است. این حرارت با استفاده از ابزارهای بیولوژیک (رطوبت غریزی مانند ژن، آنزیم، هورمون) عمل می‌کند و «توسط طبیعت مدبره» مدیریت می‌شود.

حرارت غریزی در طول روز به سطح بدن متمایل شده و در گرم‌ترین ساعات، کمترین میزان خود را در اندام‌های داخلی (به ویژه دستگاه گوارش) دارد. لذا، وعده غذایی ظهر باید سبک‌ترین وعده باشد (رازی، ۱۹۸۴، ص ۲۶۷؛ عقیلی خراسانی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۱۶).

در مورد زمان و تعداد وعده‌ها، دیدگاه‌های زیر در طب ایرانی مطرح است:

الف. گرسنگی واقعی (شهوت صادق): غذا خوردن باید بر اساس هضم کامل وعده قبلی و بروز گرسنگی واقعی باشد. تعداد وعده‌ها بسته به سن، جنس، شغل و اقلیم متغیر است، اما شاخص اصلی، گرسنگی واقعی است که حداکثر تا دو ساعت باید پاسخ داده شود (بیگ باباپور، ۱۳۹۰، ص ۲۲؛ عقیلی خراسانی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۱۶).

ب. یک وعده کافی (بدون امتلاء): برای افراد کم‌تحرک، یک وعده غذایی کافی است، به شرطی که منجر به پُرخوری نشود (ابن سینا، ۱۴۲۵، ج ۳، ص ۱۰۷).

پ. سه وعده در دو روز: روش دیگر، مصرف سه وعده در دو روز است: صبحانه و شام در روز اول، و ناهار در روز دوم (عقیلی علوی شیرازی، ۱۲۶۰، ص ۲۸؛ ابن سینا، ۱۳۸۶، ص ۱۹۴).

ت. کاهش حرارت در خواب: در خواب، حرارت غریزی به سمت داخل بدن رفته و هضم را تسهیل می‌کند. بنابراین، شام یک وعده اصلی است (ابن سینا، ۱۳۸۶، ص ۲۰۰؛ اخوینی، ۱۳۷۱، ص ۱۷۸؛ عقیلی خراسانی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۳۰؛ ابوزید، ۱۴۲۶، ص ۴۰۴).

ث. اجتناب از گرسنگی در خواب: اگر در خواب غذایی برای هضم وجود نداشته باشد، حرارت غریزی رطوبات اصلی بدن را مصرف کرده و باعث ضعف و لاغری می‌شود (عقیلی خراسانی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۴۷۱ و ج ۲، ص ۹۱).

ج. فاصله بین شام و خواب: خواب باید با فاصله‌ی حدود ۲-۳ ساعت پس از شام باشد تا هضم اولیه انجام شود (عقیلی خراسانی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۹۰).

۳-۲-۲-۳. طب سنتی هند

در آیورودا، طب سنتی هند، فعالیت دستگاه گوارش بین ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر (اوج پیتا)^۱ به بالاترین حد خود می‌رسد. بنابراین، بزرگترین وعده‌ی غذایی باید در این زمان مصرف شود. در مقابل، بین ساعت ۱۰ شب تا ۲ بامداد (اوج کافا)، فعالیت گوارش به حداقل می‌رسد و هضم غذای سنگین دشوار است (Wujastyk, 2004, PP 831-842). آیورودا پرخوری شبانه را نهی می‌کند، نه شام خوردن را. بنابراین، بین توصیه‌ی روایت و یافته‌های آیورودا تعارضی وجود ندارد.

۳-۳-۲-۳. طب رایج

در طب رایج، رویکرد غالب تا سال‌های اخیر بر مبنای کالری‌سنجی بود که در آن میزان کالری ورودی و مصرفی بدن در ۲۴ ساعت مورد توجه قرار می‌گرفت. اخیراً، با پیشرفت‌های فیزیولوژیک، دو رویکرد جدید مطرح شده است: (Alexandre Martchenko, 2020, p. 3)

الف. رویکرد مبتنی بر شمارش کالری: این رویکرد نیازهای انرژی را به سه بخش تقسیم می‌کند:

انرژی پایه برای فعالیت‌های اساسی بدن (۶۰-۷۰ درصد نیاز).

انرژی برای فعالیت‌های فیزیکی روزانه (۲۰-۳۰ درصد).

انرژی مورد نیاز برای هضم و جذب مواد غذایی (حدود ۱۰ درصد).

در این رویکرد، وعده‌های غذایی باید به میزان ۲۰ درصد برای صبحانه، ۳۰ درصد برای ناهار و شام و ۲۰ درصد برای میان‌وعده‌ها تنظیم شوند، به طوری که هر ۳-۴ ساعت غذایی مصرف شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود که مواد کربوهیدراتی در صبح و چربی‌ها در شام بیشتر باشد (Kraisid Tontisirin, 2001, pp. 35-39).

ب. رویکرد مبتنی بر ساعت بیولوژیک^۲: اخیراً این رویکرد به دلیل تأکید بر ریتم شبانه‌روزی بدن مورد توجه قرار گرفته است. در این مدل، عملکردهای بیولوژیک تحت تاثیر چرخه‌های تاریکی/روشنی و خواب/بیداری هستند. شب‌ها متابولیسم کاهش یافته و فرآیندهای ترمیم و جوان‌سازی تشدید می‌شود. برعکس، در طول روز، هضم و جذب مواد غذایی افزایش می‌یابد. این رویکرد بر اهمیت زمان مصرف غذا تأکید می‌ورزد و نشان می‌دهد که بدن در ساعات مختلف شبانه‌روز، توانایی متفاوتی برای هضم و متابولیسم دارد (Bradley V. Vaughn, 2014, pp. 67-77).

یافته‌ها نشان می‌دهد که در ساعات ۰ تا ۶ صبح، کالری کمتری سوزانده می‌شود و در ساعات ۹ تا ۱۲، بیشترین متابولیسم وجود دارد. در نتیجه، مصرف غذاهای حجیم و سنگین در وعده شام، به ویژه نزدیک به خواب، می‌تواند منجر به سوءهاضمه و اختلال خواب شود.

مقایسه این رویکردها نشان می‌دهد که طب سنتی ایران بر افزایش عملکرد هاضمه در شب و خواب تأکید دارد، در حالی که یافته‌های جدید نشان‌دهنده کاهش فعالیت‌های گوارشی در این زمان است (Roberto Dantas. 2002, 55-59, Anne M. Fink, Ulf G. Bronas and Michael W. Calik, 2018, pp. 509-518). در نهایت، هیچ کدام از مکاتب طبّی، حذف وعده شام را توصیه نکرده و همگی بر پرهیز از غذای سنگین در شام تأکید دارند.

¹. Pitta

². Circadian Rhythm

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه گفته شد، موارد ذیل قابل دستیابی است:

۱. تمامی روایان حدیث مورد نظر امامی و ثقه بوده و از این نظر، سند آن از نظر اصطلاحی، صحیح و متصل ارزیابی می‌شود.
۲. آیات قرآن، گرچه به صراحت بر خوردن شام یا پرهیز از آن دلالت ندارد؛ اما در پرتو روایات تفسیری، مستحسن بودن میل نمودن شام را می‌توان از آموزه‌های قرآنی دانست.
۳. با توجه به ده روایت صحیح مطرح شده در مقاله، می‌توان حدیث مورد نظر را موافق با سنت ارزیابی کرد. همچنین، حداقل نه روایت دیگر که به صحت اصطلاحی مورد نظر در علم درایه متصف نیستند، به عنوان قرائن و پشتوانه‌هایی برای افزودن اعتبار حدیث قابل ارزیابی هستند.
۴. مطابق روایات، فوائد شام خوردن عبارت است از: آسودگی در خفتن، نیرومندسازی بدن، اثربخشی بیشتر از غذای روزانه، قوت بخشی روح و جسم، گواراشدن آمیزش و نیکوسازی بوی دهان. از سویی، پیامدهای نامناسب ترک شام خوردن عبارتند از: از بین رفتن یکی از شریان‌های بدن، فرسودگی و سستی بدن و پیری زودرس.
۵. به نظر می‌رسد، مراد از خوردن شام و تأکید بر آن در روایات، نهی از گرسنه خوابیدن است که در سوی مقابل، دستور به ترک شام قرار دارد. همچنین، مراد از امتلاء در افراد مسن، پرکردن شکم به صورت کامل نیست؛ بلکه مراد این است که نسبت به افراد غیر مسن، مقداری بیشتر بخورند. گرچه این دستورالعمل به نحو کلی صادر شده و در مورد افراد مبتلا به بیماری‌های خاص، دستوراتی مبتنی بر پرهیز از شام یا کاستن آن وجود دارد.
۶. خوابیدن با شکم انباشته از غذا بسیار مضر است. به همین علت، باید شام سبک باشد و بهتر است، از مواد مغذی که دارای کالری کمتری است، استفاده شود.
۷. دیر خوردن غذا در شب می‌تواند باعث افزایش سطح قند خون و سبب افزایش وزن شود. بنابراین، توصیه می‌شود دو الی سه ساعت قبل از خواب، شام صرف شود.
۸. بهتر است، فاصله صبحانه و شام ۱۲ ساعت باشد. با وجود این موارد، می‌توان به اطمینان رسید که شام خوردن در قامت روشی پیوستار در زندگانی آدمی، سبب پیشگیری از بسیاری ناگواری‌ها بوده و فوائد فراوانی را به دنبال دارد.

منابع و مأخذ

- قرآن کریم. (۱۳۸۰). ناصر مکارم شیرازی (مترجم)، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- ابن اثیر، مبارک بن محمد. (۱۳۶۷). النهایة فی غریب الحدیث و الأثر. مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.
- ابن ازرق، ابراهیم بن عبد الرحمن. (۱۴۲۷). تسهیل المنافع فی الطب و الحکمة. عاصمة الثقافة العربية.
- ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۴۱۴). إعتقادات الإمامية. کنگره شیخ مفید.
- ابن داود حلّی، حسن بن علی. (۱۳۴۲). الرجال. دانشگاه تهران.
- ابن سیده، علی بن اسماعیل. (۱۴۲۱). المحکم و المحيط الاعظم. دار الکتب العلمیة.
- ابن سینا، حسین بن عبد الله. (۱۴۲۵). القانون فی الطب. ابراهیم شمس‌الدین (محقق)، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- ابن سینا، حسین بن عبد الله. (۱۳۸۶). کلیات قانون ابن سینا. ملافتح الله شیرازی (مترجم)، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- ابن عدیم، عمر بن احمد. (۱۳۶۴). الوصلة إلى الحبيب في وصف الطبیب و الطیب. سلیمی محجوب (محقق)، معهد التراث العلمی العربی.

- ابن فارس، احمد. (١٤٠٤). معجم مقاييس اللغة. مكتب الاعلام الاسلامى.
- ابن قولويه، جعفر بن محمد (١٣٥٦). كامل الزيارات. دار المرتضوية.
- ابن ماجه، محمد بن يزيد. (بى تا). سنن ابن ماجه. دار احياء الكتب العربية.
- ابن منظور، محمد بن مكرم. (١٤١٤). لسان العرب. دار صادر.
- ابوالفتوح رازى، حسين بن على. (١٤٠٨). روض الجنان و روح الجنان في تفسير القرآن. بنياد پژوهش های اسلامى آستان قدس رضوى.
- ابوريه، محمد. (١٤١٦). اضواء على السنة المحمدية. انصاريان.
- ابوزيد، احمد بن سهل. (١٤٢٦). مصالحي الأبدان و الأنفس. محمود مصرى (محقق). معهد المخطوطات العربية.
- اخوينى، ربيع بن احمد. (١٣٧١). هداية المتعلمين في الطب، جلال متينى (محقق)، دانشگاه مشهد.
- ازهرى، محمد بن احمد. (١٤٢١). تهذيب اللغة. دار احياء التراث العربى.
- اژدرى، اسماعيل. (١٣٦٨). طبيب خانواده. اقبال.
- برزو نژاد، مجيد. (١٣٩٧). علت و درمان بيمارى ها در طب سنتى اسلامى. ابتكار دانش.
- برقى، احمد بن محمد. (١٣٧١). المحاسن. دار الكتب الاسلامية.
- بغدادى، عبداللطيف. (١٤٢٦). الطب من الكتاب و السنة. عالم الكتب.
- بيضانى، قاسم. (١٣٨٥). مباني نقد متن الحديث. مركز العالمى للدراسات الاسلامية.
- بيضاوى، عبدالله بن عمر. (١٤١٨). أنوار التنزيل و أسرار التأويل. دار احياء التراث العربى.
- تفرشى، مصطفى بن حسين. (١٣٧٧). نقد الرجال. مؤسسه آل البيت (ع) لإحياء التراث.
- تقى الدين حلى، حسن بن على. (١٣٤٢). الرجال. دانشگاه تهران.
- تميمى آمدى، عبدالواحد بن محمد. (١٣٦٦). غرر المحكم و درر الكلم. دفتر تبليغات اسلامى.
- ثابت بن قوه. (١٤١٩). الذخيرة في علم الطب. احمد فريد مزيدى (محقق)، دار الكتب العلمية.
- جصاص، احمد بن على. (١٤٠٥). احكام القرآن. دار احياء التراث العربى.
- جمعى از نويسندگان. (١٣٩٠). صلاح الصحاح في حفظ الصحة (شش رساله كهن پزشكى). يوسف بيگ باباپور (محقق)، مجمع ذخائر اسلامى.
- جوزيه، محمد بن ابى بكر. (١٩٧٠). المنار المنيف في الصحيح و الضعيف. مكتبة المطبوعات الإسلامية.
- جوهرى، اسماعيل بن حماد. (١٣٧٦). الصحاح. دار العلم للملايين.
- حاج حسن، حسين. (١٩٧٥). نقد الحديث في علم الرواية و الدراية. بى نا.
- حر عاملى، محمد بن حسن. (١٤٠٩). وسائل الشيعة. مؤسسه آل البيت (ع).
- حكيم، سيد محمد سعيد. (١٤٢٨ الف). مصباح المنهاج: الإجتهد و التقليد. مؤسسة الحكمة الثقافية الإسلامية.
- حكيم، سيد محمد سعيد. (١٤٢٨ ب). الكافي في اصول الفقه. دار الهلال.
- خطيب بغدادى، احمد بن على. (٢٠٠٣). الكفاية في معرفة اصول علم الرواية. دار الهدى.
- خطيب، معتز. (٢٠١١). رد الحديث من جهة المتن. الشبكة العربية للابحاث و النشر.
- خويى، سيد ابوالقاسم. (١٤١٣). معجم رجال الحديث و تفصيل طبقات الرواة. بى نا.
- رازى، محمد بن زكريا و حموى، حسين. (١٩٨٤). منافع الأعذية و دفع مضارها. دار الكتاب العربى.
- رازى، محمد بن زكريا. (١٤٢٢). الحاوي في الطب. هيثم خليفة طعيمى (محقق)، دار احياء التراث العربى.
- رازى، محمد بن زكريا. (١٤٠٨). المنصوري في الطب. حازم بكرى صديقى (محقق)، المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم.

- رازی، محمد بن زکریا. (۱۴۱۹). من لا یحضره الطیب. محمد امین ضناوی (محقق)، دار رکابی للنشر.
- زبیدی، محمد بن محمد. (۱۴۱۴). تاج العروس. دار الفکر.
- سامرایی، عبد الرزاق. (۱۴۱۶). طب العیون: دراسة تاريخية مقارنة. دار الفکر.
- سیحانی، جعفر. (۱۴۱۹). الحديث النبوی بین الروایة و الدرایة. مؤسسة الامام الصادق (ع).
- سمرقندی، نجیب الدین (۱۳۸۷). شرح الأسباب و العلامات. نفیس بن عوض کرمانی (شارح)، جلال الدین شوشتری، محمد تقی. (بی تا). الأخبار الدخيلة. علی اکبر غفاری (محقق)، مكتبة الصدوق.
- صادقی تهرانی، محمد. (۱۴۰۵). الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن و السنة. فرهنگ اسلامی.
- طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۳۹۰). المیزان فی تفسیر القرآن. مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
- طبرسی، حسن بن فضل. (۱۴۱۲). مکارم الاخلاق. الشریف الرضی.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۴۷۲). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. ناصر خسرو.
- طبری، علی بن سهل. (۱۴۱۹). أمراض العین و معالجاتها. محمد رواس قلعه جی و محمد ظافر وفائی، مؤسسة الفرقان للتراث الإسلامي.
- طوسی، محمد بن حسن. (۱۳۹۰). الإستبصار فیما اختلف من الأخبار. دار الکتب الإسلامية.
- طوسی، محمد بن حسن. (۱۴۳۱). التبیان فی تفسیر القرآن. ذوی القربی.
- طوسی، محمد بن حسن. (۱۳۷۳). رجال الطوسی. مؤسسة النشر الاسلامی.
- طوسی، محمد بن حسن. (۱۴۲۰). فهرست کتب الشیعة. مكتبة المحقق الطباطبائی.
- عقیلی علوی شیرازی، سید محمد حسین بن محمد هادی. (۱۲۶۰). مخزن الأدویة. بی نا.
- عقیلی خراسانی، سید محمد حسین. (۱۳۸۵). خلاصة الحکمة. اسماعیل ناظم (محقق)، اسماعیلیان.
- علامه حلی، حسن بن یوسف. (۱۴۰۲). رجال العلامة. شریف الرضی.
- غزالی، محمد بن محمد. (۱۴۲۰). المستصفی فی علم الاصول. دار الکتب العلمیة.
- فخر رازی، محمد بن عمر. (۱۴۲۰). التفسیر الکبیر (مفاتیح الغیب). دار احیاء التراث العربی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۰۹). کتاب العین. هجرت.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی. (۱۴۰۶). الوافی. کتابخانه امیرالمؤمنین (ع).
- فیومی، احمد بن محمد. (۱۴۱۴). المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر. دار الهجرة.
- قهپایی، عنایة الله. (۱۳۶۴). مجمع الرجال. اسماعیلیان.
- کشئی، محمد بن عمر. (۱۴۰۴). اختیار معرفة الرجال. مؤسسة آل البيت (ع) لاحیاء التراث.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۲۹). الکافی. دار الحدیث.
- مازندرانی حائری، محمد بن اسماعیل. (۱۴۱۶). منتهی المقال فی احوال الرجال. مؤسسة آل البيت (ع) لاحیاء التراث.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳). بحار الأنوار. دار احیاء التراث العربی.
- مجوسی، علی بن عباس. (۱۹۹۷). الکحالة (طب العیون). محمد رواس قلعه جی و محمد ظافر وفائی، منشورات وزارة الثقافة.
- مرتضی عاملی، جعفر. (۱۴۲۷). الصحیح من سیرة النبی الاعظم. مرکز الاسلامی للدراسات.
- مرعی، حسین عبدالله. (۱۴۱۷). منتهی المقال فی الدرایة و الرجال. مؤسسة العروة الوثقی.
- مظاهری، حسین. (۱۴۲۸). الثقات الاخبار من رواة الاخبار. مؤسسة الزهراء (س) الثقافية الدراسية.
- معرفة، محمد هادی. (۱۴۲۹). التفسیر الأثری الجامع. التمهید.

- مغنیه، محمدجواد. (۱۴۲۴). التفسیر الکاشف. دارالکتاب الإسلامی.
- ناصر الحکما، علی بن زین العابدین. (۱۳۸۸). حفظ صحت. ناصر رضایی پور و محسن عابدی (محققان)، المعی.
- نجاشی، احمد بن علی. (۱۳۶۵). رجال النجاشی. مؤسسة النشر الإسلامی.
- نصیری، علی. (۱۳۹۰). روش شناسی نقد احادیث. وحی و خرد.
- نمازی شاهرودی، علی. (۱۴۱۲). مستدرکات علم الرجال. فرزند مؤلف.
- ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی. (۱۴۱۰). مجموعه ورام. مکتبه فقیه.

References

- Holy Quran*, Naser Makarem Shirazi (Translator). (2001). Office of Historical Studies and Islamic Sciences.
- Abu Rayya, Muhammad. (1995). *Azwa 'Ala al-Sunna al-Muhammadiyya*. Ansarian Publications. [In Arabic]
- Abu Zaid, Ahmad bin Sahl. (2005). *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (edited by Mahmoud Masri). Institute of Arab Manuscripts. [In Arabic]
- Abul-Futuh Razi, Hussein bin Ali. (1988). *Rawd al-Janan wa Ruh al-Janan fi Tafsir al-Quran*. Astan Quds Razavi Islamic Research Foundation. [In Persian]
- Akawayni, Rabi' bin Ahmad. (1992). *Hidayat al-Muta'allem in fi al-Tibb* (edited by Jalal Matini). University of Mashhad. [In Arabic]
- Allama Hilli, Hassan bin Yusuf. (1982). *Rijal al-'Allama*. Sharif al-Razi. [In Arabic]
- Aqili Alavi Shirazi, Sayyid Muhammad Hussein bin Muhammad Hadi. (1844). *Makhzan al-Adwiya*. No Publisher Listed. [In Arabic]
- Aqili Khorasani, Sayyid Muhammad Hussein. (2006). *Khulasah Al-Hikma* (edited by Ismail Nazim), Ismailiyan. [In Arabic]
- Morteza Ameli, Jafar. (2006). *Al-Sahih min Sirat al-Nabi al-A'zam*. The Islamic Center for Studies. [In Arabic]
- Azhari, Muhammad bin Ahmad. (2000). *Tahdhib al-Lugha. Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi*. [In Arabic]
- Azhdari, Ismail. (1989). *Tabib-e Khandan (Family Doctor)*. Iqbal Publications. [In Persian]
- Baghdadi, Abdul Latif. (2005). *Al-Tibb min al-Kitab wa al-Sunna*. Alam al-Kutub. [In Arabic]
- Barqi, Ahmad bin Muhammad. (1992). *Al-Mahasin*. Dar al-Kutub al-Islamiyya. [In Arabic]
- Borzu Nejad, Majid. (2018). *Illat Va Darman Bimaih Dar Tibb Islami*. Novin Publications. [In Persian]
- Baydani, Qasim. (2006). *Mabani Naghd Matn Al-Hadith*. Markaz al-Alami li al-Dirasat al-Islamiyya. [In Arabic]
- Baydawi, Abdullah bin Umar. (1997). *Anwar al-Tanzil wa Asrar al-Ta'wil*. Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi. [In Persian]
- Dantas, Roberto. (2002). Effects of sleep on the gastrointestinal tract. *Arquivos de Gastroenterologia*, 39(1), 55-59.
- Fakhr Razi, Muhammad bin Umar. (1999). *Al-Tafsir Al-Kabir (Mafatih al-Ghayb)*. Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi. [In Arabic]
- Farahidi, Khalil bin Ahmad. (1988). *Kitab al-'Ayn*. Hijrat. [In Arabic]
- Fayyumi, Ahmad bin Muhammad. (1993). *Al-Misbah al-Munir fi Gharib al-Sharh al-Kabir*. Dar al-Hijra. [In Arabic]
- Fayz Kashani, Muhammad bin Shah Murtaza. (1986). *Al-Wafi*. Kitabkhaneh Amir al-Mu'minin (AS). [In Arabic]
- Fink, Anne M., Ulf G. Bronas, & Michael W. Calik. (2018). Autonomic regulation during sleep and wakefulness: a review with implications for defining the pathophysiology of neurological disorders. *Clin Auton Res*. 28(6), 509–518. <https://doi.org/10.1007/s10286-018-0560-9>
- Ghazali, Muhammad bin Muhammad. (1999). *Al-Mustasfa fi 'Ilm al-Usul*. Dar al-Kutub al-Ilmiyya. [In Arabic]
- Haj Hassan, Hussein. (1975). *Naqd al-Hadith fi 'Ilm al-Riwaya wa Diraya*. No Publisher Listed. [In Arabic]
- Hakim, Sayyid Muhammad Saeed. (2007a). *Misbah al-Minhaj: Ijtihad wa Taqleed*. Al-Hikma Foundation for Islamic Culture. [In Arabic]

- Hakim, Sayyid Muhammad Saeed. (2007b). *Al-Kafi fi Usul al-Fiqh*. Dar al-Hilal. [In Arabic]
- Hur Amili, Muhammad bin Hassan. (1989). *Wasa'il al-Shi'a*. Al-e Bayt Foundation for Reviving Heritage. [In Arabic]
- Ibn Adim, Omar bin Ahmad. (1985). *Al-Wasla ila al-Habib fi Wasf al-Tayyibat wa al-Tayyib* (edited by Salimi Mahjoub). Institute of Arab Scientific Heritage. [In Arabic]
- Ibn Athir, Mubarak bin Muhammad. (1988). *Al-Nihaya fi Gharib al-Hadith wa al-Athar*. Ismailiyan Publications. [In Arabic]
- Ibn Azraq, Ibrahim bin Abdul Rahman. (2006). *Tashil al-Manafi fi al-Tibb wa al-Hikma*. Capital of Arab Culture. [In Arabic]
- Ibn Babawayh, Muhammad bin Ali. (1993). *Itiqadat Al-Imamyya*. Sheikh Mofid Congress. [In Arabic]
- Ibn Dawood Helli, Hassan bin Ali. (1923). *Al-Rijal*. University of Tehran. [In Arabic]
- Ibn Faris, Ahmad. (1984). *Mu'jam Maqayis al-Lugha*. Office of Islamic Information. [In Arabic]
- Ibn Majah, Muhammad bin Yazid. (n.d.). *Sunan Ibn Majah*. Dar al-Ihya al-Kutub al-Arabiya. [In Arabic]
- Ibn Manzur, Muhammad bin Mukarram. (1993). *Arabic Language*. Dar Sader. [In Arabic]
- Ibn Qulawayh, Ja'far bin Muhammad. (1977). *Kamil al-Ziyarat*. Dar al-Mortazawiya. [In Arabic]
- Ibn Sida, Ali bin Ismail. (2000). *Al-Muhkam wa al-Muhit al-A'zam*. Dar al-Kutub al-Ilmiyya. [In Arabic]
- Ibn Sina, Hussein bin Abdullah. (2007). *The Canon of Medicine* (translated by Mulla Fathallah Shirazi). Iran University of Medical Sciences. [In Arabic]
- Ibn Sina, Hussein bin Abdullah. (2004). *The Canon of Medicine* (edited by Ibrahim Shams al-Din). Al-A'lami Institute for Publications. [In Arabic]
- Jassas, Ahmad bin Ali. (1985). *Ahkam al-Quran*. Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi. [In Arabic]
- Jawhari, Ismail bin Hammad. (1997). *Al-Sihah*. Dar Al-Ilm Lilmalayin. [In Arabic]
- Jawziyyah, Muhammad bin Abi Bakr. (1970). *Al-Manar al-Munif fi Sahih wa Da'if*. Islamiyya Publications. [In Arabic]
- Kashi, Muhammad bin Umar. (1984). *Ikhtiyar Ma'rifat al-Rijal*. Al-e Bayt Foundation for the Revival of Heritage. [In Arabic]
- Khatib Baghdadi, Ahmad bin Ali. (2003). *Al-Kifaya fi Ma'rifat Usul 'Ilm al-Riwaya*. Dar al-Huda.
- Khatib, Mu'taz. (2011). *Radd al-Hadith min Jihat al-Matn*. Arab Network for Research and Publishing. [In Arabic]
- Khoei, Sayyid Abu'l Qasim. (1992). *Mu'jam Rijal Al-Hadith wa Tafsil Tabaqat Al-Ruwat*. No Publisher Listed. [In Arabic]
- Konturek, P.C., T. Brzozowski, & S.J. Konturek. (2011). Gut Clock: Implication of Circadian Rhythms In The Gastrointestinal Tract. *Journal of Physiology And Pharmacology*, 62(2), 139-150.
- Kolayni, Muhammad bin Ya'qub. (2008). *Al-Kafi*. Dar al-Hadith. [In Arabic]
- Naser al-Hokma, Ali bin Zein al-Abidin. (2009). *Hifz Sihhat* (edited by Naser Rezaeipour & Mohsen Abedi). Al-Ma'i. [In Persian]
- Majlisi, Muhammad Baqir. (1983). *Bihar al-Anwar*. Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi. [In Arabic]
- Majusi, Ali bin Abbas. (1997). *Al-Kahala (Tibb al-'Uyun)* (edited by Muhammad Rawas Qal'ahji & Muhammad Zafir Wafa'i). Publications of the Ministry of Culture. [In Arabic]
- Manoogian, Emily N. C., Amandine Chaix, & Satchidananda Panda. (2019). When to Eat: The Importance of Eating Patterns in Health and Disease. *Journal of Biological Rhythms*, 34(6): 579-581. <https://doi.org/10.1177/0748730419892105>
- Mar'i, Hossein Abdullah. (1996). *Muntaha al-Maqal fi al-Diraya wa al-Rijal*. Al-'Urwa al-Wuthqa Institute.
- Ma'rifat, Muhammad Hadi. (2008). *Al-Tafsir al-Athari al-Jami'*. Al-Tamhid. [In Arabic]
- Martchenko, Alexandre, Sarah E. Martchenko, Andrew D. Biancolin, & Patricia L. Brubaker. (2020). Circadian Rhythms and the Gastrointestinal Tract: Relationship to Metabolism and Gut Hormones. *Endocrinology*, 161(12). <https://doi.org/10.1210/endo/bqaa167>
- Mazaheri, Hussein. (2007). *Al-Thiqat al-Akhyar min Ruwat al-Akhbar*. Al-Zahra Cultural and Educational Institute. [In Arabic]

- Mazandarani Ha'iri, Muhammad bin Ismail. (1995). *Muntaha al-Maqal fi Ahwal al-Rijal*. Al-e Bayt Foundation for the Revival of Heritage. [In Arabic]
- Mughniyya, Muhammad Jawad. (2003). *Al-Tafsir Al-Kashif*. Dar al-Kitab al-Islami. [In Arabic]
- Najashi, Ahmad bin Ali. (1986). *Rijal al-Najashi*. Islamic Publications. [In Arabic]
- Namazi Shahroudi, Ali. (1991). *Mustadrakat 'Ilm al-Rijal*. Farzand Mu'allif. [In Arabic]
- Nasiri, Ali. (2011). *Methodology of hadith criticism*. Vahy va Kherad. [In Persian]
- Pachuta, Donald. (1991). Chinese Medicine: The Law of Five Elements. *Holistic Health*, 18(2-3), 41-68.
- Qahpa'i, Enayatullah. (1985). *Majma' al-Rijal*. Ismailiyan. [In Arabic]
- Razi, Muhammad bin Zakariya & Hamwi, Hussein. (1984). *Manafi' Al-Aghdhiya wa Daf' Madarriha*. Dar Al-Kitab Al-Arabi. [In Arabic]
- Razi, Muhammad bin Zakariya. (1988). *Al-Mansuri fi al-Tibb* (edited by Hazem Bakri Siddiqi), Arab Organization for Education, Culture and Science. [In Arabic]
- Razi, Muhammad bin Zakariya. (1998). *Man La Yahduruhu al-Tabib* (edited by Muhammad Amin Dhanawi), Dar Rokkabi for Publishing. [In Arabic]
- Razi, Muhammad bin Zakariya. (2001). *Al-Hawi fi al-Tibb* (edited by Haitham Khalifa Tu'aimi), Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi. [In Arabic]
- Sadeqi Tehrani, Muhammad. (1985). *Al-Furqan fi Tafsir al-Quran bil-Quran wa al-Sunna*. Farhang Islami. [In Arabic]
- Samarqandi, Najib al-Din. (2008). *Sharh al-Asbab wa al-'Alamat* (edited by Nafis bin Awad Kermani). Jalal al-Din. [In Arabic]
- Samarra'i, Abdul Razzaq. (1995). *Tibb al-Uyun: Dirasa Tarikhiyya Muqarana*. Dar al-Fikr. [In Arabic]
- Scheving, Lawrence A. (2000). Biological Clocks and the Digestive System. *Gastroenterology*, 536-549.
- Shushtari, Muhammad Taqi. (n.d.). *Al-Akhbar al-Dakhila* (edited by Ali Akbar Ghaffari). Maktabat al-Saduq. [In Arabic]
- Subhani, Ja'far. (1998). *Al-Hadith al-Nabawi bayn al-Riwaya wa al-Diraya*. Imam Sadiq Institute. [In Arabic]
- Tabari, Ali bin Sahl. (1998). *Amraz Al-Ayn va Mualijatuha*. Al-Furqan Islamic Heritage Foundation. [In Arabic]
- Tabarsi, Fadl bin Hasan. (1993 CE). *Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Quran*. Naser Khosrow. [In Arabic]
- Tabarsi, Hasan bin Fadl. (1991). *Makarim al-Akhlaq*. Al-Sharif al-Radi. [In Arabic]
- Tabataba'i, Sayyid Muhammad Hussein. (2011). *Al-Mizan fi Tafsir al-Quran*. Al-A'lami Institute for Publications. [In Arabic]
- Tafreshi, Mustafa bin Hussein. (1998). *Naqd al-Rijal*. Al-e Bayt Foundation for Reviving Heritage. [In Arabic]
- Tamimi Amadi, Abdul Wahid bin Muhammad. (1987). *Gurar al-Hikam wa Durar al-Kalim*. Islamic Propagation Office. [In Arabic]
- Taqi al-Din Hilli, Hassan bin Ali. (1963). *Al-Rijal*. University of Tehran. [In Arabic]
- Thabit bin Qurra. (1998). *Al-Dhakira fi 'Ilm al-Tibb* (edited by Ahmad Farid Mazidi), Dar al-Kutub al-Ilmiyya. [In Arabic]
- Tontisirin, Kraissid. (2001). Human energy requirements. *Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Rome*, 17-24.
- Tusi, Muhammad bin Hassan. (1953). *Rijal al-Tusi*. Islami Publishing Institute. [In Arabic]
- Tusi, Muhammad bin Hassan. (1970). *Al-Istibsar fima Ukhtulif min al-Akhbar*. Dar al-Kutub al-Islamiyya. [In Arabic]
- Tusi, Muhammad bin Hassan. (1999). *Fihrist Kutub al-Shi'a*. Library of al-Muhaqqiq al-Tabataba'i. [In Arabic]
- Tusi, Muhammad bin Hassan. (2010). *Al-Tibyan fi Tafsir Al-Quran*. Dhawi al-Qurba. [In Arabic]
- Varam bin Abi Firas, Mas'ud bin Isa. (1990). *Majmu'a Warram*. Faqih Library. [In Arabic]
- Various Authors. (2011). *Salah al-Sihah fi Hifz al-Sihha (Six Old Medical Treatises)* (edited by Yusuf Beig Babapour), *Majma' Dhakha'ir Islamiyya*. [In Arabic]
- Vaughn, Bradley V., Sean Rotolo, & Heidi L. Roth. (2014). Circadian rhythm and sleep influences on digestive physiology and disorders. *ChronoPhysiology and Therapy*, 67-77.

Wujastyk, Dominik. (2004). Medicine and Dharma. *Journal of Indian Philosophy*, 32(5-6), 831-842.
Zubaidi, Muhammad bin Muhammad. (1993). *Taj al-Arus*. Dar al-Fikr. [In Arabic]