

باز خوانی منظومه ی لیلی و مجنون نظامی با رویکرد طبیعت گرایی

طیبه امینی ونکی^۱ دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران

Amini6636.t@gmail.com

جلیل تجلیل^۲ دانشگاه تهران

Tajlil52@gmail.com

محمد علی سجادی دانشگاه شهید بهشتی^۳

رقیه صدراپی دانشگاه علوم تحقیقات تهران

چکیده ی مقاله

در این مقاله تلاش نگارندگان، تحلیل روش تغذیه و بررسی آثار آن در منظومه لیلی و مجنون نظامی است. نظامی که خود به تربیت نفس از طریق پرهیز غذایی معتقد است، عقاید خود را از زبان قیس (مجنون) در این منظومه بیان می‌کند. این مقاله ابتدا پیشینه تغذیه مناسب را در قرآن، عهد عتیق، اوستا، روایات معصومین، شعرا و بزرگان ادبی پی می‌گیرد و ضمن معنی کردن دوباره تغذیه در متون مختلف علمی و ورزشی نظریات متفاوت را مورد نقد قرار می‌دهد و سرانجام نتیجه می‌گیرد که تأکید نظامی در این منظومه به خوردن غذاهای گیاهی است به گونه‌ای که بعد از مرگ لیلی، صحنه‌ای زیبا از تجمع حیوانات اهلی و وحشی به دور مجنون رقم می‌خورد که نه تنها حیوانات وحشی به مجنون حمله نمی‌کنند بلکه از بدن او نیز محافظت می‌کنند و حکیم نظامی این را از سابقه مهربانی مجنون با حیوانات می‌داند و معتقد است که چون مجنون طالب خوردن جانوری نبود مورد حمله جانوران وحشی نیز قرار نمی‌گیرد.

کلمات کلیدی: لیلی و مجنون، نظامی، تغذیه طبیعی، گیاهخواری، عشق، حیوانات.

۱- مقدمه

امروزه یکی از مؤثرترین و کم‌هزینه‌ترین راه‌های درمان، درمان از طریق تغییر عادات غذایی است. در این روش بدون این که ضرری به جسم و جان بیمار وارد شود او در مسیر سلامتی قرار می‌گیرد. از جمله این برنامه‌های غذایی که امروزه هم در جهان مطرح است گیاهخواری است، که علاوه بر سلامت فرد باعث سلامت محیط زیست و کره زمین هم می‌شود. تغذیه نیز محیطی است که افراد جامعه به هر شکلی با واسطه و بی‌واسطه با آن درگیرند. هر تغییر کوچک در تغذیه افراد یک جامعه می‌تواند پیامدهای مثبت و منفی قابل توجه و طولانی مدتی بر آن جامعه داشته باشد. گیاهخواری و به خصوص خام گیاهخواری در ایران زمین نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. بررسی روش تغذیه در متون ادبی می‌تواند ما را به اهمیت این موضوع در ایران قدیم آشنا کند. پژوهش حاضر در حقیقت نگاهی نو به منظومه ی لیلی و مجنون دارد که تاکنون کمتر به آن پرداخته شده!

^۱ : دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی

^۲ : استاد کامل زبان و ادبیات فارسی

^۳ : استاد دانشگاه شهید بهشتی

^۴ : استادیار دانشگاه علوم تحقیقات

ایران، سرزمین چهار فصل با آب و هوای متنوعی است و بالطبع انواع و اقسام گیاهان و میوه‌ها و دانه‌ها و سبزیجات در اختیار مردم این سرزمین بوده است. امروز ما در ایران با پیشینه‌ای که از طب ایرانی یا طب بوعلی داریم می‌توانیم بهترین رژیم‌های غذایی براساس طبع و مزاج و جغرافیا و آب و هوای خودمان تهیه کنیم. کشور انار، گل محمدی و زعفران و رطب چه بهتر از این میوه‌ها و گیاهان معطر و کجا بهتر از ایران برای گیاهخواری و خام‌گیاهخواری.

در حاشیه ذکر می‌کنم اگر قرار باشد که افراد به طبع و مزاج جغرافیا و آب و هوای خود توجه نکرده و مدام مواد غذایی گیاهی را حرارت داده یا سرخ کنند، تغییر روش تغذیه فایده‌ای که ندارد هیچ، باعث کمبود مواد مغذی هم می‌شود. آنگاه است که کمبودها را یکباره به گردن روش تغذیه گیاهی خواهیم انداخت!

۱-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق

با توجه به زوایای ناپیدا و کمتر شناخته شده متون ادبی و انعکاس افکار ادبا و شعرای ایران در خصوص سلامتی و تغذیه در آثار آنان ضرورت بررسی تأثیر این افکار در قالب مقالات علمی به صورت جداگانه احساس می‌شود.

۱-۲- سوال تحقیق

مقاله حاضر به این پرسش پاسخ می‌دهد که آیا شعرا و نویسندگان ادب فارسی به خصوص نظامی به روش‌های تغذیه توجه داشته‌اند و آیا خام گیاهخواری و گیاهخواری جایگاهی در تغذیه ایرانیان داشته است یا خیر.

۱-۳- پیشینه تحقیق

درباره روش تغذیه در لیلی و مجنون تا کنون تحقیقی صورت نگرفته است و تا این زمان صرفاً تحقیقاتی کلی در خصوص داروهای گیاهی در متون ادبی تدوین شده است از جمله مقاله گیاه‌درمانی در شعر فارسی (۱۳۹۱) از کلاهدوز و معینی؛ و مقاله تحلیل نشانه‌های رشد و تباهی در شخصیت فریدون و ضحاک از دیدگاه اریک فروم (۱۳۹۵) نوشته زری‌فام که به تأثیر تغذیه در رفتار ضحاک پرداخته است.

۱-۴- روش پژوهش و چهارچوب نظری

مقاله حاضر حاصل تحقیقات و مطالعات کتابخانه‌ای و برداشت آزاد از منابع و مقالات معتبر است.

۲- تغذیه و سلامتی از دیدگاه قرآن، عهدین و ائمه

۲-۱- مستندات از قرآن کریم

بی‌شک علوم اسلامی مخصوصاً طب اسلامی و همچنین ادبیات فارسی ما تحت تأثیر قرآن کریم می‌باشد قبل از ورود به بحث اصلی مستندات از قرآن را ذکر می‌کنیم؛ در آیه ۹۹ سوره مبارکه انعام می‌خوانیم؛ "و هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَخَرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَخَرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نَخْرُجُ مِنْهُ حَبًّا مَتْرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَانَ مِثْبَحًا وَغَيْرَ مِثْبَحٍ أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ". و هم اوست خدایی که از آسمان آبی فرو بارید پس گیاهان را بدو رویاندیم و سبزه‌ها را برویاندیم و از آن سبزه‌ها دانه‌هایی که بر روی هم چیده شده بیرون آوریم و از شکوفه نخل خوشه‌هایی است به هم پیوسته و باغ‌های انگور و زیتون و انار که برخی شبیه و برخی نامتشابه هستند به میوه اش چون میوه دهد و به رسیدن و کامل شدنش با تامل بنگرید همچنین آیه مبارکه ۱۴۱ از همین سوره با همین مضمون؛ سوره مبارکه نحل آیه ۱۱ و آیات نورانی دیگری که در این مقاله مجال آن نیست!

در شعری منسوب به مولای متقیان حضرت علی (ع) می‌خوانیم؛ "دوائک فیک و لاتبصر و دوائک منک و لاتشعر اتزعم انکم جرم الصغیر و فیک انطوی العالم الاکبر" ای انسان دوای تو درتوست و تو نمی‌بینی، درد توست و تو نمی‌دانی، آیا می‌پنداری که جرمی کوچک هستی در حالی که عالمی بزرگ در تو پیچیده شده است؛ تمام عالم در وجود انسان خلاصه می‌شود،

بیماری و درمان و تعالی انسان نیز در خود اوست. **نظام هوشمند بدن انسان** به گونه ای ساخته شده که هنگام بیماری به صورت خودکار مسیر شفابخشی را پیش می‌گیرد. همچنین آن بزرگوار می‌فرماید "شکم‌هایتان را قبرستان حیوانات نکنید."

۲-۲-درعهد عتیق

ضمن کتاب دانیال نبی نیز از گوشتخواران بابلیان به زشتی یاد شده و دانیال از پادشاه بابل خواهش کرد که اجازه دهد از همان آب و بقولات خودشان بخورد و غذای بابل به آنها تحمیل نشود.

۲-۳- **در اوستا** کشاورزی اولین کار مقدس است و در گات های ۳۲ آمده "آهورا مزدا نفرین می کند به کسی که چهارپایان را بکشد."^۶ اما نشده یزدیسنان بزرگ دهان به گوشت آلاینده^۷

۳-معنی کردن دوباره تغذیه صحیح

۳-۱- تغذیه طبیعی از دیدگاه دانشمندان پژوهشگران معاصر

در کتاب خام خواری یا زنده خواری آوانسیان می‌خوانیم؛ "مردم به اشتباه میوه جات و سبزی‌های زنده را خام تصور می‌کنند و حال آنکه طبیعت، کلیه غذاهای گیاهی را با اشعه خورشید می‌پزد و کاملاً آماده می‌کند و با سلول‌های زنده در اختیار ما می‌گذارد. مردم این غذاها را در آشپزخانه نمی‌پزند بلکه با آتش می‌کشند و نابود می‌کنند."^۸ یکی دیگر از منابع معتبر این روش تغذیه کتاب فواید گیاهخواری صادق است که خود نویسنده نیز پایبند این روش تغذیه ای بوده است.

نویسندگان کتاب تحقیق چین (کمپل و برادران) که ۵۰ سال حضور در نظام پژوهشی دنیا را داشته اند در این زمینه در بالاترین سطوح علمی فعالیت کرده اند.

برادران کمپل در طی تحقیق جامع و کامل به بیش از ۸۰۰۰ همبستگی از نظر آماری معنادار بین مواد غذایی و بیماریها دست یافتند که همه از یک موضوع حکایت می‌کرد و آن هم ارتباط درصد بالای بیماریهای مزمن با معرف محصولات حیوانی بود. در پژوهشهای بعدی ثابت کردند با تغییر رژیم غذایی بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی از بین می‌روند و حتی سرطان، بیماریهای خود ایمنی، سلامت استخوان و سلامت کلیه و اختلالات بینایی و مغزی به طور قابل توجهی تحت تأثیر رژیم‌های غذایی هستند.

در نتیجه ۳۵ سال تحقیق و نشر ۳۵ مقاله علمی بسیاری از ورزشکاران مطرح جهان مانند دیواسکات (Dave scatt) دارنده ی رکورد شش بار قهرمانی جهان در مسابقات مردان آهنین در مسابقات سه گانه؛ کارل لوئیس (Carl lews) قهرمان دو میدانی در چهار المپیک پیاپی، روث هیدریچ (Ruth Heidrich) دارنده ی ۹۰۰ مدال طلا!!!!!! نشان داده اند که مصرف رژیم‌های گیاهی و کم چرب عملکرد آنها را به طور قابل توجهی بهبود بخشیده.

البته این موضوع جدیدی نیست؛ یک قرن قبل پرفسور راسل شیتندن (Chittenden Russel) پژوهشگر مشهور تغذیه در بخش پزشکی دانشگاه ییل به بررسی این موضوع پرداخت که آیا رژیم گیاهی ظرفیت‌های جسمانی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد یا نه؟ او خود و برخی از دانشجویان را تحت یک رژیم گیاهی قرار داد و در حدود یک قرن قبل به نتیجه ی شبیه نتایج امروز رسید ابوعلی سینا نیز می‌فرماید؛ حذر کنید از خوردن گوشت جانوران^۹

^۶ هدایت، فواید گیاه خواری نقل از کتاب دبستان

^۷ همان

^۸ آوانسیان، ۱۳۸۵: ۳۳

^۹ کالینوتوماس، ۱۳۹۱: تلخیص ۷۱-۶۵

^{۱۰} ابوعلی سینا، ۱۳۸۳:

آلبرت انیشتین: اگر کسی آرزو دارد به پرهیزکاری برسد اولین ریاضت او خودداری از آزار حیوانات^{۱۱}.
 رومن رولان، توماس ادیسون، ماهاتما گاندی نیز پابند این سبک تغذیه بوده اند، پاول مک کارتنی خواننده و آهنگساز و
 نقاش معاصر می گوید اگر کشتارگاه ها دیوارهای شیشه ای داشتند همه گیاهخوار می شدند.^{۱۲}
 ویل دورانت در شرح عوامل عقلی و روحی تمدن بیان می کند؛ که انسان اولیه از دانشی به نام شیمی آگاهی نداشته ولی
 با یک نظر گیاه سمی را از غیر سمی باز می شناخته و به گیاهانی که می تواند بیماری او را شفا ببخشد دست می یافته.^{۱۳}

۲-۳- رد پای تغذیه گیاهی و خام گیاهخواری در ادبیات فارسی

در ادبیات فارسی مولانا و فردوسی و سعدی و بسیاری از عرفا و شعرا دیگر بر این روش تأکید داشته اند.
 مولانا در داستان شیخ سَرَرَزی داستان پیرمردی را نقل می کند که در کوهستان مسکن گزیده و از برگ شاخه های درخت
 مو (انگور) تغذیه می کند. امروز نیز ثابت شده است که بیشترین کلسیم را در برگ درخت مو می توان یافت.
 در شاهنامه فردوسی در وصف ضحاک آن جا که با ابلیس مظهر پلیدی سخن می گوید می خوانیم که تا قبل از ضحاک
 مردم از رستنی ها یعنی گیاهان تغذیه می کردند اما ابلیس جوانی را به عنوان خوالیگر یعنی آشپز برای او معین می کند.^{۱۴}

فراوان نبود آن زمان پرورش	که کمتر بد از خوردنی ها خورش
زهرگوشت از مرغ و از چارپای	خورشگر بیاورد یک یک به جای
به خورش بپرورد بر سان شیر	بدان تا کند پادشا را دلیر
خورش زرده ی خواجه دادش نخست	بدان داشتش چنگه تندرست
خورش ها زکبک و تزرو سپید	بسازید و آمد دلی پرآمید
سیم روز خوان را به مرغ و بره	بیاراستش گونه گونه گون یکسره
به روز چهارم چو بنهاد خوان	خورش ساخت از پشت گاو جوان

فردوسی در داستان ضحاک نشان می دهد با تغییر تغذیه انسان از گیاهخواری به گوشت خواری روحیه ددمنشی در انسان به
 وجود می آورد و در جای دیگر خوردن گوشت جانوران و خوالگیری را حاصل تعالیم اندیشه ی زشت بیوراسب (بابلیان)
 می داند. در قسمت پادشاهی هوشنگ در شاهنامه می خوانیم:^{۱۵}

از آن پیش کاین کارها شد بسیج	تَبَد خوردنی ها به جز میوه هیچ
مولانا نیز در این خصوص می فرماید:	
قوت اصلی بشر ز نور خداست	قوت حیوانی مر او را نارواست
با گیاه و برگ ها قانع شوید	و ز پی هر استخوان کمتر روید
سعدی در حکایتی می فرماید: ^{۱۶}	
شنیدم گوسفندی را بزرگی	رهانید از دهان و چنگ گرگی
شبانگه کارد در حلقش بمالید	روان گوسفند از وی بنالید

^{۱۱} همان

^{۱۲} (مومنی، ۱۳۹۱: ۱۲)

^{۱۳} کلاهدوزان و معینی، ۱۳۹۱

^{۱۴} (مولانا، ۱۳۷۰: ۱۱۳)

^{۱۵} ابیات شاهنامه تصحیح حمیدیان ۱۳۰ الی ۱۳۳ و ۱۳۹، ۱۴۲، ۱۴۱

^{۱۶} زری فام، تحلیل نشانه های رشد

^{۱۷} سعدی ۱۳۷۰: ۳۱

که از چنگال گرگم در ربودی

چو دیدم عاقبت گرگم تو بودی

در کتاب عظیم ذخیره خوارزمشاهی جرجانی که منبع پزشکی معتبر در قرن می باشد دهم می باشد، پس از تشریح اعضای بدن و امراض آن برای درمان آن امراض گیاهان مختلف را توصیه می کند. همچنین در کتاب مخزن الادویه^{۱۸} این روش درمانی را کاملاً شاهد هستیم.

۳-۳- تغذیه طبیعی از دیدگاه حکیم نظامی در منظومه لیلی و مجنون

اما موضوع اصلی مقاله ما نظریات نظامی در این باب است. نظامی که خود به تربیت نفس و پرهیز غذایی معتقد بود آراء و عقاید خود را از زبان قیس (مجنون) در منظومه لیلی و مجنون بیان می کند. مطالبی که پیش رو داریم مهمترین ابیات در مورد تأیید گیاهخواری و پرهیز از آزار حیوانات می باشد. لیلی و مجنون معروف ترین گنجینه از پنج گنج در قرن ششم است.

حکیم نظامی در منظومه غنایی و عاشقانه لیلی و مجنون روش تعلیمی و عرفانی مخزن الاسرار در پیش می گیرد و در غالب داستان عاشقانه نکات اخلاقی روانشناسی و به خصوص تغذیه ای را به ما یادآوری می کند که اغلب از زبان مجنون مطرح می شود. مجنون از عشق لیلی سر به کوه و بیابان گذاشته و خود را از زندگی روزمره جدا کرده است. این گوشه نشینی ها خواسته یا ناخواسته او را به مقام روحانی والایی می رساند. تغذیه گیاهی او و عدم آزار رساندن به حیوانات و دد و دام اطرافش او را در رسیدن به این مقام روحانی و لایق لیلی شدن یاری می دهد. در آغاز داستان پدر مجنون که بعد از سالها صاحب فرزند شده است و به تربیت و رشد او علاقه مند است او را به دایگانی مهربان می سپرد. آنان فقط به تغذیه ی جسم او توجه نمی کنند، بلکه همراه با تغذیه مادی، او را از نظر روحی نیز با محبت پرورش می دهند.

چون دید پدر جمال فرزند	بگشاد در خزینه را بند
فرمود ورا به دایه دادن	تا رسته شود ز مایه دادن
دورانش به حکم دایگان	پرورد به شیر مهربانی
هر شیر که در دلش سرشتند	حرفی ز وفا بر او نوشتند
هر مایه که از غذاش دادند	دل دوستی در او نهادند
هر نیل که بر رخس کشیدند	افسون دلی بر او میدند

مجنون در مکتب خانه، عاشق لیلی می شود و لی با مخالفت پدر لیلی به وصال او نمی رسد، سر به بیابان می گذارد البته پدر مجنون سعی و تلاش خود را برای این وصال می کند که ثمری نمی دهد. خانواده لیلی مجنون را دیوانه می پندارند. پدر مجنون اما او را در بیابان رها نمی کند و به دنبال او یعقوب وار می رود.^{۱۹}

سرگشته پدر ز مهربانی	بر جست به شفقتهی که دانی
وان گوشه نشین گوش سفته	چون گنج به گوشه ها نهفته
از مشغله های جوش بر جوش	هم گوشه گرفته بود و هم گوش ^{۲۰}
مجنون که ز نوش بود بی بهر	می خورد نوالهای چون زهر ^{۲۱}
می داد ز راه بینوائی	کالای کساد را روائی

^{۱۸} عقیلی خراسانی، ۱۱۸۳ق

^{۱۹} لیلی و مجنون نظامی تصحیح حمیدیان، ۱۳۹۴: ۸۳

^{۲۰} دستگردی، ۱۳۸۱: ب ۱۲۳۴

^{۲۱} همان

خو کرده چو وحشیان صحرا
نه خوی دَد و نه حیطه‌ی دام
آورده به حفظ دور باشی
هر وحش که بود در بیابان
از شیر و گوزن و گرگ و روباه
ایشان همه گشته بنده فرمان

با بیخِ نباتهای خضرا
با دام و دَدش همواره آرام
از شیر و گوزن خواجه تاشی
در خدمت او شده شتابان
لشگرگاهی کشیده بر راه
او بر همه شاه چون سلیمان

عبارت بیخ نبات های صحرا آشکار می‌کند که مجنون همه چیز را خام می‌خورد. اول اینکه وسیله ای در صحرا نداشته، دوم حوصله و فرصتی نداشته و سومین و مهمترین دلیل اینکه خود را با طبیعت یکی می‌دیده به همین علت وحوش و سباع هم رام او شده بودند.

بر گردن گور تکیه دادی
زانو زده بر سُرین او شیر
گرگ از جهت یتاق داری
درنده پلنگ وحش زاده
زین یاو گیان دشت پیمای
او چون ملکان جناح بسته
از بیم درندگان خونخوار
با وحش چو وحش گشته هم دست

بر ران گوزن سر نهادی
چون جانداران کشیده شمشیر
رفته به یَزک به جان سپاری
از خوی پلنگی اوفتاده
گِرَدَش دو سه صف کشیده بر پای
در قلبگه دَدان نشسته
با صحبت او نداشت کس کار
کز وحش به وحش می‌توان رست

باز هم مسافران که از آنجا رد می‌شدند از سر دلسوزی برای او طعامی می‌آوردند اما مجنون غذا را از آنان می‌گرفت و به حیوانات صحرا می‌داد.

هر روز مسافری ز راهی
آوردی ازان خورش که شاید
وان حُرْم نشین چرم شیران
یک ذره از آن نواله خوردی
از بس که ربیعی و تموزی
هر دد که بدید سجده کردش
پیرامن او دویدن دد
احسان همه خلق را نوازد
با سگ چو سخا کند مجوسی
مقصودم از این حکایت آنست
مجنون که بدان دَدان خورش داد
ایشان که سلاح کار بودند

کردی بر او فرارگاهی
تا روزه نذر از او گشاید
بد دل کن جمله ی دلیران
باقی به ددان حواله کردی
دادی به ددان برات روزی
روزی ده خویشتن شمردش
بود از پی کسب روزی خَود
آزادان را به بنده سازد
سگ گربه شود به چاپلوسی
که احسان و دَهش حصار جانست
کرد از پی خود حصاری آباد
پیرامن او حصار بودند^{۲۵}

^{۲۵} حمیدیان، ۱۳۷۶: ۱۹۹، ۲۰۰، ۱۷۲، ۱۶۹

در حکایتی در همین منظومه می‌خوانیم که شاهی بر زیردستی خشم می‌گیرد و او را در قفس سگان می‌اندازد اما سگ‌ها به او آسیب نمی‌رسانند، زیرا از دست آن غلام نان خورده بودند.

و بیت پایانی و پیام اصلی حکیم نظامی:

تو نیز گر آن کنی که او کرد خوناب جهان ^{۳۶}تبایدت خورد

در داستان سلیم عامری نیز، سلیم برای مجنون غذا می‌آورد ولی مجنون همان عکس‌العمل همیشگی را دارد از خوردن آزاد است و خوراک‌ها را به حیوانات می‌دهد. این می‌تواند نمادی باشد از اینکه آدمی اغلب نفس حیوانی اش را تغذیه می‌کند در حالی که به این همه طعام نیازی ندارد.

حکیم نظامی که خود نیز مدتی در دست رايض و مربی، تعلیمات اخلاقی و عرفانی دیده است این نکات را در خلال یک داستان عاشقانه بدون وعظ و منبر بیان می‌کند که بسیار تأثیرگذار است؛

چون یافت سلیمش آنچنان عور	بی‌گور و کفن میان آن‌گور
آن جامه‌ی تن که داشت دربار	آورد و نمود عذر بسیار
کاین جامه حلالیست در پوش	با من به حلال زادگی کوش
گفتا تن من ز جامه دور است	کاین آتش تیز و آن بخور است
آورد سبک طعام در پیش	حلوا و کلیچه از عدد بیش
چندانکه در او نمود ناله	زان سفره نخورد یک نواله
بود او ز نواله خوردن آزاد	زو می‌ستد و به وحش می‌داد
پرسید سلیم که ای جگر سوز	آخر تو چه می‌خوری شب و روز؟
از طعمه تواند آدمی زیست	گر آدمی طعام تو چیست؟
گفت ای چو دلم سلیم نامت	توقیع سلامتم سلامت،
از بی‌خورشی تنم فسرده است	نیروی خورندگیش مرده است
خوباز بریدم از خورش‌ها	فارغ شده‌ام ز پرورش‌ها
چون دید سلیم کان هنرمند	از نان به گیاه گشته خرسند
بر رغبت آن دُرشت خواری	کردش به جواب نرم یاری
کز خوردن دانه‌های ایام	بس مرغ که اوفتاد در دام
آنرا که هوای دانه بیش است	رنج و خطر زمانه بیش است
هر کو چو تو قانع گیاه است	در عالم خویش پادشاه است

و این هم از نکته‌های کلیدی این سبک تغذیه است که قناعت به این نوع تغذیه، انسان را به مقام عالی می‌رساند و از بندها رها می‌کند. همچنین کلمه درشتخواری می‌تواند تعبیر برای خوردن گیاهان خام باشد.

حکیم نظامی برای تأیید سخن خود، در ضمن حکایتی گفتگوی پرده دار شاه با زاهدی را نقل می‌کند.

گفت ای ز جهان بُریده پیوند	گشته به چنین خراب خُرسند
یاری نه چه می‌کنی در این کار؟	قوتی نه چه می‌خوری در این غار
زاهد قدری گیاه سوده	از مطرح آهوان دروده،
برداشت بدو که خوردم اینست	ره توشه و ره نوردم اینست

^{۳۶}. مقصود خون حیوانات که جهنده است.

گر تو سر این گیا بیابی از خدمت شاه سر بتابی
 شه چو نه سخنی شنید از این دست شد گرم و زبارگی فروجست
 در پای رضای زاهد افتاد می کرد دعا و بوسه می داد
 خرسند همیشه نازنینست خرسندی را ولایت این است^{۲۷}

در فرازهای پایانی داستان، هم سفره شدن مجنون با سلام بغدادی را شاهد هستیم که در آنجا هم حکیم نظامی مجالی می یابد تا سبک تغذیه ای خود او و یکی از پیام های مهم منظومه را مطرح کند؛

بگشاد سلام سفره خویش حلوا و کلیچه ریخت در پیش
 گفتا بگشای چهر با من نانی بشکن به مهر با من
 مرد ارچه به طبع مرد باشد نیروی تنش به خورد باشد
 گفتا من از این حساب فردم کان را که غذا خوراست خوردم
 نیروی کسی به نان و حلواست کورا به وجود خویش پرواست
 چون من ز نهاد خویش پاکم کی بی خورشی کند هلاکم
 از شهوت عذرهای خاکی معصوم شده به غسل پاکی
 ز آرایش نفس باز رسته بازار هوای خود شکسته

در پایان حکیم گنجه از فواید پرهیز می گوید، آنجا که بیماری ابن سلام به علت عدم پرهیز بازگشت می کند؛

بس گرسنگی که سستی آرد درهاضمه تندرستی آرد
 و اکنون هم در روزه داری اسلامی ما اعتقاد داریم که روزه و پرهیز و گاهی گرسنگی کلید تندرستی است.

بیمار چو اندکی بهی یافت در شخص نزار فربهی یافت
 پرهیز نکرد از آنچه بد بود وان کرده نه برقرار خود بود
 پرهیز نه دفع یک گزند است در راحت و رنج سودمند است

در پایان داستان بعد از مرگ مجنون بر سر قبر لیلی صحنه ای زیبا از تجمع حیوانات اهلی و وحشی را بر دور مجنون می بینیم نه تنها حیوانات وحشی به او حمله نمی کنند بلکه از بدن او محافظت هم می کنند و حکیم نظامی این را از سابقه مهربانی مجنون با حیوانات می داند و اینکه بدن او یک سال بر جای می ماند.

مجنون ز جهان چو رخت بر بست از سرزنش جهانیان رست
 از بیم درندگان، چپ و راست آمد شد خلق جمله برخاست
 پنداشتی آن غریب خسته آنجاست به رسم خود نشسته
 زان گرگ سگان استخوان خوار کس را نه به استخوان او کار
 چندان که دندان بُدند بر جای نهاد در آن حرم کسی پای
 وان کالبد گهر فشانده همچون صدف سپید مانده

اکنون نیز معتقدیم که بدن انسانهای پاک هرگز فرسوده و پوسیده نمی شود، چون مجنون طالب خوردن جانوری نبود جانوری هم او را نمی خورد.

نتیجه گیری

^{۲۷} لیلی و مجنون تصحیح حمیدیان ۲۶۸، ۲۶۷، ۲۳۴، ۲۲۴، ۲۲۳، ۲۰۲-۲۰۱

پیام اصلی و نتیجه بحث این که ، در قرون گذشته در شرق خاصه ایران زمین بخشی از علوم غیرمستقیم از طریق شعر و ادبیات منتقل می‌گردیده بر همین مبنای ادبیات فارسی مستعد بررسی‌های علمی فراوانی است از جمله بررسی تغذیه ای. لیلی و مجنون نظامی که در ظاهر فقط متنی عاشقانه است نمونه‌ای کوچک از این نوع بررسی و تحقیق می باشد. با قراردادن ابیاتی از آن در کنار دیگر متون ادبی و قرآنی و روایات و کتب علمی به این نتیجه رسیدیم که حکیم نظامی به تغذیه گیاهی و خام گیاهخواری معتقد بوده و مهربانی با حیوانات را به زیبایی در منظومه خود به نمایش گذاشته است. نظامی به سبک زندگی طبیعی و یکی شدن با هستی معتقد است و بنای صلح و آرامش را بر پایه صیانت نفس و دوری از آزار حیوانات می داند. زندگی با سبک طبیعی و گیاهی سیستم هوشمند ، بدن انسان را فعال نگه می دارد و به محض ایجاد مشکل در اندام ها به صورت خودکار درمان آغاز می شود. به امید آشتی بشر با طبیعت در سایه سار رهنمودهای بزرگان علم و ادب پارسی!

منابع

۱. قرآن کریم
۲. عهد عتیق
۳. مالک بن انس ، الموطأ ۲۰۱۱، احادیث پیامبر، مدینه: مکتبه البشری.
۴. امیر المومنین ، دیوان ۱۳۶۹، ترجمه مصطفی زمانی، چ دوم ، قم: ، پیام اسلام.
۵. آیتی، عبدالمحمد ۱۳۷۰، گزیده لیلی و مجنون، چ ۱، تهران: سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی.
۶. امینی ونکی، طیبه و لطیفی، نرجس ۱۳۹۶، گزیده لیلی و مجنون با رویکرد روانشناسی، تهران: آوای ظهور.
۷. آوانسیان، آرشاور ۱۳۵۵، خام گیاهخواری (زنده خواری)، چ چهارم
۸. جرجانی، ید اسماعیل ۱۳۹۰، ذخیره خوارزمشاهی، تصحیح محمدرضا محرری، تهران: فرهنگستان علوم پزشکی ایران
۹. خدادادی، جمشید ۱۳۹۷، پانزده روز تا سلامتی، چ سوم، تهران: شهر.
۱۰. رادفر، ابوالقاسم ۱۳۷۱، کتابشناسی نظامی گنجوی، چ ۱، تهران: موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
۱۱. سرورالدین، محمد ۱۳۷۰، طب الکبیر، تهران: مؤسسه مطبوعاتی عطایی.
۱۲. سعدی، مصلح‌الدین ۱۳۷۰، بوستان، تصحیح و توضیح غلامحسین یوسفی، چ چهارم، تهران: خوارزمی.
۱۳. عقیلی علوی خراسانی شیرازی، سید محمد حسین (بی‌تا)، مخزن الادویه.
۱۴. فردوسی، ابوالقاسم ۱۳۷۶، شاهنامه، تصحیح سعید حمیدیان، چ چهارم، تهران: قطره.
۱۵. کمپل، کالینوتوماس ۱۳۹۱تردید در جایگاه اسطوره ای پروتئین حیوانی یا تحقیق چین، ، ترجمه آرش حسینیان، جلد ۱ و ۲، چ اول، نشر اینترنتی پاد.
۱۶. مولوی، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، شرح کریم زمانی، چ هفدهم، تهران: اطلاعات.
۱۷. مؤمنی، مزدافر ۱۳۹۴، زمین زمان انسان ، چ هفتم، ۱۳۹۴، تهران: مؤمنی.
۱۸. میبدی؛ حسین ۱۴۱۱ه.ق، دیوان امیرالمومنین، تصحیح مصطفی زمانی؛ چ اول، قم: دارالندا.
۱۹. نظامی، الیاس بن یوسف ۱۳۹۰، لیلی و مجنون، به کوشش حسن وحیددستگردی و سعید حمیدیان تهران: قطره
۲۰. هدایت، صادق ۱۳۹۵، فواید گیاهخواری ، تهران: نگاه.
۲۱. کلاهدوز، اکبر و معینی، منصوره ۱۳۹۱، گیاه درمانی در شعر فارسی ؛ مجله ی طب سنتی اسلام و ایران ، سال سوم ، شماره ی سوم فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران
۲۲. زری فام ، حسین ۱۳۹۵، تحلیل نشانه های رشد و تباهی در شخصیت فریدون و ضحاک از دیدگاه اریک فروم ، دو فصلنامه ی زبان و ادبیات فارسی ، سال ۲۴ ، شما