

# آداب سفره در ایران، باستان، و ایران

دوره اسلامی (قرن دوم تا هفتم هجری)

دکتر هادی وکیلی<sup>۱</sup>

کبری نودهی<sup>۲</sup>

## چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۵/۱۲ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۹/۲۸

آداب غذایی و مهمانی یکی از مهم‌ترین بخش‌های فرهنگ یک ملت محسوب می‌شود. ایرانیان چه در دوران باستان و چه در دوران اسلامی اهمیت فراوانی به آن داده و سنت‌هایی را رعایت می‌کردند. آیین زردشتی و دین اسلام، مؤلفه‌های مهم و مؤثر در شکل آداب غذایی ایرانیان بودند. در این مقاله تلاش خواهد شد این مسئله با شیوه‌ای تاریخی و تطبیقی مورد بررسی قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** آداب غذایی، خوراک، آداب سفره، ایران باستان، ایران دوره اسلامی.

۱. استادیار گروه تاریخ دانشگاه فردوسی مشهد [Vakili355@yahoo.com](mailto:Vakili355@yahoo.com).

۲. کارشناسی ارشد تاریخ ایران دوره اسلامی [nodehi14@gmail.com](mailto:nodehi14@gmail.com).

نبود؛ گاه برخورد سلبی، گاه ایجابی و گاهی هم به صورت عدم مداخله بود.

### آداب سفره در ایران باستان

سفره یا خوان نزد ایرانیان دارای جایگاه خاصی بوده و علاوه بر مواقع غذا خوردن، در اعیاد و جشن‌ها هم پهن می‌شده است. سفره مختص به طبقه‌ای ویژه نبود؛ چنان‌که گزارش‌هایی مبنی بر پهن کردن سفره در دربار یا کاخ‌های بزرگان هم وجود دارد.<sup>۱</sup> در هنگام جشن‌ها هم سفره پهن می‌کردند و مواد خوراکی که برای آن تدارک دیده بودند بر روی آن قرار می‌دادند؛ به‌طور مثال نام سفره‌ای که در مهرگان استفاده می‌شد «ودرین» (vederin) بود که کلماتی حاکی از نعمت و برکت بر روی آن نقش بسته بود.<sup>۲</sup> نوع دیگر سفره، سفره‌هایی بود که در عید نوروز برای چیدن هفت‌سین مخصوص روی آن پهن می‌گردید. به نظر می‌آید جنس سفره‌ها بیشتر از

خوراک و آداب مربوط به آن، یکی از مهم‌ترین وجوه فرهنگی هر سرزمین را تشکیل می‌دهد و به همراه پوشاک و معماری، جزء اولین مظاهر فرهنگی هر تمدن است که به آسانی به چشم می‌آید. بحث خوراک به طور کلی به دو بخش مواد غذایی و آداب غذایی تقسیم می‌شود. یکی از مؤلفه‌های مؤثر در این قلمرو باورهای مذهبی است. در ایران باستان دین زردشتی و در ایران دوره اسلامی، دین اسلام تأثیر بسیاری بر آداب غذایی ایرانیان به جا گذاشته‌اند. اگرچه به دلیل کمبود منابع و اطلاعات، تصویری کامل از حضور دین زردشتی در این بخش نمی‌توان ارائه داد، با تکیه به همین اطلاعات اندک، سعی در بازسازی آداب سفره خواهد شد. با ورود اسلام هم در نوع مواد غذایی و هم آداب غذایی تغییراتی به‌وجود آمد. با توجه به اینکه ایرانیان به گواهی تاریخ همیشه انسان‌هایی دین‌مدار بوده‌اند، این تغییرات و تعالیم اسلام در زندگی آنان نمود بارزی پیدا کرد. برخوردهایی که اسلام با این مؤلفه حیات اجتماعی - فرهنگی ایران انجام داد به یک گونه

۱. جاحظ، عمر بن بحر، *التاج*، ترجمه محمدعلی

خلیلی، ص ۵۹.

۲. رضی، هاشم، ص ۴۱-۴۵.

پوست حیوانات بوده است<sup>۱</sup>.

ظروفی که ایرانیان مجاز به خوردن غذا در آن بودند از جنس طلا، نقره، آهن، مس، سنگ و سفال لعاب‌دار بود. استفاده از ظروف چوبی و سفال بدون لعاب ممنوع بود؛ زیرا این ظروف را مستعد انتقال پلیدی‌ها می‌دانستند<sup>۲</sup>.

غذا خوردن ایرانیان بر سر سفره با آدابی همراه بوده است که پابندی بسیاری هم به آن داشته‌اند. اولین توصیه‌ها اشتها داشتن برای خوردن غذا بود. ایرانی‌ها معتقد بودند بهترین زمانی که غذا برای بدن مفید است و انسان از خوردن آن لذت می‌برد، هنگامی است که گرسنگی غالب شود<sup>۳</sup>. این توصیه به خصوص در میان مردم عادی رعایت می‌شده است<sup>۴</sup>. علاوه بر آن فرد هنگامی که با گرسنگی بر سر سفره حاضر می‌شد باید غذا را با لذت فراوان بو کند

تا تمام بدن میل به غذا خوردن پیدا کند، سپس با میل و رغبت شروع به خوردن غذا کند<sup>۵</sup>؛ اما باید توجه می‌کردند که با میل و رغبت خوردن، به آز و حرص نسبت به غذا تبدیل نشود<sup>۶</sup>.

مقدار غذا خوردن مورد توجه جدی ایرانیان باستان بود. بدترین حالت نزد آنان پرخوری و زیاده‌خوری بود که این عمل را نه‌تنها مایه زورمندی نمی‌دانستند<sup>۷</sup>، بلکه ناپودی و آزار نفس را از پیامدهای آن برمی‌شمردند<sup>۸</sup>.

دستورات اکیدی مبنی بر شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا وجود داشت<sup>۹</sup>. از نکات دیگری که ایرانیان بر سر سفره رعایت می‌کردند، غذا خوردن در روشنایی بود. آنان تاریکی را از نیروهای اهریمنی می‌دانستند که در آن دیو و دروغ یک‌سوم خرد و مزه آن را

۵. *وندیداد*، ترجمه محمدعلی حسینی داعی‌الاسلام، ص ۶۷.

۶. *اندرز انوشه‌روان*، ترجمه ماهیار نوایی، ص ۵۲۷.

۷. *دانای بزرگمهر*، نگارش اقبال یغمایی، ص ۱۹.

۸. *کتاب سوم دینکرد*، ترجمه فریدون فضیلت، ص ۱۶۱.

۹. *کتاب پنجم دینکرد*، ترجمه ژاله آموزگار و احمد تفضلی، ص ۵۲.

۱. مارسلینوس، آمیانوس، *جنگ شاپور ذوالاکتاف*،

ترجمه محمدصادق، ص ۵۰.

۲. ثعالبی، منصور، *شاهنامه کهن*، ترجمه سیدمحمد روحانی، ص ۱۶۴.

۳. بهار، محمدتقی، ص ۱۰۰.

۴. مارسلینوس، آمیانوس، *جنگ شاپور ذوالاکتاف*، ص ۵۰.

می‌ربود.<sup>۱</sup> اگر غذا شور می‌شد از آن استفاده نمی‌کردند و یکی از مضرات آن را ضعف بینایی می‌دانستند.<sup>۲</sup>

سخن نگفتن به هنگام صرف غذا جزء جدایی‌ناپذیر دیگر سفرهٔ ایرانیان بوده است<sup>۳</sup>، تا حدی که سخن گفتن را بر سر سفره در شمار گناهان نابخشودنی دانسته‌اند.<sup>۴</sup> اگر بر سر سفره نیاز به سخن گفتن پیدا می‌کردند یا چیزی می‌خواستند، خواستهٔ خود را با حرکت دست و چشم می‌فهماندند.<sup>۵</sup> نکتهٔ دیگری که در باب سخن نگفتن بر سر سفره وجود داشت، آیین زمزمه بود. بنا بر اطلاعاتی که از منابع به دست آمد، چنین برمی‌آید که زردشت می‌پنداشته که هر چه از درون آدمی بیرون آید پلید است و برای جلوگیری از بیرون پریدن آب دهان و آمیختن آن با خوراک و پلیدی آن، آیین زمزمه را

به وجود آورده است.<sup>۶</sup>

ابتدای غذا خوردن «یشت درون» یا گرفتن باج نان بود. یشت درون عبارت بود از دعایی که برای نان می‌خواندند. این مراسم به قدری مهم بوده که جزء اولین تعلیمی بود که به کودک یاد داده می‌شد.<sup>۷</sup> این دعا به اهورامزدا تقدیم می‌شده است. از دیگر ایزدانی که ستایش می‌شدند، خرداد و مرداد بودند.<sup>۸</sup> دعاهایی که در یشت درون زمزمه می‌شد از اوستا انتخاب می‌شدند.<sup>۹</sup> یشت درون پس از اتمام غذا و شستن دست و دهان هم بوده است.<sup>۱۰</sup>

مهمان در فرهنگ ایران باستان جایگاه والایی داشته است. در این مجال اندک فقط به آدابی که با خوراک مهمان پیوند می‌خورد، می‌پردازیم. ایرانیان قبل از اینکه مهمان برسد تمام سعی خود را برای تهیه غذا پیش از رسیدن او انجام می‌دادند. آنها منتظر گذاشتن مهمان را

۱. شایست نشایست، ترجمهٔ کنایون مزداپور، ص ۱۱۳.

۲. دانای بزرگمهر، ص ۷۶.

۳. مینوی خرد، ترجمهٔ احمد تفضلی، ص ۷.

۴. کتاب پنجم دینکرد، ص ۴۸.

۵. مارسلیانوس، آمیانوس، جنگ شاپور ذوالاکتاف، ص ۵۰.

۶. ثعالبی، منصور، شاهنامهٔ کهن، ص ۱۶۴.

۷. شایست نشایست، ص ۷۷.

۸. میرفخرایی، مهشید، بررسی مادحت نسک، ص ۶۸.

۹. کتاب پنجم دینکرد، ص ۶۶.

۱۰. مینوی خرد، ص ۱۱۴.

نایسند می‌دانستند و غذاهایی را که در مواقع مختلف مهمانی باید بر سر سفره آورده شود فراهم و بدون وقفه بر مهمان حاضر می‌کردند.<sup>۱</sup>

مهمانی‌های پادشاهان شرایط خاص‌تری داشته است که در دو قسمت حق مهمان بر پادشاه و حق پادشاه بر مهمان آن‌را بیان می‌کنیم. هنگامی که پادشاه کسی را برای مهمانی دعوت می‌کرد باید برابر هر مهمان، ظرفی از همان غذایی گذاشته می‌شد که نزد پادشاه هم بود. نیز باید دستمالی که در سفره جلو مهمان گذاشته می‌شد در پاکیزگی و سفیدی مانند دستمال مخصوص پادشاه می‌بود و پس از خشک کردن دست‌ها باید آن دستمال را تعویض می‌کردند. از دیگر حقوق مهمان بر پادشاه این بود که با آنان گشاده‌رو باشد و آنان را به شروع غذا دعوت کند.<sup>۲</sup>

از حقوق پادشاه بر مهمان هم این بود که دستان خود را مقابل پادشاه

نشوید، مگر کسی که در مقام برابر او باشد. در خوردن هم نباید زیاده‌روی کند؛ زیرا حرص و آز او را به ذهن پادشاه متبادر می‌کرد. نیز نباید بیش از اندازه دست خود را به سوی خوراک دراز کند و حرکت زیاد هم نداشته باشد؛ چون بر گستاخی او تعبیر می‌شد. مهمانان پس از اتمام غذا باید از گرداگرد سفره برخیزند و در پس دیوار یا حائلی بروند و اگر پادشاه دوباره آنان را خواست، دوباره اجازه ورود بخواهند. نوع غذا خوردن و رعایت آداب آن، طریقی برای پی‌بردن به شخصیت مهمانان بوده است و بسیاری افراد را بدین طریق می‌آزموده‌اند.<sup>۳</sup> نکته دیگری که افراد باید آن را رعایت می‌کردند کمتر مهمان شدن نزد پادشاه بود.<sup>۴</sup>

پادشاهان علاوه بر مهمانی‌های خصوصی در هنگام جشن‌ها و پیروزی‌هایی که در جنگ‌ها به دست می‌آوردند بار عام می‌دادند. در این مهمانی‌ها سفره‌هایی عظیم گسترده می‌شد و مردم از آن استفاده می‌کردند. به

۱. ابن مسکویه، احمد بن محمد، تجارب الأمم، ص ۱۹۳.

۲. جاحظ، عمرو بن بحر، التاج، ص ۵۸ و ۵۹.

۳. همان، ص ۵۹.

۴. اندرز انوشه‌روان، ص ۵۲۷.

نظر می‌آید این سفره‌ها فقط در پایتخت‌ها بوده است و مردم دیگر شهرها از آن بهره‌ای نداشتند.<sup>۱</sup> ولی دستگیری از فقرا و بینوایان از شعایر تمام جشن‌ها محسوب می‌شد.<sup>۲</sup> ایرانیان در بیشتر مراسم مذهبی و جشن‌هایی که در آتشکده‌ها برگزار می‌کردند غذایشان را با هم می‌خوردند و همه را به غذا خوردن دعوت می‌کردند.<sup>۳</sup> چنان‌که اشاره شد، وعده‌های غذایی پادشاهان ایرانی در ساعت معینی صرف می‌شده است؛ اما موقع غذا خوردن عموم به اشتها داشتن آنها بستگی داشت.<sup>۴</sup>

در سفره شاهان ایرانی همواره خوراک‌های مناطق مختلف تحت قدرت وجود داشت. وجود خوراک‌های آنان نمادی از اطاعت آن سرزمین‌ها محسوب می‌شد؛ از جمله روغن استفاده شده در غذای پادشاهان معمولاً در کرمان تهیه

می‌گردید و از مغز انبه، سقز و گردو فراهم می‌آمد.<sup>۵</sup>

### آداب سفره در ایران دوره اسلامی (قرن دوم تا هفتم هجری)

ورود اسلام به ایران تغییرات مهم و مؤثری را در وجوه مختلف زندگی ایرانیان پدید آورد که خوراک هم از این جمله بود. اگر چه در آداب سفره و مهمان در حدود سده‌های دوم تا هفتم هجری عناصری از آداب سفره در ایران باستان تداوم پیدا کرد، این تداوم تقریباً روح باستانی‌اش را در مقابل روح اسلامی از دست داد و در اذهان ایرانیان پیشینه بسیار آن به فراموشی سپرده شد.

توجه اسلام به بحث خوراک در راستای هدف انسان از دیدگاه اسلام، توجیه می‌شود. در نگاه هدفمند اسلام، انسان در دنیا باید به نقطه کمال و سعادت برسد. هر آنچه در این مسیر حرکت انسان را سرعت بخشد یا حداقل موانع را از سر راه بردارد، مورد توجه

۱. کریستین سن، آرتور، *ایران در زمان ساسانیان*، ترجمه غلامرضا رشید یاسمی، ص ۴۳۵.

۲. رضی، هاشم، ص ۴۵.

۳. مظاهری، علی‌اکبر، *خانواده ایرانی در روزگار پیش از اسلام*، ترجمه عبدالله توکل، ص ۲۷۷.

۴. مارسلینوس، آمیانوس، *جنگ شاپور ذوالاکتاف*، ص ۵۰.

۵. بریان، پیر، *وحدت سیاسی و تعامل فرهنگی در شاهنشاهی هخامنشی*، ترجمه ناهید فروغان، ص ۲۳۸ و ۲۳۹.

قرار می‌گیرد. یکی از این امور خوراک است. از دید اسلام غذاها هم بر وضعیت روحی و هم بر وضعیت جسمی انسان تأثیرگذار است و از این نظر قابل توجه است.

حضور و تأثیر اسلام در بخش آداب سفره و مهمان بسیار قوی بود. آداب سفره و طعام خوردن در میان مردم عادی از تکلف کمتری برخوردار بود و بسیار ساده به نظر می‌آمد، اما آداب سفره، اجزای سفره و تشریفات سفره‌های پادشاهان و بزرگان بسیار پرتجمل برگزار می‌شد. در کل تأثیر و تعلیمات اسلام قوی بوده است. هرچند باید گفت در بسیاری از این آداب با آداب غذایی شناخته شده از ایران باستان مشابهت وجود دارد. آداب غذا خوردن مانند ایران باستان دارای اهمیت بسیاری بوده است، تا جایی که اولین یا جزء اولین آدابی بود که به کودکان آموزش داده می‌شد، تا هم آداب مربوط به آن و هم هدف از غذا خوردن را که حفظ صحت و سلامتی و نه لذت بردن بود

بیاموزند<sup>۱</sup>.

در آداب ایرانیان مسلمان برای شروع غذا خوردن اولین توصیه، یعنی وجود اشتهای کامل به غذا رعایت می‌شد و تا گرسنگی بر آنان غالب نمی‌شد به سراغ غذا نمی‌رفتند. پزشکان هم بر این نکته تأکید بسیار کرده و غذا خوردن در حال سیری را باعث ایجاد بیماری‌های مختلف دانسته‌اند<sup>۲</sup>. این توصیه در کتاب‌هایی که اندرزهای ایران باستان را هم منتقل کرده‌اند با تأکید بسیار ذکر شده است<sup>۳</sup>. در این زمینه روایتی از پیامبر اسلام ﷺ نقل شده است: طیبی ایرانی برای خدمت به محضر پیامبر ﷺ فرستاده شد، روزهای بسیاری در آنجا بود و هیچ‌کس برای درمان به او مراجعه نمی‌کرد. آن فرد نزد پیامبر ﷺ رسید و مسئله را مطرح کرد. آن حضرت در جواب فرمود: «این طایفه به سبب آنکه تا اشتها غالب نشود غذا نخورند و تا اشتها باقی است دست از غذا خوردن برمی‌دارند به هیچ بیماری دچار

۱. طوسی، نصیرالدین محمد بن محمد، اخلاق ناصری، ص ۲۲۴.

۲. بیهقی، علی بن زید، تمه صوان الحکمه، ترجمه ناصرالدین منشی یزدی، ص ۱۳.

۳. خردنامه، به کوشش منصور ثروت، ص ۶۴.

نمی‌شوند).

آیة ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾

(اعراف/۳۱) هم در بسیاری داستان‌ها برای تذکر دربارهٔ اندازه خوردن استفاده شده است.<sup>۴</sup> کم خوردن پسندیده و زیاد خوردن مذموم بود. زیاد خوردن را موجب افزایش بخارهای معده و در نتیجه تشویش ذهن و کم شدن فهم و ادراک می‌دانستند و پیامد آن را بازماندن انسان از یادگیری معارف الهی عنوان می‌کردند.<sup>۵</sup> در این باره حدیثی از رسول خدا ﷺ نقل شده است که فرمود: علم در گرسنگی است.<sup>۶</sup> اندازه خوردن و حتی کم خوردن نزد ایرانیان دارای ارزش بسیار بود؛ چرا که مقاومت بدن در شرایط سخت را ممکن می‌ساخت. حکایت کرده‌اند که «دو درویش در راه بودند؛ یکی ضعیف، هر دو روز یکبار افطار کردی و یکی قوی، روزی سه بار افطار کردی. اتفاق در شهری به جرم جاسوسی محبوس شدند و بعد از دو هفته بی‌گناهی‌شان معلوم گردید و زندان

این داستان به متون تعلیمی و اجتماعی فارسی راه پیدا کرد، چنان‌که بخش‌های دیگر سیره پیامبر ﷺ به میزان فراوانی در متن جامعه ایرانی رواج یافت. سعدی هم در گلستان به شرح این داستان و تذکر آن می‌پردازد.<sup>۱</sup> ایرانیان تلاش می‌کرده‌اند تا این دستور را به کار بندند و تا معده از غذا خالی نشده، دست به طعام نمی‌بردند و پیش از سیر شدن هم غذا خوردن را خاتمه می‌دادند.<sup>۲</sup>

اندازه خوردن، نه زیاد و نه کم، از بخش‌های مهم آداب سفره بوده است. این بخش‌ها با دستورات حکما و ضرب‌المثل‌های بسیار همراه شده است؛ نظیر «اندازه نگه‌دار که اندازه نکوست»؛ اگر چه برای موارد دیگر هم به کار رفته است. شعر سعدی هم مصداقی دیگر از عمق اعتقاد به این مطلب است:

نه چندان بخور کز دهانت برآید

نه چندان که از ضعف جانت برآید<sup>۳</sup>

۴. همان.

۵. ارموی، سراج‌الدین، لطائف الحکمه، ص ۱۸۱.

۶. محمدی ری‌شهری، محمد، دانشنامهٔ احادیث

پزشکی، ترجمهٔ حسین صابری، ص ۳۷۲.

۱. سعدی، گلستان، ص ۲۴۶.

۲. ابن مسکویه، احمد بن محمد، تجارب الأمم، ص ۲۸۷.

۳. سعدی، گلستان، ص ۲۴۹.



بگشودند. قوی مرده و ضعیف زنده بود. حکیم گفت: آن یکی طاقت بینوایی نیاورد و به سختی هلاک شد. وین دگر خویشان دار بود و بر عادت خویش صبر کرد و به سلامت ماند.»<sup>۱</sup>

سفره در فرهنگ ایرانیان مسلمان همچنان اهمیت خود را مانند ایران باستان حفظ کرد. سفره بود که جمع خانواده و مهمان و میزبان را به گرد خود می خواند. سفره بزرگ را خوان و سفره کوچک را خوانچه می خواندند.<sup>۲</sup> اهمیت جایگاه سفره در غذا خوردن چنان بالا است که خود نام سفره و خوان نشان از مهمانی و موعد غذا خوردن بوده است، تا جایی که به مهمانی دادن یا اطعام کردن، خوان نهادن هم اطلاق شده است.<sup>۳</sup> ایرانیان از دیرباز سفره می انداختند و به آن به عنوان بخش مهمی از آداب غذایی خود اهمیت می دادند، اما سفارش های پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هم بر مقدس کردن آن می افزود و

هنگامی که قصد امر و توصیه به آن را داشتند، آن را با کلام پیامبر صلی الله علیه و آله در این باره همراه می کردند.<sup>۴</sup> اولین چیزی که برای مهمانی یا غذا خوردن خانواده تدارک می شد سفره بود. ایرانیان تلاش می کردند در تمام وعده ها و در هر شرایطی که باشند سفره پهن کنند<sup>۵</sup> و اگر سفره نبود، پارچه یا عبای خود را به عنوان سفره می انداختند، نان و نان خورش را روی آن قرار داده، سپس به خوردن مشغول می شدند.<sup>۶</sup> همچنین سبزی قرار دادن بر سر سفره مورد توجه همگان قرار گرفت. حتی درویشان هم سفره خود را با سبزی می آراستند و آن را سنت رسول الله صلی الله علیه و آله می نامیدند.<sup>۷</sup>

تقسیم کردن غذا میان دیگران یا به صورت جمعی غذا خوردن هم از ویژگی های آداب غذا خوردن ایرانیان بود. بر سر سفره تمام اعضای خانواده

۴. عبادی، قطب الدین اردشیر، *التصنیفة فی احوال المتصوفه*، ص ۲۴۷.

۵. دهلوی، خواجه حسن، *فوائد الفوائد*، ص ۱۵۳.

۶. ابن طقطقی، محمد بن احمد، *تاریخ فخری*، ترجمه محمد وحید گلپایگانی، ص ۴۲۱.

۷. باخرزی، ابوالفناخر یحیی، *اوراد الاحباب و فصوص الآداب*، ص ۱۳۳.

۱. سعدی، *گلستان*، ص ۲۴۹.

۲. فقیهی، علی اصغر، *آل بویه و اوضاع زمان ایشان*، ص ۶۸۶.

۳. بیهقی، ابوالفضل، *تاریخ بیهقی*، ص ۱۷۹.

جمع می‌شدند. حتی اشراف و پادشاهان هم که بدون حضور دیگری (مگر در مواقع مهمانی) غذا می‌خوردند، غذا خوردن به همراه ندیمان را جزء فضایل اخلاقی و بزرگ‌منشی می‌دانستند.<sup>۱</sup> این عادت به خصوص در ماه مبارک رمضان بیشتر می‌شد و اعضای خانواده و خدمتکاران همه بر سر سفره پادشاهان افطار می‌کردند.<sup>۲</sup> آنان غذا خوردن با هم‌دیگر را امری پسندیده می‌دانستند که خدا و فرشتگان بر آن اهل بیت نظر می‌کنند و درود می‌فرستند. در صورتی که فرد در سفر بود و غذای او فقط کفاف خودش را می‌داد، اگر قصد تنها خوردن غذا را داشت، آن‌را پنهانی می‌خورد تا دیگران به آن غذا میلی پیدا نکنند در حالی که امکان تهیه آن برایشان مهیا نباشد. همچنان که مرسوم بود، غذایی را که قصد پخت آن را داشتند و همسایه توان تهیه آن را نداشت نزد او بازگو

نمی‌کردند.<sup>۳</sup>

مهمانی دادن از سنت‌های پسندیده رایج در میان ایرانیان بود که به مناسبت‌های مختلف و نیز برای صله رحم برگزار می‌شد. از نظر دستورات اسلام مهمان و مهمانی دادن دارای ضوابط خاصی بود، البته آنچه اسلام دربارهٔ وظیفهٔ خوراک و مهمان‌انوار کرده است ناظر به حکمی کلی در این مورد بود و آن خوردن مال حلال است. در احادیثی از رسول خدا ﷺ و ائمه اطهار<sup>علیهم‌السلام</sup> جزئیات این امر شرح داده شده است. از حقوق اولیه هر مهمان بر میزبان، آوردن طعام حلال بر سر سفره بوده است. علاوه بر مال حلال باید غذا در ظرف حلال هم آورده شود.<sup>۴</sup> در مهمانی هر فردی به نسبت شأن اجتماعی‌اش بر سر سفره می‌نشست. افراد با منزلت‌تر بر بالای سفره می‌نشستند و تا آنان آغاز نمی‌کردند کسی دست به غذا نمی‌برد.<sup>۵</sup>

۳. غزالی، ابو حامد محمد، *کیمیای سعادت*، ص ۲۵۱.

۴. باخرزی، ابوالمفاخر یحیی، *اوراد الأحباب و فصوص الأداب*، ص ۱۵۴-۱۵۶.

۵. راوندی، مرتضی، *زندگی ایرانیان*، ص ۱۰۸.

۱. عنصر المعالی، کیکاووس بن اسکندر، *قابوس‌نامه*، ص ۶۵.

۲. بیهقی، ابوالفضل، *تاریخ بیهقی*، ص ۷۱۷.

البته ادب حکم می‌کرده است که مهمان نسبت به جایی که میزبان او را می‌نشاند اعتراض نکند و همان‌جا بنشیند.<sup>۱</sup> نحوه نشستن خود را هم مانند نشستن پیامبر ﷺ می‌دانستند، خصوصاً صوفیان. بدین صورت که بر پای چپ می‌نشستند و زانوی پای راست را بلند نگه می‌داشتند.<sup>۲</sup> از حقوق مهمان بر میزبان آن بود که چون به خانه او آمد به پیشوازش بیایند و تقرب و احترامش کنند.<sup>۳</sup> مهمان شدن نزد دوستان و اقوام در عرف مردم سه روز بود؛ چرا که تلاش می‌کردند تا میزبان را در تأمین غذا به زحمت نیندازند. گویا هنگامی که میزبان در پذیرایی اهل تکلف نمی‌بود، مهمان بر مدت اقامتش می‌افزود و در غیر این صورت پس از سه روز مراجعت می‌کرد.<sup>۴</sup> میزبان نباید که بر سر سفره و هنگام

غذا خوردن بگوید که فلان غذا و فلان خوراک را به چه مقدار خریده است<sup>۵</sup>، یا بیش از حد در حین غذا خوردن تعارف کند؛ نظیر فلان! نان نیک بخور، چرا نمی‌خوری و مانند آن؛ زیرا باعث شرمندگی مهمان و در نتیجه خوب نخوردن او می‌شود. این گونه کلام‌ها را مختص بازاریان دانسته، ناپسند می‌شمردند. سکوت کردن بر سر سفره و حرف زدن در حد رفع حوائج در ضیافت ایرانیان رعایت می‌شده است.<sup>۶</sup> هنگامی که سفره گسترده و غذا هم آماده و چیده می‌شد، شایسته نبود که حاضران را منتظر بگذارند. نیز حاضران باید هنگامی که سفره انداخته می‌شد و نان روی آن قرار می‌گرفت، به انتظار نان خورش نمانند و خود را با خوردن نان مشغول کنند.<sup>۷</sup> میزبان ابتدا غذا را برای مهمان آورده، سپس برای خودش می‌گذاشت. حتی اگر مهمان جایگاه پایین‌تری به نسبت خودش داشته

۱. باخرزی، ابوالمفاخر یحیی، *اوراد الاحباب و فصوص الآداب*، ص ۱۵۶.
۲. سهروردی، ضیاءالدین، *آداب المریدین*، ترجمه عمر بن محمد بن احمد شیرکان، ص ۱۳۶.
۳. عنصر المعالی، کیکاووس بن اسکندر، *قابوس‌نامه*، ص ۷۱.
۴. دهستانی، حسین بن اسعد، *فرج بعد از شدت*، ص ۱۱۳۱.

۵. باخرزی، ابوالمفاخر یحیی، *اوراد الاحباب و فصوص الآداب*، ص ۱۵۴.
۶. عنصر المعالی، کیکاووس بن اسکندر، *قابوس‌نامه*، ص ۷۲.
۷. سهروردی، ضیاءالدین، *آداب المریدین*، ص ۱۳۸.

باشد. اما در شروع کردن غذا میزبان باید پیش قدم شود تا مهمان بدون خجالت غذا خوردن را شروع کند.<sup>۱</sup> قبل از شروع کردن غذا در سفره‌های بزرگان رسم دیگری هم وجود داشت و آن شستن دست‌ها قبل از غذا خوردن بود، پس از خوردن غذا هم اجرا می‌شد و برای خشک کردن هم دستمالی اختصاص می‌یافته است.<sup>۲</sup>

چون آنان بر سر سفره حاضر می‌شدند با بسم‌الله آغاز می‌کردند، خواه بلند یا در دل گفته شود. البته برای برپا داشتن سنت پیامبر ﷺ بسم‌الله را بلند ادا می‌کردند تا دیگرانی که آن را از یاد برده‌اند این ذکر را بر زبان جاری کنند. اما چون از گفتن بسم‌الله غفلت کرده، پس از شروع غذا متوجه می‌شدند، عبارت بسم‌الله اوله و آخره را بیان می‌کردند.<sup>۳</sup> بر سر سفره آغاز طعام با نمک بود که تأثیر مستقیم کلام پیامبر اکرم ﷺ بود و در ایران باستان نشانی از

آن نیست. نمک را با دو انگشت از ظرف برداشته می‌خوردند. نمک برداشتن با انگشت تر شده با دهان، ناپسند شمرده می‌شد؛ چرا که ظرف نمک همگانی بود.<sup>۴</sup> نان همچنان که طبق احادیث دارای حرمت فراوان بود، میان ایرانیان هم با احترام فراوان از آن یاد می‌شد. از میان آن نمی‌خوردند، بلکه از کنار آن شروع می‌کردند. آن را با ادب و با استفاده از دو دست جدا می‌کردند و به هیچ وجه از کارد برای تقسیم آن به قطعات کوچک استفاده نمی‌کردند. دست را که با طعام آغشته بود با نان پاک نمی‌کردند و ظرف غذای داغ را هم به هیچ وجه روی آن نمی‌گذاشتند. پس از طعام خوردن هم نان‌ریزه‌ها را جمع کرده، خوردن آن را امری مستحب می‌دانستند.<sup>۵</sup>

طعام را با دست راست می‌خوردند و سه انگشت برای خوردن به کار می‌بردند. نگاه کردن به ظروف دیگران بسیار مذموم بود و فرد باید فقط به

۱. شجاع، انیس الناس، ص ۲۷۴.

۲. خردنامه، ص ۶۴.

۳. باخرزی، ابوالمفاخر یحیی، اوراد الاحباب و فصوص الآداب، ص ۱۳۳.

۴. دهلوی، خواجه حسن، فوائد الفوائد، ص ۱۲۰.

۵. غزالی، ابوحامد محمد، کیمیای سعادت، ص ۲۲۷.

ظرف و غذای خود می‌نگریست<sup>۱</sup>. تلاش می‌شد که دست و لباس آلوده نشود و از لیسیدن انگشتان هم خودداری می‌کردند تا باعث ناراحتی هم‌سفره‌ها نگردد؛<sup>۲</sup> اما لیسیدن انگشتان و ظرف هنگامی که ظرف غذا جداگانه بود رعایت می‌گردید.<sup>۳</sup> لقمه‌ها را کوچک می‌گرفتند و آن را خوب می‌جویدند و اعتدال را در سرعت غذا خوردن رعایت می‌کردند. خصوصاً در غذاهایی که ظرف میان چند نفر مشترک بود. دهان را هم میانه باز می‌کردند و مراقب بودند از دهان چیزی بر سفره نیفتد.<sup>۴</sup> برگرداندن لقمه نیم‌خورده به ظرف، کاری ناپسند بود، چه در ظرف مشترک و چه در ظرف انفرادی؛ چرا که باعث آزار دیگران می‌شد.<sup>۵</sup> بعد از شروع غذا سکوت بر سفره حاکم می‌شد، حتی

میزبان هم باید کم سخن می‌گفت.<sup>۶</sup> اگر چه آب در سفره حاضر می‌کردند، اما تلاش داشتند تا جایی که اضطراری پیش نیاید آب ننوشند. علاوه بر سر سفره حتی ساعتی پس از طعام خوردن هم صبر می‌کردند و سپس آب می‌خوردند، تا هضم غذا را با مشکل مواجه نکنند. اگر لقمه‌ای در گلو گیر کرده یا به عطش قوی گرفتار می‌شدند، جرعه‌ای آب می‌خوردند تا مشکل رفع شود.<sup>۷</sup> همان جرعه آب را هم بسیار آهسته می‌خوردند تا فقط عطش بدن را فرو نشانند. هنگام نوشیدن باید کوزه را با دست راست می‌گرفتند و آن را به سه نفس می‌نوشیدند. بر سر کوزه بازدم نمی‌کردند. ایستاده خوردن آب را در روز و نشسته خوردن آن را در شب رعایت می‌کردند.<sup>۸</sup> غرغره کردن آب در دهان هم کار مردمان بی‌ادب بود و بر سر سفره از چنین عملی به شدت

۱. هجویری، علی بن عثمان، کشف‌المحجوب، ص ۵۱۳.

۲. شجاع، انیس الناس، ص ۲۷۵.

۳. باخرزی، ابوالمفاخر یحیی، اوراد‌الاحباب و فصوص‌الآداب، ص ۱۳۴.

۴. شجاع، انیس الناس، ص ۲۷۶.

۵. غزالی، ابوحامد محمد، کیمیای سعادت، ص ۲۲۹.

۶. عنصرالمعالی، کیکاووس بن اسکندر، قابوس‌نامه، ص ۶۵.

۷. ابن مسکویه، احمد بن محمد، تجارب‌الأمم، ص ۲۸۹.

۸. باخرزی، ابوالمفاخر یحیی، اوراد‌الاحباب و فصوص‌الآداب، ص ۱۳۵-۱۴۳.

خودداری می‌ورزیدند.<sup>۱</sup>

پس از اطعام غذا و جمع کردن سفره، حاضران دندان‌ها را خلال می‌کردند و میزبان یا خادمان هم بلافاصله به شستن ظروف اقدام می‌کردند؛ زیرا طبق فرموده پیامبر ﷺ تأخیر در آن سبب جلب شیاطین می‌شود. هنگام میوه خوردن هم ظرفی جداگانه برای هسته و زباله‌های میوه قرار می‌دادند و از گذاشتن آنها کنار ظرف اصلی جداً خودداری می‌کردند. بیشتر مواردی که در خوردن سر سفره ذکر گردید، ناظر بر رعایت حق دیگران، برای آرامش افراد حاضر بر سفره طعام بود.

در مجلس شاهانه هم موارد مزبور رعایت می‌شد و مقررات سختی بر آن حاکم بود. البته باید گفت شاهان ایرانی، چه در دوره باستان و چه در دوره اسلامی، الزاماً به آداب دینی پایبند نبودند و موارد تخلف بسیاری از آموزه‌های دینی در رفتارهای آنان و از جمله رفتارهای تغذیه‌ای دیده می‌شد

که به طور مثال می‌توان به شراب‌خواری و اسراف از سوی آنان اشاره کرد. علاوه بر آدابی که پیشتر ذکر شد، در سفره شاهان موارد دیگری هم مشاهده شده که مهم‌ترین آن، مراحل متنوع خوردن از پیش تا پس از آن بود. در مجلس پادشاهان و مهمانان آنان ابتدا با طشت و آفتابه طلائی و نقره‌ای حاضران دست‌های خود را شسته، سپس با دستمال خشک می‌کردند. بعد از آن اولین مرحله خوراک، خوردن میوه‌ها بود. برای این مرحله میوه‌های شیرین در نظر می‌گرفتند و برای آماده شدن برای خوردن غذای اصلی باید مدتی صبر می‌کردند.<sup>۲</sup> در برخی متون اولین مرحله غذا را با خوردن شربت‌ها و جلاب‌ها ذکر کرده‌اند. شربت‌داران انواع نوشیدنی‌ها را که در شربت‌خانه خاص پادشاه تهیه می‌شد بر سر سفره آورده، به مهمانان تعارف می‌کردند.<sup>۳</sup> بعد از جمع کردن وسایل میوه خوردن که کارد هم جزء آن بود و برای پوست کندن

۲. شجاع، انیس الناس، ص ۲۷۳.

۳. ارجانی، فرامرز، سمک عیار، ص ۲۳.

۱. طوسی، نصیرالدین محمد بن محمد، اخلاق

ناصری، ص ۲۳۴.

میوه‌ها از آن استفاده می‌شد، دوباره طشت و آفتابه حاضر می‌کردند و مهمانان دست‌های خود را می‌شستند و آمادهٔ پهن کردن سفره می‌شدند.<sup>۱</sup> خوان‌سالار و خادمان غذا را یکی پس از دیگری در ظروف متعدد بر سفره می‌گذاشتند و پس از چیدن تمام غذاها همگان منتظر اجازهٔ پادشاه می‌شدند. پس از اجازهٔ پادشاه، مهمانان شروع به غذا خوردن می‌کردند.<sup>۲</sup> علاوه بر غذاها سفرهٔ پادشاهان هم تزیین می‌شده که از جزئیات آن اطلاعی به دست نیامد.<sup>۳</sup> خادمان و خوان‌سالار پس از چیدن کامل ظروف غذا و اطمینان از نبود کم‌وکسری از تالار مهمانی خارج می‌شدند و تنها یک نفر بر سر سفره باقی می‌ماند تا نیازهای احتمالی مهمانان را برطرف کند.<sup>۴</sup> پس از اتمام غذا خوردن فرایشان دوباره

می‌آمدند و حاضران دست‌هایشان را مجدد می‌شستند. پس از آن نوبت مجلس شراب می‌رسید که به مجلس بزم و یا انس<sup>۵</sup> هم معروف بود و در آن همهٔ آلات موسیقی و انواع تفریحات دیگر نظیر سرگرمی با حرکات چابک و شعبده‌بازی وجود داشت.<sup>۶</sup> البته مکان برقراری مجلس شراب با مکانی که غذا در آن خورده می‌شد متفاوت بود. این مجلس و وسایل مورد نیاز را خادمان قبل از اتمام غذا خوردن مهمانان آماده کرده بودند و حاضران در مجلس برای شرکت در آن به آن مکان می‌رفتند.<sup>۷</sup> رعایت کردن آداب غذا خوردن و نیز احترام پادشاه به شدت به افراد حاضر بر سفرهٔ شاهان تأکید می‌شده است.<sup>۸</sup>

پس از صرف غذا در صورتی که ادامهٔ مجلس در همان مکان غذا خوردن بود، گلاب و عطریات حاضر می‌کردند تا بوی غذا از مجلس بیرون رود؛ زیرا

---

۱. فقیهی، علی اصغر، *آل بویه و اوضاع زمان ایشان*، ص ۶۱.

۲. ارموی، سراج‌الدین، *لطائف الحکمه*، ص ۲۸۵.

۳. فقیهی، علی اصغر، *آل بویه و اوضاع زمان ایشان*، ص ۶۹۸.

۴. عنصرالمعالی، کیکاووس بن اسکندر، *قابوس‌نامه*، ص ۷۲.

---

۵. مسعودی، علی بن حسین، ص ۴۲۴.

۶. ارجانی، فرامرز، *سمک عیار*، ص ۱۷۹.

۷. بیهقی، ابوالفضل، *تاریخ بیهقی*، ص ۱۷۹.

۸. ارموی، سراج‌الدین، *لطائف الحکمه*، ص ۲۸۵.

افراد پس از سیرشدن، از تنفس بوی غذا ناراحت می‌شدند. در مهمانی‌هایی که مجلس شراب برقرار نمی‌شد، پس از صرف غذا انواع حلواها و نقل‌ها مصرف می‌گردید.<sup>۱</sup> پس از پایان تمام این مراحل، سفره‌ها را جمع می‌کردند و مهمانان به جای دیگری نقل مکان می‌کردند. اما در مهمانی‌ها که برای مجلس شراب اتاق مخصوص غذا خوردن را ترک کرده بودند، پس از ترک آنجا خادمان سفره‌ها را جمع می‌کردند و اگر غذا روی آن ریخته بود پاک می‌نمودند. خرده‌نان‌ها هم جدا می‌شد<sup>۲</sup> و به مصرف حیوانات خانگی نظیر مرغ و بوقلمون می‌رسید.<sup>۳</sup> مقدار غذایی که در هر وعده مهمانی بزرگان و شاهان طبخ می‌شد، بسیار زیاد بود؛ چرا که هر یک از مهمانان با خادمان و نوکران بسیار در مهمانی شرکت می‌کردند.<sup>۴</sup> غذا خوردن شاهان در هر شرایطی بسیار با تکلف برگزار می‌گردید. در جنگ، شکار،

قحطی و... هنگامی که آنان برای شکار می‌رفتند، غذا در مطبخ خاصه پخته می‌شد و هر ماده مورد نیاز برای سفره در صندوق‌های مخصوص گذاشته و برای او به شکارگاه برده می‌شد.<sup>۵</sup>

### نتیجه‌گیری

خوراک و آداب مربوط به آن همواره مورد توجه جدی ایرانیان در طول سده‌های متمادی بوده است. در دوره ایران باستان آداب سفره و مهمانی با احکام و دستورات خاصی همراه بود که دین زردشتی به عنوان قالب اصلی آن ایفای نقش نمود. توجه به حالات روحی، نحوه غذا خوردن، ظروف مورد استفاده، حقوق مهمان و میزبان و دعا‌های هنگام غذا از این موارد بودند. با ورود اسلام و احکام مربوط به این حوزه، این آداب از روح و ماهیت زردشتی‌اش خارج شد. هرچند آداب فراوان مشترکی دیده می‌شد که باقی ماند، اما آموزه‌های اسلام و توصیه‌های اخلاقی آن جای احکام دین زردشتی را

۱. شجاع، انیس الناس، ص ۲۷۶.

۲. کرمانی، اوحدالدین، مناقب، ص ۱۲۵.

۳. سعدی، گلستان، ص ۲۷۵.

۴. راوندی، مرتضی، زندگی ایرانیان، ص ۱۱۱.

۵. بیهقی، ابوالفضل، تاریخ بیهقی، ص ۲۱۰.



گرفت. دعا‌های هنگام غذا خوردن و سفره تغییر یافت، حقوق مهمان و میزبان در قالب سفارش‌های بزرگان اسلام از جنبه‌های دیگری اهمیت یافت. حرمت مربوط به برخی ظرف‌های مورد استفاده دچار دگرگونی گردید و الگوی خوردن اسلامی جایگزین آن شد. اگرچه بسیاری از آداب یا به دلیل شباهت‌هایش با آداب اسلامی یا به دلیل عدم برخورد اسلام، با تغییرات اندکی ادامه حیات داد، اما چنان‌که اشاره شد، ذهنیت تاریخی نسبت به پیشینه آن از میان رفت و آنها هم به عنوان آداب اسلامی تلقی گردید. با نگاهی به ایران قرن هفتم هجری مشاهده می‌شود که روح اسلامی تقریباً تمام حوزه‌های حیات فرهنگی - اجتماعی ایران را دربر گرفته بود که خوراک هم یکی از این حوزه‌ها بود.

## منابع

۱. ابن طقطقی، محمد بن احمد، *تاریخ فخری*، ترجمه محمدوحید گلپایگانی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ش.
۲. ابن مسکویه، احمد بن محمد، *تجارب الأمم فی اخبار ملوک العرب و العجم*، تصحیح رضا انزابی‌نژاد و یحیی کلاتنری، دانشگاه

۳. ارجانی، فرامرز بن خداداد، *سمک عیار*، تصحیح پرویز ناتل خانلری، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۴۷ش.
۴. ارموی، سراج‌الدین، *لطائف الحکمه*، تصحیح غلام‌حسین یوسفی، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۱ش.
۵. «اندرز انوشه‌روان آذربید مارسپندان»، ترجمه ماهیار نوایی، *نشریه دانشکده ادبیات تبریز*، سال یازدهم، شماره زمستان، ۱۳۳۷ش.
۶. باخرزی، ابوالمفاخر یحیی، *اوراد الأحباب و فصوص الآداب*، به کوشش ایرج افشار، تهران، فرهنگ ایران‌زمین، ۱۳۵۸ش.
۷. بریان، پیر، *وحدت سیاسی و تعامل فرهنگی در شاهنشاهی هخامنشی*، ترجمه ناهید فروغان، تهران، اختران، ۱۳۸۶ش.
۸. بهار، محمدتقی، *ترجمه چند متن پهلوی*، تهران، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۹. بیهقی، ابوالفضل، *تاریخ بیهقی*، تصحیح علی‌اکبر فیاض، دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۵۰ش.
۱۰. بیهقی، علی بن زید (ابن فندق)، *تمه صوان الحکمه*، ترجمه ناصرالدین منشی یزدی، تهران، تهران، خودکار و ایران، ۱۳۱۸ش.
۱۱. ثعالبی، منصور، *شاهنامه کهن (فارسی تاریخ*

- غزالی، ترجمه سید محمد روحانی، دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۷۲ش.
۱۲. جاحظ، عمر بن بحر، *التاج*، ترجمه محمدعلی خلیلی، تهران، ابن سینا، ۱۳۴۳ش.
۱۳. *خردنامه*، به کوشش منصور ثروت، تهران، سپهر، ۱۳۶۷ش.
۱۴. *دانای بزرگمهر*، نگارش اقبال یغمایی، تهران، فردین، بی تا.
۱۵. دهستانی، حسین بن اسعد، *فرج بعد از شدت*، تصحیح اسماعیل حاکمی، تهران، اطلاعات، ۱۳۶۴ش.
۱۶. دهلوی، خواجه حسن، *فوائد الفوائد*، تصحیح محمدلطیف ملک، تهران، روزنه، ۱۳۷۷ش.
۱۷. رضی، هاشم، *جشن های آب*، انتشارات بهجت، ۱۳۸۴ش.
۱۸. راوندی، مرتضی، *زندگی ایرانیان*، تهران، رامین، ۱۳۶۲ش.
۱۹. سعدی، *گلستان*، به کوشش خلیل خطیب رهبر، تهران، صفی علی شاه، ۱۳۴۶ش.
۲۰. سهروردی، ضیاءالدین، *آداب المریدین*، ترجمه عمر بن محمد بن احمد شیرکانی، تصحیح نجیب مایل هروی، تهران، مولی، ۱۳۶۳ش.
۲۱. *شایست نشایست*، ترجمه کتابیون مزداپور، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۶۹ش.
۲۲. شجاع، *انیس الناس*، به کوشش ایرج افشار، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۵۰ش.
۲۳. طوسی، نصیرالدین محمد بن محمد، *اخلاق ناصری*، تهران، جاویدان، ۱۳۵۶ش.
۲۴. عبادی، قطب‌الدین اردشیر، *التصنیفة فی احوال المتصوفه*، تصحیح غلام‌حسین یوسفی، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۴۷ش.
۲۵. عنصرالمعالی، کیکاووس بن اسکندر، *قابوس‌نامه*، تصحیح غلام‌حسین یوسفی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۴۵ش.
۲۶. غزالی، ابوحامد محمد، *کیمیای سعادت*، تهران، چاپخانه مرکزی، ۱۳۱۹ش.
۲۷. فقیهی، علی اصغر، *آل بویه و اوضاع زمان ایشان*، تهران، صبا، ۱۳۶۵ش.
۲۸. *کتاب پنجم دینکرد*، ترجمه ژاله آموزگار و احمد تفضلی، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۸۶ش.
۲۹. *کتاب سوم دینکرد*، ترجمه فریدون فضیلت، تهران، مهرآیین، ۱۳۸۴ش.
۳۰. کریستین سن، آرتور، *ایران در زمان ساسانیان*، ترجمه غلام‌رضا رشید یاسمی، تهران، ابن سینا، ۱۳۳۰ش.
۳۱. مارسلینوس، آمیانوس، *جنگ شاپور ذوالکفای*، ترجمه محمد صادق، تهران، اتابکی، ۱۳۱۰ش.

۳۲. محمدی ری‌شهری، محمد، *دانشنامه* احادیث پزشکی، ترجمه حسین صابری، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۳ش.
۳۳. مسعودی، علی بن حسین، *مروج الذهب و معادن الجواهر*، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۳۴. مظاهری، علی‌اکبر، *خانواده ایرانی در روزگار پیش از اسلام*، ترجمه عبدالله توکل، تهران، قطره، ۱۳۷۳ش.
۳۵. مناقب اوحید السدین کرمانی، تصحیح بدیع‌الزمان فروزان‌فر، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۳۶. میرفخرایی، مهشید، *بررسی هادحت نسک*، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۸۱ش.
۳۷. مینوی خرد، ترجمه احمد تفضلی، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۴ش.
۳۸. *وندیداد*، ترجمه محمدعلی حسینی داعی‌الاسلام، تهران، دانش، ۱۳۶۱ش.
۳۹. هجویری، علی بن عثمان، *کشف المحجوب*، تصحیح محمود عابدی، تهران، سروش، ۱۳۸۴ش.