

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نیت در اعمال آثار بسزایی دارد، و با نیت خالص کلیه اعمال عبادت محسوب می گردند؛ بنابر این شایسته است کسی که می خواهد طعام و غذا تناول کند، چنین نیت کند که من این طعام را می خورم تا توفیق اطاعت و عبادت پروردگارم را در وجودم ميسر سازم.

❖ برخی از آداب شایسته دیگر عبارتند از:

- ۱) خوردن و نوشیدن از کسب حلال باشد.
- ۲) بیش از نیاز غذا نخورد (زیرا خوردن غذا برای زندگی است نه زندگی برای خوردن)
- ۳) در حالت تکیه غذا نخورد زیرا این حالت متکبرین است و مکروه می باشد.
- ۴) هنگام غذا خوردن پای راست را بلند کرده و بر پای چپ بنشیند یا دو زانو چون حالت تحیات بنشیند
- ۵) تا یک سوم شکم غذا بخورد و پس از آن، از خوردن دست بکشد چرا که یک سوم شکم برای غذا و یک سوم برای آب و یک سوم برای راحتی تنفس است.
- ۶) هر زمانی گرسنه شد طعام میل نماید، چون بدون گرسنگی غذا خوردن کراهت دارد (و موجب مریضی می گردد)
- ۷) بر غذا عیب و ایراد نگیرد و غذا هر چه بود بخورد.
- ۸) بهتر است که همه باهم در یک ظرف غذا میل نمایند، زیرا در این صورت برکت بیشتر می گردد.
- ۹) در هنگام غذا خوردن تلاش نکنند بهترین ها را به خود اختصاص دهند.
- ۱۰) اگر گرسنگی فشار آورد قبل از نماز غذا بخورد، البته در صورتی که خطر فوت نماز نباشد.

۱۱) در ظروف طلا و نقره غذا نخورد.

- ۱۲) قبل از طعام «بِسْمِ اللَّهِ وَ عَلَى بَرَکَةِ اللَّهِ» را بگوید و بهتر است این دعا را با صدای بلند بگوید تا بقیه نیز آن را به زبان آورند، و چون لقمه را در دهان گذاشت «الْحَمْدُ لِلَّهِ» گوید که این ها سبب برکات بیشتری می گردد.
- ۱۳) اگر بسم الله آغازین را فراموش کرد هر جا که یادش آمد «بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَ آخِرُهُ» (صحیح: سنن أبی داود/۳۷۶۷) گوید.
- ۱۴) آغاز و اختتام با نمک اندکی باشد تا طمع و حرص نفس زیاد نگردد.
- ۱۵) از طرف راست ظرف، طعام تناول کند.
- ۱۶) با دست راست غذا بخورد نه با چپ، زیرا شیطان با دست چپ غذا می خورد.
- ۱۷) لقمه ها را کوچک بردارد و خوب بجود و بعد از آن ببلعد و تا زمانی که لقمه اولی را نبلعیده، دومی را در دهان قرار ندهد، و بدون ضرورت شدید لقمه را بیرون نیاورد و اگر ضرورت یافت لازم است روی برگرداند و یا از مجلس برخیزد.
- ۱۸) از جلوی روی خود غذا بردارد و تناول کند.
- ۱۹) چون طعام متفاوت باشد هر کس می تواند با دل خواه خود برداشته، بخورد.
- ۲۰) چون مشغول خوردن باشد کفش را از پای در آورد تا پاها راحت باشند.
- ۲۱) چون کسی گرسنه باشد نباید شرم کند و گرسنگی اش را انکار کند.

- ۲۲) بهتر است بر زمین و نشسته، خوردن را آغاز نماید همچنین ایستاده غذا نخورد و آب را ننوشد.
- ۲۳) در حالت رفت و آمد غذا خوردن نیز خلاف سنت بوده و مشابهت با یهود و نصارا می باشد.
- ۲۴) در حین غذا خوردن به دست و دهان دیگران ننگرد.
- ۲۵) هنگام غذا خوردن از شوخی و به زبان آوردن حرف های عبث و خنده آور اجتناب کند.
- ۲۶) در هنگام طعام از یادآوری حوادث غم انگیز بپرهیزد، زیرا موجب ناراحتی افراد دیگری می شود.
- ۲۷) پس از طعام دست را با نان پاک نکند زیرا این کار بی حرمتی نسبت به رزق خواهد بود.
- ۲۸) در بین غذا آب ننوشد.
- ۲۹) قرص نان را از وسط نخورد.
- ۳۰) اشیای غیره خوردنی را روی نان قرار ندهد.
- ۳۱) چون لقمه ای از دستش افتاد، بهتر است آن را برداشته و بخورد.
- ۳۲) لیسیدن انگشتان سنت است.
- ۳۳) غذای گرم را فوت نکند بلکه صبر کند تا سر شود و در ظرف غذا نفس نکشد.
- ۳۴) قبل از جمع شدن سفره بلند نشود.
- ۳۵) در حین غذا خوردن از حرکات و کلماتی که موجب نگرانی اطرافیان می شود، اجتناب کند.
- ۳۶) قبل از همراهان دست از غذا نکشد زیرا ممکن است همراهان او سیر نشده دست از غذا بکشند البته اگر مجبور بود دست بکشد و عذر خواهی کند.

آداب

غذا خوردن



www.eslahe.com

۲) دست ها را با آب بشوید و بعد از شستن با حوله تمیز کند.

۳) تکه های ریز نان را دور نریزد، بلکه سعی کند آن را بخورد، زیرا این کار موجب برکت در رزق و حُسن اخلاق فرزندان می گردد.

۴) بعد از غذا دندان ها را تخلیل و پاک کند.

۵) چون روزی حلال باشد شکر کند

۷) بعد از غذا ابتدا دست و بعد دهان را تمیز کند.

❖ آداب غذا خوردن دسته جمعی

۱) اگر کسی که همراه شما غذا می خورد، از نظر علم، تقوا، زهد، و ... از شما بالاتر باشد اجازه دهید تا او خوردن را آغاز کند و اگر شما دارای صفات برتر هستی شما شروع کنید.

۲) در تاریکی غذا میل نکنید، زیرا این شیوه مردمان نادان است.

۳) در هنگام غذا خوردن غذای بیشتر را به همراه خود تعارف کنید.

۴) سعی نکنند بخاطر دید مردم و ریا کاری کمتر از معمول غذا بخورد.

۵) هنگام غذا خوردن نباید چشم را به دست و دهان همراهان بدوزد

۶) نباید در حین غذا خوردن دهان را روی ظرف غذا قرار دهد، به طوری که مقداری غذا دوباره در ظرف داخل شده و باعث رنجش دیگران گردد و همچنین لقمه نیمه خورده را نباید دوبار داخل ظرف غذا قرار داد، زیرا این قبیل حرکات موجب نفرت اطرافیان خواهد شد.

۷) سعی کند بزرگان و علمای دین را در صدر مجلس قرار دهد.

www.eslahe.com

۳۷) چون در خانه دیگری غذا خورد این دعا را بخواند: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِيْمَا رَزَقْتَهُمْ، وَاغْفِرْ لَهُمْ وَارْحَمَهُمْ» (صحیح:

سنن أبی داود/۳۷۲۹) بارخدایا در آنچه به آنان روزی داده اید برکت عنایت فرما و آنان را ببخش و بر آنان رحم کن. یا این دعا را بخواند: «اللَّهُمَّ، أَطْعِمْ مَنْ أَطْعَمَنِي، وَأَسْقِ مَنْ أَسْقَانِي» (مسلم/۲۰۵۵) با خدایا طعام بده به کسی که مرا طعام داد و آب بنوشان کسی را که مرا آب نوشانید.

۳۸) با آغاز نوشیدن آب «بِسْمِ اللَّهِ» بگوید و چون نفس کشید «الْحَمْدُ لِلَّهِ» گوید.

۳۹) چون شتران آب را با یک نفس ننوشد، بلکه با سه نفس بیاشامد.

۴۰) کسی که به دیگران آب می نوشاند خودش در آخر از آب بنوشد.

۴۱) بهتر است میوه به تعداد فرد خورده شود، زیرا خداوند فرد است و فرد را دوست دارد.

۴۲) هسته میوه را نباید در ظرف میوه قرار داد و نیز نباید در دست نگاه داشت، بلکه آن را در ظرف جدا گانه قرار داد.

۴۳) میوه سالم و تمیز شده استفاده کند.

❖ برخی از آداب بعد از غذا:

۱) بعد از غذا این دعا را بخواند: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» (حسن: سنن الترمذی/۳۴۵۸ - سنن ابن ماجه/۳۲۸۵)

پیامبر فرمود: هرکس بعد از غذا خوردن این دعا را بگوید: سپاس خدای را که این غذا را به من خورانید بدون اینکه من قدرت و توانی داشته باشم، گناهان گذشته اش بخشیده می شود.