

آداب غذا خوردن

فصل ششم از کتاب مفاتیح الحیات تالیف آیت الله جوادی املی

آداب خوردن برگرفته از کتاب مفاتیح الحیات

رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) می فرماید: هر کس غذای حلال بخورد فرشته ای بالای سرش بایستد و برایش آمرزش بخواند تا از خوردن فارغ شود.

گفتن بسم الله: رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) می فرماید: با جماعت بخورید و بسم الله الرحمن الرحیم بگویید تا برکت غذا زیاد شود.

سپاسگزاری: رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) می فرماید: پاداش کسی که می خورد و سپاس آن را می گزارد همانند کسی است که برای خدا روزه می گیرد.

راه نرفتن: امام صادق (سلام الله علیه) می فرماید: در حال راه رفتن غذا نخور مگر از روی ناچاری.

ندمیدن: رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) می فرماید: در خوردنی و آشامیدنی فوت نکنید (غذا به قدری گرم نباشد که با دمیدن خنک شود).

توجه به مصلح غذایی: امام صادق (سلام الله علیه) می فرماید: هرگاه پنیر و گردو باهم خورده شوند در هر یک شفایی هست؛ ولی اگر جداگانه خورده شوند در هر یک دردی هست.

رعایت غذا (و میوه) هر فصل: امام رضا (سلام الله علیه) می فرماید: به اندازه توان و میل خود در تابستان غذای با طبع سرد و در زمستان غذای با طبع گرم و در دو فصل دیگر غذای معتدل بخورد.

به پشت خوابیدن پس از غذا: امام صادق (سلام الله علیه) می فرماید: (کمی) به پشت دراز کشیدن پس از سیری بدن را فربه، غذا را گوارا و درد را ریشه کن می کند.

*برخی آداب سفره

گروهی غذا خوردن: رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) می فرماید: محبوب ترین غذا نزد خدا آن است که دست ها بر آن بسیار باشد. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید، چرا که برکت در اجتماع است.

از نزد خود برداشتن: رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) می فرماید: هر گاه سفره گسترده شد از نزد خود بخور و از پیش روی همنشین خود غذا برندار و از قله (نقطه برجسته آن) غذا نخور، زیرا برکت از بالای آن می آید.

به آرامی خوردن: امام صادق (سلام الله علیه) می فرماید: نشستن بر سر سفره را طولانی کنید، چرا که از عمرتان به شمار نمی آید. اجابت دعوت: رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) می فرماید: اینک کسی به غذایی فراخوانده شود ولی نپذیرد یا بپذیرد ولی نخورد از موارد جفاست.

*غذا نخوردن بدون دعوت

رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) می فرماید: هشت گروه اگر مورد اهانت قرار گیرند جز خود را سرزنش نکنند: یکی از آنها کسی است که بر سر سفره ای حاضر شود که به آن دعوت نشده است. ...

رهنمود های امام مجتبی (سلام الله علیه) درباره سفره: امام مجتبی (سلام الله علیه) می فرماید: درباره سفره دوازده نکته است که هر مسلمانی باید آنها را بداند: چهار نکته فرض (لازم)، چهار نکته مستحب و چهار نکته از ادب است؛ اما لازم: شناخت خدا، خشنودی از خدا، بسم الله گفتن (یاد خدا) و الحمد لله گفتن (سپاس داشتن)؛ اما سنت: دست شستن پیش از غذا؛ نشستن بر سمت چپ بدن و اما ادب: از نزد خود خوردن، لقمه کوچک برداشتن، خوب جویدن و کم نگریستن به چهره دیگران.

گردآوری خرده های غذا: رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) به امیرمومنان (سلام الله علیه) فرمود: غذایی را که در سفره ات می ریزد بخور، چرا که فقر را از تو دور می کند و آن مهریه ی حورالعین است و هر کس آن را بخورد قلبش سرشار از علم و حلم و ایمان و نور شود.

***پر خوری**

رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) می فرماید: خدا سه چیز را دوست دارد: کم حرفی، کم خوابی و کم خوری؛ نیز فرمود: غذایتان را با یاد خدا و نماز هضم و ذوب کنید و با شکم پر نخوابید که سنگدل می شوید؛ باز فرمود: هر که در دنیا(بر اثر پر خوری) زیاد آروغ بزند در قیامت گرسنگی اش بیشتر خواهد بود.

لقمان به پسرش فرمود: پسرم! هرگاه معده پر شد اندیشه می خوابد، حکمت گنگ می شود و اندام ها از عبادت باز می مانند.

***سیره پیامبر در خوردن و آشامیدن**

رسول خدا (سلام الله علیه واله و سلم) غذای داغ نمی خورد تا سرد شود و می فرمود: خدا به ما آتش نخورانده است. غذای داغ برکت ندارد پس آن را سرد کنید، و آن حضرت هرگاه غذا می خورد بسم الله می گفت و از غذای جلوی دیگران میل نمی کرد و خوردن غذا را پیش از دیگران آغاز می کرد.