آيا ميدانيد آداب غذاخوردن در اسلام كدامند ؟

رهنمودهاي اسلام در مورد خوردن تنها سلامت جسم را تضمين نمي كند بلكه تضمين كننده سلامت هم جسم و هم جان است .

از آنجا كه عقل و علم ،برهمه رازهاي آفرينش احاطه ندارند ،چه بسا حكمت برخي از رهنمودهاي اسلام براي دانش امروز ،مجهول باشد ولي بي ترديد اين به معناي بي دليل بودن آن رهنمودها نيست ،چنان كه فلسفه شماري از احكام اسلام ،در گذشته مجهول بود و امروزه علم به راز آنها پي برده است .

مهمترين رهنمود اسلام درمورد غذا خوردن

نخستين و مهمترين رهنمود اسلام اينست كه :آنچه انسان مصرف مي كند بايد از راه مشروع تهيه شده و حلال باشد .

آداب غذا خوردن

آنچه رعايت آنها در هنگام غذا خوردن سفارش شده است :

الف: تدبر در اينكه انواع خوراكيها چگونه در نظام هستي پديد آمده اند .

ب: آغاز خوردن غذابا نام وياد خدا

ج :آغاز كردن غذا با نمك (در صورتيكه فرد سالم بوده و نمك برايش ضرر نداشته باشد .

د: آغاز كردن از سبك ترين غذاها

ه : نخوردن غذاي گرم و خوردن غذاي نيمه گرم قبل از سرد شدن

و:خوردن با دست راست

ز : كوچك گرفتن لقمه

ح:خوب جويدن غذا

ط: طولاني كردن نشستن برسر سفره

ي:گرامي داشتن نان و نگذاشتن آن زير ظرف غذا

ك: دست كشيدن از خوردن غذا پيش از سير شدن كامل و در حالي كه قدري از اشتها باقي است

ن: خوردن از قسمت جلوي خود

ل: نگاه نكردن به لقمه ديگران

ر:رعايت حقوق ديگران در آنچه برسر سفره است .

ق: آغاز شدن غذا به وسيله كسي كه صاحب سفره است و يا كسي كه بزرگتر مجلس است .

و: ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سير شدن همه كساني كه بر سر سفره نشسته اند .

ز: بلند شدن از سر سفره ،قبل از برچيدن آن

آنچه هنگام غذا خوردن بايد ترك كرد :

الف : زياده روي در كيفيت و كميت غذا

ب: نكوهش غذايي كه نسبت به آن بي ميل است .

ج: دميدن در غذا

د: خوردن با دست چپ
ه : خوردن با يك انگشت يا دو انگشت
و : بلند آروغ زدن
ز: پاك كردن زياداستخوانها
ح:آب خوردن در ميان غذا
ط: آب خوردن ،پس از خوردن گوشت
ي: خوردن ،در حال سيري

حالاتي كه غذا خوردن در آن حالات نهي شده است :

غذا خوردن به شيوه متكبران مثلاً در حال "تكيه زده " ،" خوابيده به شكم " ، " دراز كشيده " ،" ايستاده" همچنين غذا خوردن درحال راه رفتن و جنابت نيز بسيار نهي شده است .

توصيه به هم غذا شدن با ديگران

در روايات اسلامي، غذا خوردن به تنهايي، مذموم شناخته شده و توصيه شده كه انسان هر قدر مي تواند، ديگران را در غذاي خود سهيم نمايد. نيز غذا خوردن با خانواده، خدمتگزاران و يتيمان، مورد تاكيد قرار گرفته است.

آدابي كه رعايت آنها به هنگام غذا خوردن با ديگران ضروري است، عبارتند از:

الف. خوردن از قسمت جلوي خود.
ب. خوردن از اطراف ظرف و نه از وسط آن، در جايي كه غذا براي همگان آماده شده است.
ج. نگاه نكردن به لقمه ديگران.
د. رعايت حقوق ديگران در آنچه بر سر سفره است.
ه. آغاز شدن غذا خوردن به وسيله صاحب سفره يا بهترين شخص حاضر بر سر سفره.
و. ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سيرشدن همه كساني كه بر سر سفره نشسته اند.
ز. بلند شدن از سر سفره، قبل از برچيدن آن.

آداب پايان غذا و برچيدن سفره

پايان غذا خوردن همانند آغاز آن، آدابي دارد كه رعايت آنها براي سلامت جسم و جان، سودمند است. اين آداب رابه آداب عرفاني، اجتماعي و بهداشتي مي توان تقسيم كرد:

الف. آداب عرفاني عبارتند از: سپاسگزاري از ولي نعمت حقيقي كه خداوند متعال است و دعا كردن براي بركت يافتن روزي.

ب. آداب اجتماعي عبارتند از: يادآوري گرسنگان و مسئوليتي كه افراد سير در برابر آنان دارند و اقدام جهت كاستن فقر و گرسنگي از جامعه در حد توان.

ج. آداب بهداشتي عبارتند از: شستن دست ها، خلال كردن و مسواك زدن دندان ها، جارو كردن آنچه زير سفره ريخته است، مقداري استراحت بر پشت و نخوابيدن بلافاصله پس از خوردن غذا