

آداب «غذا خوردن» در دین اسلام

نیاز به غذا برای تداوم حیات بشر از سوی خداوند در ذات هر انسانی مقرر شده و دین اسلام نیز همانند دیگر جنبه‌های زندگی، در مورد تغذیه نیز توجه داشته و روایات و احادیث گهربار بسیاری در این رابطه از معصومین(ع) به یادگار مانده است.



نیاز به غذا برای تداوم حیات بشر از سوی خداوند در ذات هر انسانی مقرر شده و دین اسلام نیز همانند دیگر جنبه‌های زندگی، در مورد تغذیه نیز توجه داشته و روایات و احادیث گهربار بسیاری در این رابطه از معصومین(ع) به یادگار مانده است.

به گزارش ایسنا، قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و همچنین روایت مختلف از معصومین (ع) بر اهمیت تغذیه تاکید کرده و خداوند متعال در آیه ۱۷۲ سوره بقره نیز به مومنان دستور داده که «ای مؤمنان از روزی پاکیزه که به شما دادیم بخورید»، این تاکیدات بیش از پیش اهمیت تغذیه در دین اسلام را روشن می‌کند.

خداوند متعال در آیه دیگر از قرآن کریم نیز می‌فرماید: «كلوا من الطيبات و اعملوا صالحا؛ از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید»، این آیه نیز بر تاثیر غذاهای طیب بر روح و اعمال آدمی اشاره دارد، از این رو در موضوع غذا خوردن نیز باید همانند سایر امور زندگی، بر تاکیدات دین اسلام توجه داشته باشیم.

یک کارشناس مسایل مذهبی با بیان این که اسلام به عنوان یک دین کامل برای تمام جنبه‌های زندگی، احکام متناسبی را صادر کرده است، اظهار کرد: این احکام بر اساس حکمت و مصلحت خداوند است تا انسان را در طی مسیر زندگی مادی و معنوی یاری کند، یکی از این احکام، آداب غذا خوردن است.

غذا خوردن در دین اسلام دارای بایدها و نبایدهایی است

حجت الاسلام احد روحانی با بیان این که غذا خوردن در دین اسلام نیز دارای بایدها و نبایدهایی است، گفت: موضوع "غذا خوردن" در دین اسلام، جنبه‌ی جسمانی و حتی روحانی و روانی دارد که توجه بدان‌ها ضروری است.

وی در این خصوص افزود: "نیت الهی" اولین مورد از آداب غذا خوردن بوده و این امر باعث نورانیت زبان می‌شود، که در این خصوص پیامبر اکرم(ص) نیز در توصیه‌ای به ابوذر بیان کردند: «ای ابوذر باید در هر کاری نیت داشت حتی خوردن و خوابیدن».

وی با اشاره به حدیثی از پیامبر اکرم(ص) درخصوص زمان تناول غذا نیز تاکید کرد: ایشان در این رابطه توصیه کرده‌اند، زمانی که اشتها برای غذا خوردن دارید تناول کرده و قبل از آنکه سیر بشوید، کنار بکشید.

وی در خصوص سایر آداب غذا خوردن، بیان کرد: شروع غذا با بسم الله و ختم آن با الحمدالله، خوردن ذره‌ای نمک در ابتدا و پایان غذا، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، آذین بندی و زینت دادن به سفره از مواردی است که در اسلام به آن امر شده است.

حجت الاسلام روحانی افزود: نوشیدن آب در میان غذا، تناول غذا در حالت سیری، خوردن غذای داغ، گذاشتن نان زیر ظرف غذا، خوابیدن بعد از غذا و دمیدن در غذا از جمله مواردی است که در اسلام نهی شده و انجام این کارها در احکام اسلامی مکروه است.

وی با اشاره به تاکید دین اسلام در مورد خوردن غذاهای حلال و پاک و دوری از غذاهای حرام، اظهار کرد: شاید در ظاهر این دو نوع غذا هیچ تفاوتی نداشته باشند اما تاثیر بسیاری در روح و روان انسانی ایجاد می‌کنند، چنانچه در آیات و روایت متعددی هم به این موضوع اشاره شده است، امام حسین (ع) در روز عاشورا رو به سوی دشمن کرده و فرمودند: «قد ملئت بطونکم من الحرام؛ شکم‌های شما از حرام پر شده است».

وی با بیان این که رفتار انسان برگرفته از اخلاق و تفکر اوست، افزود: گاهی غذاهای حرام تاثیرات اجتماعی و فردی بر

رفتار انسان می گذارند، زیرا که تغذیه انسان به هرشکلی در جسم او نیز نمایان می شود و متناسب با نحوه ی تغذیه، رفتار یک انسان شکل می گیرد، از این رو داشتن تغذیه ی ناپاک و حرام متناسب با آن نیز رفتارهای غیراخلاقی و ناهنجار در انسان پدید می آید.

حجت الاسلام روحانی با اشاره به مصرف گروه های غذایی مختلف مورد تاکید در دین اسلام، گفت: در امر تغذیه نیز باید از افراط و تفریط دوری کرد، چرا که باید به اندازه ی نیاز بدن غذا تامین شود که در صورت رعایت نکردن این موضوع، گاهی انسان به بیماری های لاعلاج مبتلا می شود.

آداب غذا خوردن در احادیث از معصومان(ع)

امام رضا (ع) با تشبیه بدن به زمین می فرماید: بدن انسان بسان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی بدن مراقبت شود به گونه ای که آب، نه فراوان تر از نیاز بدان برسد تا آن را غرقاب و باتلاق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد. اما اگر از آن غفلت شود به تباهی می گراید و علف هرز در آن می روید. بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و پوشاک چنین است. پرخوری و نیز خوردن پس از سیری بدن را باتلاق تجمع میکروب ها می سازد و موجب تباهی تن، قساوت قلب، کودنی، دوری از خدا و انواع بیماری ها می شود.

پیامبر (ص) فرمود: مؤمن در یک شکم چیز می خورد و کافر در هفت شکم؛ هم چنین فرموده است: زمانی که میل به غذا داری غذا بخور و در حالی که هنوز میل و اشتها به خوردن داری، دست از خوردن بکش.

امام علی (ع) نیز در این رابطه فرموده است: عادت به پرخوری انواع دردها را به همراه دارد. و هم چنین فرمود: از پرخوری پرهیز کنید، چرا که مایه تباهی تن است. بهترین رمز سلامتی آن است که انسان با وجود اشتها به غذا از آن دست بکشد.

در حدیث دیگری نیز امام علی (ع) به امام حسن (ع) فرمود: اگر می خواهی سالم بمانی و از پزشک بی نیاز شوی، چهار امر را رعایت کن: 1- اگر میل به غذا نداری نخور 2- تا زمانی که سیر نشده ای و اشتها باقی است، دست از غذا بکش 3- غذا را پس از جویدن کامل در دهان فرو بده و 4 - قبل از خواب قضای حاجت کن.

آداب خوردن و آشامیدن

شستن دست ها قبل از غذا و خشک نکردن با حوله، درآوردن کفش ها از پا هنگام غذا خوردن، بر زبان آوردن نام خدا و بسم الله گفتن، بعد از گذاشتن نان در سفره منتظر چیز دیگری نماندن، شروع غذا با دعا و شکر الهی، آغاز کردن غذا با نمک، پاره نکردن نان با کارد و نگذاشتن نان زیر ظروف غذا، آغاز کردن از سبک ترین غذاها، زیاد نشستن سر سفره و طول دادن غذا خوردن، خوردن غذای گرم قبل از سرد شدن، پرهیز از خوردن غذای داغ، پرهیز از فوت کردن در غذاها و نوشیدنی ها، کراهت پاک کردن کامل گوشت استخوان، پرهیز از خوردن غذا در حال جنابت، برداشتن لقمه کوچک و جویدن کامل آن از جمله آداب خوردن در دین اسلام است.

دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن کامل، پرهیز از خوردن در حال سیری، پایان بردن غذا با نمک، غذا خوردن از آن قسمت از سفره که مقابل ماست، نگاه نکردن به صورت دیگران هنگام غذا خوردن، شستن دست ها و خشک کردن با دستمال، دعا کردن پس از غذا، نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا، غسل نکردن با آب سرد پس از خوردن ماهی، خلال یا مسواک زدن پس از غذا، خوردن چند خرما یا مقداری عسل (یا چیز گرم) پس از خوردن ماهی قبل از خواب، شستن گوشت قبل از پختن، شستن میوه با آب از جمله دیگر آداب خوردن بوده و همچنین آشامیدن به سه نفس و مکیدن آن و سر نکشیدن یکجا، نیاشامیدن آب در بین غذا و آشامیدن آب به صورت ولرم نیز از جمله آداب خوردن و آشامیدن در دین اسلام است.