

چگونه خوب بخوریم



راه‌های تغذیه

حضرت یحیی پرسید از ابلیس پرسید: آیا هیچ شده که لحظه‌ای به من پیروز شوی؟

ابلیس جواب داد: نه، هرگز! ولی در تو خصلتی هست که از آن شاد و خرسندم .

حضرت یحیی فرمود: آن خصلت چیست؟

شیطان پاسخ داد: تو مردی پرخور هستی و هنگامی که بر سر سفره می‌نشیني زیاد می‌خوری و سنگین می‌شوی، بدین جهت از انجام بعضی نمازهای مستحبی و شب زنده داری باز می‌مانی.

آنگاه حضرت یحیی گفت :من با خداوند عهد کردم که هرگز غذا را به طور کامل نخورم و از طعام سیر نشوم ، تا خدا را ملاقات نمایم .

و شیطان گفت :من نیز با خود پیمان بستم که هیچ مؤمنی را نصیحت نکنم ، تا خدا را ملاقات کنم.

سفینة البحار / 1 / 103

آداب غذا خوردن

1 - معرفت 2 راضي بودن 3 -بسم الله گفتن 4 -شکر کردن 5 -نشستن دست‌ها قبل از غذا 6 -روي پای چپ نشستن 7 -انگشت‌ها را پاك کردن 8 -استفاده از غذایي که مقابل انسان است 9 -لقمه را کوچک برداشتن 10 -غذا را خوب جویدن 11 -کمتر به مردم نگاه کردن.

قال المجتبي عليه السلام: في المائدة اثنتا عشرة خصلة يجب علي كل مسلم ان يعرفها اربع منها فرض و اربع سنة و اربع تأديب فاما الفرض فالمعرفة و الرضا و التسمية و الشكر و اما السنة فالوضوء قبل الطعام و الجلوس علي الجانب الايسر و الاكل بثلاث اصابع و لعق الاصابع و اما التأديب فالاكل مما يليك و تصغير اللقمة و تجويد المضغ و قلة النظر في وجوه الناس. وسائل / 16 / 539

برای غذا و غذا خوردن دوازده صفت است که بر هر مسلمانی واجب است آنها بدانند. چهارتای آن واجب است، چهارتای آن مستحب است و چهارتای آن جزو آداب است امام آنچه واجب است عبارت است از: معرفت [روزی رسان] ، راضي بودن به روزی خود، بسم الله گفتن، و شکر کردن.

و آنچه که مستحب است : وضو گرفتن قبل از غذا و نشستن بر طرف چپ [تکیه بر طرف چپ] با سه انگشت غذا خوردن.

و آنچه جزو آداب است: خوردن از آنچه پیش روست، کوچک گرفتن لقمه‌ها، خوب جویدن غذا و کمتر به صورت دیگر نگاه کردن است.

13 -غذای داغ نخوردن

قال رسول الله صلي الله عليه و آله: لا يأكل الحار حتي يبرد. قصار الجمل / 1 / 20

هیچ وقت غذای داغ نخور تا سرد شود

14 که غذا خورند،

هرگاه خداهند خب ندهاند، او بخاهد با اه الامام میکنند: تا که حاف زد ه کم خد ه کم بخهاند. هرگاه یکی از شما خواست غذا بخورد ، باید يك سوم شکمش را براي غذا و يك سوم براي نوشيدني، و يك سوم آن را براي تنفس قرار دهد.

15 -با نمک غذا را آغاز کردن

قال علي عليه السلام:ابدؤا بالملح في اول طعامكم. وسائل / 16 / 5/ 20

در اول غذایتان با نمک مناسب و آثار آن در کلام امامان

شروع کنید

16 -در کوچه و بازار غذا نخوردن

قال رسول الله صلي الله عليه و آله:لااكل في السوق دنائة. وسائل / 19 / 453

خوردن خوراکی در کوچه و بازار [خیابان] پستی و دور از شرافت است.

آثار بخورند،

بک، ه تنههش، با بخورند، ه شکم بدهند، جمع نمی شود

آنکه به بخورند، عادت کند، سنگدا، مرشد.

سعد، مدام، بماند، گه‌ناگه، در، داد.

باد نخورد که هر که: باد خد، خه‌ابش زیاد می‌شود و آنکه خوابش زیاد شود نمازش کم می‌شود و هر که کم نماز بخواند از غافلین به حساب می‌آید. هرگاه شکم پر شود، سرکشی می‌کند

http://tebyan.net/Religion_Thoughts/Hadith/SelectedHadithes/2008/3/18/63852.html