



آموزش مجازی حج  
مدیریت اهل سنت

درس

# احکام مبتلابه شوافع

جلسه پانزدهم

# آداب غذا خوردن

تهیه شده در بخش آموزش مجازی حج

مدیریت اهل سنت بعثه مقام معظم رهبری



## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

نیت در اعمال اثر بسزائی دارد، از نیت کلیه اعمال، عبادت محسوب میگردند لذا کسی که می خواهد طعام و غذا بخورد چنین نیت کند که من این طعام را میخورم تا توفیق طاعت و عبادت خدا را در وجودم میسر سازم.

قبل از غذا ملاحظه چند مورد لازم است :

- ۱- نیت
- ۲- خوردن و نوشیدن از کسب حلال باشد .
- ۳- بیش از نیاز طعام نخورد.
- ۴- در حالت تکیه غذا نخورد زیرا این حالت متکبرین است و در حالت تکیه غذا خوردن مکروه میباشد.
- ۵- بهترین طرز نشستن این است که هنگام غذا خوردن زانوی پای راست را بلند کرده بر پای چپ بنشینند یا دو زانو چون حالت تحیات بنشینند.
- ۶- تا یک سوم شکم غذا بخورد و از خوردن دست بکشد .
- ۷- هر زمانی گرسنه شد طعام میل نماید و بدون گرسنگی نباید طعام بخورد که بدون گرسنگی دست به طعام بردن کراهت دارد .
- ۸- غذا هر چه بود ایراد نگیرد خواست بخورد نخواست نخورد
- ۹- بهتر است همه با هم در یک ظرف غذا میل نمایند زیرا در این صورت برکت بیشتر میگردد.
- ۱۰- سر سفره تلاش نکند اشیاء بهتر را به خود اختصاص دهد .
- ۱۱- اگر گرسنگی فشار آورد قبل از نماز غذا میل نماید این در صورتی است که خطر فوت اصل نماز نباشد.
- ۱۲- در ظروف طلا و نقره نباید غذا میل نمود.

### آداب غذا خوردن دسته جمعی

- ۱- اگر کسی همراه شما غذا میخورد و از نظر علم ، تقوی ، زهد ، .... بالا تر باشد اجازه دهید تا او آغاز به خوردن نماید و اگر شما دارای صفات برتری هستید شما شروع کنید.
- ۲- در تاریکی غذا میل نشود. و حین غذا خوردن سخنان خوب و نیکو بهتر است.





۳- در هنگام غذا خوردن غذای بیشتر و بهتر را به همراه خود تعارف کن و اگر متوجه شدی که او تعارف میکند تو هم تا سه مرتبه تعارف کن بیش از این سه مرتبه تعارف صحیح نیست البته کمال دقت را نموده که همراه یا مهمان گرسنه نماند.

۴- سعی شود در هنگام غذا همراه جهت تعارف به شما گرسنه نماند و شما نیز طبق عادت معمول غذا میل کنید و به خاطر دید مردم و ریاء کاری کمتر از معمول نخورید و اگر به خاطر همراهان بیش از معمول خوردید اشکالی ندارد.

۵- هنگام غذا خوردن نباید چشم به دست و دهان همراهان دوخت آری اگر شما از برتری بیشتر برخوردار هستید سعی کنید پیش از دیگران دست از غذا نکشید و اگر نتوانستید میل کنید آهسته میل کنید تا همراه با دیگران پیش بروی البته اگر چنین کاری برایتان مشکل باشد با عرض معذرت میتوانید جلو تر دست از غذا بکشید تا دیگران احساس شرمندگی نکنند.

۶- نباید دست را در ظرف غذا پاک کرد و نباید در حین غذا خوردن دهان را روی ظرف غذا قرار داد. و همچنین لقمه ی نصف خورده را نباید دوباره داخل ظرف غذا قرار داد.

## آداب زمان غذا خوردن

- ۱- قبل از دست زدن به طعام {بسم الله و علی برکت الله} گوید.
- ۲- از طرف راست ظرف طعام تناول کند، آغاز با اندکی نمک و اختتام نیز با اندکی نمک باشد.
- ۳- و اگر بسم الله گفتن در آغاز فراموش شده بود، هر جا که یادش آمد بسم الله اوله و آخره گوید.
- ۴- با دست راست طعام بخورد نه با چپ زیرا شیطان با دست چپ طعام میخورد (مسلم).
- ۵- از وسط غذا بر ندارد و نخورد زیرا وسط غذا محل نزول رحمت و برکت است (ترمذی).
- ۶- لقمه ها را کوچک بردارد و لقمه را خوب بجود وبعد از آن ببلعد و تا زمانی که لقمه را خوب نجویده نبلعد و تا زمانی که لقمه ی اولی را نبلعیده دومی را در دهان قرار ندهد.
- ۷- هر کس جلوی روی خود طعام برداشته تناول کند . اگر میوه باشد لازم نیست از جلوی خود بردارد بلکه هر کدام را خواست حسب دلخواه خود بردارد.
- ۸- چون طعام متفاوت باشد هر کس میتواند با دلخواه خود بر داشته ، بخورد.
- ۹- چون مشغول خوردن باشد کفش را از پاهایش بیرون آورد تا پاها راحت باشند.
- ۱۰- چون شتران نباید آب را با یک نفس نوشند با سه نفس آب باید نوشیده شود.
- ۱۱- با آغاز نوشیدن آب بسم الله باید گفت و چون نفس کشید الحمد الله گوید.
- ۱۲- کسی که به دیگران آب مینوشاند خودش در آخر آب بنوشد (مسلم).
- ۱۳- چون کسی گرسنه باشد نباید شرم کند و از غذا خوردن انکار ورزد رسول خدا(ص) فرموده اند: گرسنگی و دروغ را جمع نکنید.





۱۴- بهتر است بر زمین نشسته خوردن را آغاز نماید روی میز و صندلی بهتر نیست همچنین ایستاده غذا خوردن کار درستی نیست و در حالت رفت و آمد خوردن خلاف سنت بوده و مشابهت با یهود و نصاری میباشد.

۱۵- در حین غذا خوردن نباید به دست و دهان دیگران نگریست.

۱۶- هنگام غذا خوردن از شوخی و بزبان آوردن حرف های ناگوار اجتناب باید ورزید.

۱۷- در هنگام طعام از یاد آوری حوادث غم انگیز پرهیز باید کرد زیرا موجب ناراحتی افراد و تکدر خاطر خواهد گردید.

۱۸- پس از طعام نباید دست را با نان پاک کرد زیرا این کار بی حرمتی به رزق خواهد بود.

۱۹- قرص نان را نباید از وسط خورد.

۲۰- اشیاء نا خوردنی را بالای نان قرار ندهد.

۲۱- چون لقمه ای از دست افتاد بهتر است انرا بردارد و بخورد.

۲۲- لیسیدن انگشتان سنت است.

۲۳- غذای گرم را نباید با فوت کردن سرد نمود بلکه صبر کرد تا غذا سرد گردد و در ظرف غذا نباید نفس کشید (ترمذی)

۲۴- هسته و تخم میوه را نباید در ظرف میوه قرار داد و نیز نباید در دست نگاهدارد بلکه در ظرف جدا گانه ای آن را قرار دهد و نباید میان غذا آب نوشید.

۲۵- میوه سالم و تمیز شده را مورد استفاده قرار دهد لذا خوردن خورما و امثال آن توام با کرم و سوپها صحیح و جائز نیست.

۲۶- اگر چنانچه در مایعات مگسی افتاد آنرا یک غوطه داده بیرون بیندازد و بعد از آن مایع را میل نماید.

رسول خدا(ص) فرمودند: در یک بال مگس سم و در بال دیگر آن دواء وجود دارد لذا این تدبیر سم را خنثی خواهد کرد، البته اگر دلش نخواست مایع مگس افتاده در آنرا، نخورد.

۲۷- اگر دسته جمعی غذا میخورند هر کس باید دیگری را اکرام کند به این صورت که اشیاء بهتر یا سهم بیشتر را به او اختصاص دهد، و از زیاد خوردن پرهیزد زیرا پرخوری موجب بیماری های زیادی میشود.

۲۸- کسی که سیر، پیاز و لیمو، که بوی بدی دارند خورده باشد از مسجد و مجلس دوری گزیند و نماز را در منزل بخواند یا دهان را خوب تمیز و خوش بو بکند.

۲۹- به طرز متکبران غذا میل نکند مثلاً تکیه زده، ایستاده، در حال رفت و آمد و ...

۳۰- قبل از جمع شدن سفره نباید بلند شود.

۳۱- در حین غذا خوردن از کلیه حرکات و کلماتی که موجب نگرانی اطرافیان میشود اکیدا اجتناب باید نمود.

۳۲- کسی که شیر می نوشد این دعا را بخواند {اللهم بارک لنا فیه و زدنا فیه}

