

برخي از آداب غذا خوردن

1. معرفت به نعمت [نعمت غذا را از پرودگار بدانيم که به ما عطا کرد] و راضي بودن به آن.
2. وضو گرفتن قبل از غذا.
3. شستن دست‌ها قبل از غذا خوردن و پس از آن
4. گفتن بسم الله الرحمن الرحيم قبل از هر نوع غذا.
5. شکر نمودن پس از هر نوع غذا.
6. نشستن بر طرف چپ.
7. خوردن از آنچه پيش رو است.
8. کم نگاه کردن به افراد در حال غذا خوردن.
9. خوب جویدن غذا.
10. کوچک گرفتن لقمه.
11. خوردن با سه انگشت.
12. لیسیدن انگشتان.
13. شروع کردن تمام کردن غذا با نمک .
14. خوردن با دست راست
15. عجله نکردن در خوردن غذا.
16. تا گرسنه نشده است غذا نخورد تا سير نشده است دست از غذا بکشد.
17. غذاي داغ را بگذارد تا سرد شود. در غذا ندمد[فوت نکند]. **قَالَ ص بَرِّدُوا الطَّعَامَ فَإِنَّ الْحَارَّ لَا بَرَكَهَ فِيهِ**
18. اگر سرسفره غذا کم است ملاحظه دیگران نماید.
19. به اندازه نیاز غذا سر سفره بگذارد و با نان ظرف غذا را تمییز کند و آن نان را بخورد.
20. قاشق خود را در ظرفي که چند نفر از آن مي‌خورند نزنند.
21. اگر موقع غذا مي‌خواهد سرفه یا عطسه کند دستمال جلو دهان خود بگیرد.

22. خوردن غذا در زمان‌های معینی باشد زیرا که یکی از عوامل بیماری معده بی‌نظمی در غذا خوردن است.

23. در هنگام راه رفتن چیزی نخورد مگر این‌که مضطر شود.

24. پرهیز کردن از لقمه حرام و شبهه ناک.

25. شبها غذای کمتر و سبکتر خورده‌شود.

16. دعای سفره

• هنگامی که غذا پیش روی انسان گذاشته می‌شود: عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (ع) إِذَا وَضِعَ الطَّعَامُ بَيْنَ يَدَيْهِ قَالَ [بگوید]

اللَّهُمَّ هَذَا مِنْ مَنَّاكَ وَفَضْلِكَ وَعَطَايِكَ فَبَارِكْ لَنَا فِيهِ وَسَوِّغْنَا وَارْزُقْنَا خَلْفًا إِذَا أَكَلْنَاهُ وَرُبَّ مُحْتَاجٍ إِلَيْهِ رَزَقَتْ فَأَحْسَنْتَ اللَّهُمَّ وَاجْعَلْنَا مِنَ الشَّاكِرِينَ

امام صادق (ع) فرمود: همواره هنگامی که غذا را پیش روی امام سجاد علیه‌السلام می‌گذاشتند، می‌فرمود: خدایا این از امتنان و فضل و بخشش تو است. آن را برای ما مبارک و گوارا گردان و هنگامی که آن تناول کردیم، دوباره روزیمان کن و افرادی که بدان نیازمند بودند و آن‌ها را روزی دادی و سپس تکریم نمودی. خدایا ما را از شکر گزاران قرار ده.

الكافي ج 6، ص 294

• هنگام خوردن غذا: عَنْ أَبِي حَمْزَةَ الثَّمَالِيِّ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (ع) أَنَّهُ كَانَ إِذَا طَعِمَ قَالَ [یگوید]

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآيَدَنَا وَآوَانَا وَانْعَمَ عَلَيْنَا وَافْضَلَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُ وَ لَا يُطْعَمُ

روش امام سجاد علیه‌السلام هنگامی که غذا میل می‌کرد، می‌فرمود: سپاس خدای را که ما را سیر و سیراب کرد، کفایت و تأیید نمود، ما را پناه داد و بر ما نعمت افزون عطا کرد و سپاس خداوندی که دیگران را طعام می‌دهد و کسی او را طعام نمی‌دهد.

من لا يحضره الفقيه ج 3، ص 358

• هنگام جمع کردن سفره: عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (ع) : إِذَا رُفِعَ الْخَوَانُ قَالَ [بگوید]

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي حَمَلَنَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقَنَا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنْ خَلْقِهِ تَفْضِيلًا

سیره امام سجاد (ع) هنگامی که سفره جمع می‌شد، می‌فرمود: سپاس خدای را که ما را در خشکی و دریا ما را گذر داد و از پاکیزه‌ها ما را روزی داد و بر بسیاری آفریدگان فضیلت داد.

الكافي ج 6، ص 294

منابع: (من لا يحضره الفقيه، وسائل الشیعه، محجة البيضاء و سنن النبی)