



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی



الرحمن  
علیه صاب

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

.org

.net

.ir



# مہمانانہ سہولت

آداب مہمانانہ و سفرہ

منسطفی احمد شہزادہ  
رجسٹرڈ پبلشرز

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مهمان، برکت سفره، آداب مهمانی و سفره

نویسنده:

جمعی از نویسندگان

ناشر چاپی:

قدس

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۱۰	مهمان، برکت سفره، آداب مهمانی و سفره
۱۰	مشخصات کتاب
۱۱	اشاره
۱۹	دیباجه
۲۳	آداب مهمانی
۲۳	اشاره
۲۵	کلیات
۲۵	ضیف
۲۵	مهمان
۲۶	میزبان
۲۷	مهمان نوازی و آثار آن
۲۷	مکارم الاخلاق
۲۷	جوان مردی
۲۸	راهنمای بهشت
۲۸	هفتاد پیامبر
۲۸	دزدی مهمان!
۲۹	مقابله به مثل
۲۹	زکات خانه
۳۰	گریه امام علی علیه السلام
۳۰	فرشته ها
۳۱	اگر یک روز مهمان نبود
۳۱	به گروهی از شیعیان!
۳۱	هدیه خدا

۳۲	پیچ مهمان
۳۲	روزی مهمان
۳۵	آداب میزبان
۳۵	نیت مهمانی
۳۵	مهمان کافر
۳۶	مهمان کوچک
۳۶	پیروان محمد صلی الله علیه و آله و ابراهیم علیه السلام
۳۷	نگاه به مهمان
۳۸	نصف مهمانی
۳۹	خدمت به مهمان
۳۹	تعارف دروغین
۴۰	به کار گرفتن مهمان
۴۱	رفتن مهمان
۴۱	توشه راه مهمان
۴۳	آداب مهمان
۴۳	شرط مهمانی
۴۴	مانند شتر خوردن!
۴۴	اول سلام
۴۵	طفیلی بردن
۴۶	ناقابل بودن غذا
۴۶	سنت الهی
۴۷	زود آوردن غذا
۴۷	امروز چیزی خورده ای؟
۴۸	به اندازه وسعت و از بهترین ها
۴۹	مهمان سرزده
۵۰	زودتر شروع کردن

۵۰	بدرقه راه
۵۱	سهم خانواده
۵۱	غذای ناقابل و کوچک شمردن غذا
۵۲	قبول کردن دعوت مهمانی
۵۳	رعایت اولویت
۵۳	رختخواب مهمان
۵۴	کجا بنشینیم؟
۵۴	مهمانی مجلس اسرار
۵۵	مدت مهمانی
۵۵	مهمانی ثروتمندان و ولیمه
۵۶	هم غذایی با مهمان
۵۸	سختی مهمانی!
۵۸	کیفر رد مهمان
۵۹	قدر دانی نکردن
۵۹	دعا برای مهمان
۶۱	آداب سفره
۶۱	اشاره
۶۴	طعام حلال
۶۶	رابطه سفره غذا و اخلاق
۶۹	ثواب غذا دادن
۷۰	آداب غذا خوردن
۷۱	غذای شنیداری
۷۲	غذای دیداری
۷۲	غذای پنداری
۷۳	معنای پرهیز
۷۳	گرسنگی

- ۷۳ ..... اشاره
- ۷۴ ..... فواید گرسنگی
- ۷۴ ..... پرخوری
- ۷۶ ..... غذای دور همی
- ۷۷ ..... شستن دست پیش و پس از غذا
- ۷۸ ..... نشستن سر سفره
- ۷۹ ..... در آوردن کفش ها
- ۷۹ ..... هم سفره شدن با خدمت کاران
- ۷۹ ..... عیب نگرفتن از غذا
- ۸۰ ..... خوردن غذا به هنگام گرسنگی
- ۸۲ ..... نام خدا در آغاز طعام
- ۸۴ ..... نمک
- ۸۵ ..... سبزی در سفره
- ۸۶ ..... آغاز با سبک ترین غذا
- ۸۷ ..... لقمه کوچک و جویدن کامل
- ۸۸ ..... کمتر نگاه کردن به صورت دیگران
- ۸۹ ..... با سه انگشت
- ۹۰ ..... پیش از سیری دست از غذا کشیدن
- ۹۱ ..... پرهیز از زیاده روی
- ۹۲ ..... از جلوی خود خوردن
- ۹۲ ..... رد سائل
- ۹۳ ..... وقت گذاشتن برای غذا
- ۹۳ ..... پرهیز از دمیدن غذا
- ۹۴ ..... باقی مانده غذا
- ۹۵ ..... سکوت در سفره!
- ۹۶ ..... تعارف به غذا



- ۹۶ ..... پرهیز از خوردن با دست چپ
- ۹۷ ..... نان در سفره
- ۹۹ ..... خلال و مسواک
- ۹۹ ..... به پشت دراز کشیدن پس از غذا
- ۱۰۰ ..... آروغ زدن
- ۱۰۰ ..... مستحبات
- ۱۰۱ ..... مکروهات
- ۱۰۲ ..... در آشامیدن چند چیز مستحب است
- ۱۰۳ ..... دعای سفره
- ۱۰۷ ..... سفره ایرانی
- ۱۰۹ ..... شعر های سفره
- ۱۱۰ ..... نموداری از آداب مهمان و میزبان
- ۱۱۳ ..... کتاب نامه
- ۱۱۷ ..... درباره مرکز

سرشناسه: احمدی زاده، مصطفی، 1365

عنوان و نام پدیدآور: مهمان، برکت سفره، آداب مهمانی و سفره / مصطفی احمدی زاده، رحمت پوریزدی، ویراستار علی آقامحمدی.

مشخصات نشر: قم: قدس، 1398 .

مشخصات ظاهری: 103 ص.: مصور، جدول.

شابک: 5- 379044 - 600 - 978

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه، ص. 101 \_ 103 ؛ همچنین به صورت زیرنویس.

عنوان دیگر: آداب مهمانی و سفره.

موضوع: آداب معاشرت اسلامی | Islamic etiquette

موضوع: آداب معاشرت اسلامی - - احادیث | Islamic etiquette--Hadiths

موضوع: سفره - آداب و رسوم - جنبه های مذهبی | Table etiquette--Religious aspects

موضوع: سفره - آداب و رسوم - احادیث | Table etiquette-Hadiths

موضوع: مهمانی ها - جنبه های مذهبی - اسلام | Parties -- Religious aspects—Islam

شناسه افزوده: پوریزدی، رحمت، 1365 -

رده بندی کنگره: BP254 | رده بندی دیویی: 651 / 297 | شماره کتابشناسی ملی: 605824

انتشارات قدس

مهمان، برکت سفره | آداب مهمانی و سفره

گردآوری: مصطفی احمدی زاده و رحمت پوریزدی

ویراستار: علی آقامحمدی

طراح جلد و صفحه آرا: نجف نجفی

قطع: رقعی / 103 صفحه

نوبت چاپ: اول / بهار 1399

چاپ: کمال الملک / تیراژ: 1000 نسخه

ناشر: انتشارات قدس

قم، خیابان شهدا، کوچه ممتاز / تلفکس: 025 - 37744053

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص میباشد.

شابک: 5 - 379044 - 600 - 978 - ISBN

قیمت: 10.000 تومان

ص: 1

**اشاره**

بسم الله الرحمن الرحيم



ص:3

مهمان برکت سفره

آداب

مهمانی و سفره

مصطفی احمدی زاده

رحمت پوریزدی

امام علی علیه السلام: لَذَّةُ الْكِرَامِ فِي الْإِطْعَامِ وَلَذَّةُ اللَّئَامِ فِي الطَّعَامِ؛ «لذت کریمان، در خوراندن است و لذت لئیمان، در خوردن». (1)

هر که در زندگی نانش نخورند چون بمیرد نامش نبرد (2)

پیشکش:

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام و یار و یاور باوفایش حضرت فاطمه زهرا علیها السلام

سپاس از

پدر و مادر گرامی ام که مدیون فداکاری ها و نیکی های آنان هستم و همسر مهربانم که مهربانانه در کنارم یاری ام داد.

---

1- تصنیف غُرُزُ الْحِکْمِ وَ دُرُزُ الْکَلِمِ، ح 8499.

2- سعدی.











## دیباچه

در دین مبین اسلام، برای هر کاری آدابی ذکر شده است. از جمله آنها آداب مهمانی و آداب سفره غذا است که هر کدام در فرهنگ اسلامی از کرامت و جایگاه ویژه ای برخوردار است.

در این نوشتار، در فصل اول به آداب مهمان نوازی و در فصل دوم به آداب سفره غذا پرداخته ایم. و محوریت اصلی بحث را کتاب وسائل الشیعه، باب «آداب المائده» قرار دادیم.

به امید اینکه دل های ما بیش تر از قبل مهمان نواز شود. و این سنت الهی در زندگانی مسلمانان پررنگ تر گردد.

و بر خود لازم می دانم از رحمت و زحمات دوستان گرامی، به ویژه آقایان علی فدائیان و علی اوسط حسام افروز که هر یک نقش بسزایی در تدوین این کتاب داشتند تقدیر و تشکر کنم. و صمیمانه از پیشنهادها و انتقادهای استقبال می کنم.

این نوشته تا بماند یادگار من نمانم خط بماند یادگار (1)

(در حالی که هنوز کار تدوین این کتاب به پایان نرسیده بود. دوست و یار و یاور عزیزمان، مصطفی احمدی زاده دعوت حق را لبیک گفت و به ملکوت اعلی پیوست. روحش شاد و یادش گرامی). گوشه هایی از وصیت نامه مؤلف مصطفی احمدی زاده.

سروران بنده، سرباز باشیم نه سربار، کوله بار برداریم نه اینکه خود کوله بار شویم.

فکر کردن در امور را فراموش نکنیم، کَانَ أَكْثَرَ عِبَادِهِ أَبِي ذَرَّ رَحِمَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ خَصَّ لِمَتَيْنِ التَّقَرُّ وَالْإِعْتِبَارُ؛ «بیشتر عبادت ابوذر تفکر و عبرت گرفتن بود» (الخصال، ج 1، ص 42). به اساتید و بزرگان احترام بگذاریم، اهل چاپلوسی و تعریف و تمجید بی مورد نباشیم.

به رفقا احترام بگذاریم، رفاقت نباید خط سرخ احترام را پاره کند و حرمت ها را بدرد. رفاقت و صمیمیت را در راه نزدیکی به خدا به کار بندیم.

اگر می خواهید احترامتان را نگه دارند، احترام دیگران را نگه دارید. دست و پای مادر را ببوسید، دست مجروح پدر را به رسم تشکر با فروتنی ببوسید.

به خدا قسم هیچ رفیقی بهتر از امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف برای ما نخواهد بود، ایشان رفاقتشان بی غل و غش است، ایشان از مادر به ما دلسوزتر هستند، ایشان برای هدایت ما دعا می کنند. به خدا قسم ما را دوست دارند حتی برای آمرزش گناهان ما اشک بصر جاری می کنند. بهترین راز نگه دار ایشان (امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف) هستند. اگر کارتتان گره افتاد، اگر دلتان شکست، خلوت گاهی را بجوید و با او حدیث دل باز کنید.

بهترین موقع برای مناجات قبل از اذان صبح است «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَاماً مَّحْمُوداً» (اسراء، 79) حالت خوش سحر را همیشه در خود حفظ کنید، سحر به اخلاص نزدیک تر است. برای بنده سر تا پا تقصیر هم عفو بخواید.

بزرگواران! خوش اخلاقی را فراموش نکنید.

اگر در دلتان حس کردید مبتلا به درد و مرضی نفسانی شده اید، حتماً با امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف که طیب حقی هستند در خلوتگاه در میان بگذارید و سر به خاک نهید و از خداوند شفای سینه خود را بطلبید.

اهل تهجد و نماز شب باشید، اشک بریزید و ناله بزنید که چه خوش است صورت بنده ای که از سر اخلاص صدای العفواش بلند شود و زمزمه رَبِّ لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا؛ «پروردگارا مرا یک چشم بر هم زدن به حال خودم واگذار مکن» (الکافی، ج 2، ص 581) را بگوییم.

بچه هایتان را از اول زندگی به نماز و روزه و مجالس عزای حسینی علیه السلام آشنا کنید تا گوشت و پوست و خونشان با این امور معنوی مأنوس شود و در بزرگی شیطان از فرییشان ناامید گردد.

اگر پست و مقامی در این نظام دارید، خود را وقف دستگیری به ایتم آل محمد علیهم السلام بکنید نه اینکه به صندلی بچسبید.

به خدای احد واحد قسم در دنیا و در حال حیات با خود می اندیشیدم که اگر خداوند قیامت و در عرصه حشر کبری پرونده اعمال مرا رو کند از سر خجالت به کدام ملجا و مأوایی پناهنده شوم.

خداوند من و هر کس را که مثل من است، عامل به سخنانش نبوده ولی از ته دل دوست داشته مخلصانه عمل کند را ببخشد.

خداوند ما و شما را از امراض قلبی رهایی بخشد.

خداوندا اگر اخلاص نداریم از تو طلب می کنیم و اگر امراض درونی سینه ما را مکدر کرده از تو شفا می خواهیم.

دعا برای مظلوم عالم را فراموش نکنید، دعایشان کنید تا دعایتان کنند، انتظار فرج بکشید که فرجتان در فرج اوست.

دعایم کنید دعایم کنید تا در رجعت سر از قبر بیرون آرم و در رکابش باشم سر به کف پای او سپارم.

من رفتم و اعمال خودم را به دوش می کشم، شما می آید و اعمالتان را بدوش می کشید، چه خوش باشد حال کسی که اعمال نیکش در ترازوی اعمال بر گناهان سنگینی کند.

خود و شما را به خداوند ذوالکرم می سپارم. امیدوارم که خداوند مرا عفو نماید به دریای بی کران رحمتش.

29/5/1398

عید غدیر خم

ryazdi1395@gmail.com

ص: 13

آداب مهمانی

اشاره





## کلیات

## ضیف

واژه «ضیف»، از ریشه «ضیف» و در اصل دلالت بر انحراف و تمایل و نزدیک شدن چیزی به چیز دیگر دارد. و از آنجا که معمولاً میزبان، با روکردن و تمایل به مهمان، از او پذیرایی می کند، این گونه گردهمایی، مهمانی نامیده می شود. (1)

ضیف در اصل مصدر است، از این رو مفرد و جمع آن یکسان است. ولی گاهی جمع آن اَضِیْف، ضِیُوف، ضِیْفَان، اَضَائِف آمده است. (2)

## مهمان

## مهمان (3)

دکتر محمد معین در حاشیه کتاب برهان قاطع چنین نوشته است. کلمه مهمان برگرفته از ریشه اوستای «میتمان» به معنای ماندن و توقف کردن است؛ در پهلوی «مهمان» در هندی باستان «میتاس» در افغانی «میمانا» به معنای مقیم و موجود است.

1- فرهنگ نامه مهمانی، ص 12.

2- وَالضَّيْفُ قَدْ يَكُونُ وَاحِدًا وَجَمْعًا، لِأَنَّهُ مَصْدَرٌ فِي الْأَصْلِ مِنْ ضَاغَهُ ضَّيْفًا مِنْ بَابِ بَاعٍ: إِذَا نَزَلَ عِنْدَهُ الضَّيْفُ. وَسُمِيَ الضَّيْفُ ضَّيْفًا لِمِيلِهِ إِلَى الذِّى يَنْزِلُ إِلَيْهِ وَيَجْمَعُ عَلَى الْأَضْيَافِ وَالضُّيُوفِ وَالضَّيْفَانِ. وَأَصْفَتْ الرَّجُلَ (مجمع البحرين، ج 5، ص 87).

3- مهمان و میهمان هر دو صحیح است.

اگر در فارسی امروزه این واژه را مرکب از دو جزء بدانیم، چنین خواهد بود که جزء اول کلمه «مه» و به معنای «بزرگ» و جزء دوم «مان» که فعل امر و به معنای «بمان» است. (1) می توان چنین نتیجه گرفت که کلمه مهمان در فارسی به معنای «راحت بمان، راضی باش، خرسند باش، راحت باش» است.

از کلمه «مهمان» ترکیباتی همچون «مهمان خانه، مهمان سرای، مهمان نواز، مهمان پذیر، مهمان خدای (میزان)، مهمان دوستی، مهمانی ساختن (مهمانی دادن).... ساخته شده است.

## میزبان

در فرهنگ پهلوی کلمه «میزد» به معنای چیز خوردنی که در جشن های دینی بر سر خوان می گذرانند، مثل نان و گوشت و میوه. در اوستایی «میزدار» به معنای مهمانی و اسباب مهمان است؛ در فارسی رایج نیز به تدریج «میزد» به «میز» تبدیل شده که به معنای مهمان است. در زبان پهلوی کلمه «میزد» با پساوند «پان» ترکیب شده و کلمه ترکیبی «میزدپان» را به وجود آورده است، یعنی کسانی که در جشن های مذهبی، بر خوان و خوارک نظارت دارد. به مرور زمان این کلمه ساده تر و خوش آهنگ تر و به کلمه «میزبان» تبدیل شده است. (2)

مهمانی و میزبانی نوعی رفتار و کنش متقابل اجتماعی است که در آن افراد به صورت اختیاری و انتخابی، فراتر از انگیزه های مادی و غالباً از روی دواعی عاطفی و اخلاقی با یکدیگر وارد تعامل می شوند. این تعامل، اگرچه برای میزبان و گاه مهمان مستلزم هزینه مادی است، اما خود از نوع تعاملات ارزشی و دارای پیام و نتیجه عاطفی اخلاقی شمرده می شود. (3)

- 
- 1- مهمان داری و مهمان نوازی ایرانی، ص 13 و 14.
  - 2- مهمان داری و مهمان نوازی ایرانی، ص 14 و 15.
  - 3- مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، ص 21.

## مهمان نوازی و آثار آن

### مکارم الاخلاق

از فروغ روی مهمان شد مُنور خانه ام خانه ام فانوس و مهمان شمع و من پروانه ام (1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : لَا يُضَيِّفُ الضَّيْفَ إِلَّا كُلُّ مُؤْمِنٍ وَمِنْ مَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ قِرَاءُ الضَّيْفِ؛ «از مهمان پذیرایی نمی کند، مگر آنکه مؤمن است و مهمان نوازی، از مکارم اخلاق است». (2)

### جوان مردی

کار ما جز رحمت و احسان نبود هیچ گاه این سفره بی مهمان نبود (3)

امام علی علیه السلام در سخنی شیوا می فرمایند: الضَّيْفَانَةُ رَأْسُ الْمَرْوَةِ؛ «مهمان داری، سرمنشا جوان مردی است». (4)

---

1- لا ادری.

2- دعائم الاسلام، ج 2، ص 106، ح 340.

3- پروین اعتصامی.

4- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 8434.

## راهنمای بهشت

امام صادق علیه السلام در بیان زیبا می فرماید: مِنْ مُوجِبَاتِ الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ إِطْعَامُ السَّعْبَانِ؛ «از راه های جلب بهشت و آمرزش [خداوند]، غذا دادن گرسنه است». (1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : الضَّيْفُ دَلِيلُ الْجَنَّةِ؛ «مهمان، راهنمای بهشت است». (2)

## هفتاد پیامبر

رسول خدا صلی الله علیه و آله : مَنْ أَكْرَمَ الضَّيْفَ فَقَدْ أَكْرَمَ سَبْعِينَ نَبِيًّا وَمَنْ أَنْفَقَ عَلَى الضَّيْفِ دَرَاهِمًا فَكَأَنَّمَا أَنْفَقَ أَلْفَ دِينَارٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَعَالَى؛ «هر کس مهمان را اکرام کند، گویا هفتاد پیامبر را اکرام نموده است و هر کس برای مهمان درهمی خرج نماید پس همانند آن است که هزار هزار دینار (3) در راه خدا انفاق کرده است». (4)

مِمَّا عَلَّمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَاطِمَةَ عَلَيْهَا السَّلَامُ أَنْ قَالَ لَهَا يَا فَاطِمَةُ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمِ ضَيْفَهُ؛ «از مطالبی که رسول خدا صلی الله علیه و آله به حضرت فاطمه علیها السلام تعلیم دادند این بود که: هر کس ایمان به خدا و روز جزا دارد مهمان خود را گرامی دارد». (5)

## دزدی مهمان!

اگر مهمان از میزبان دزدی کرد حد دزدی یعنی قطع دست بر وی اجرا نمی شود و این گواه است که اسلام میهمان را گرامی داشته است و حاضر نیست به میهمان حتی با وجود ارتکاب این عمل زشت به عنوان یک غریبه نگاه کند و گویی وی را یکی از اعضای خانواده میزبان تلقی می کند. (6)

در این باره امام باقر علیه السلام می فرماید: الضَّيْفُ إِذَا سَرَقَ لَمْ يُقَطَّعْ؛ «مهمان اگر دزدی کرد [دستش] قطع نمی شود». (7)

1- المحاسن، ج 2، ص 389.

2- جامع الاخبار (شعیری)، ص 136.

3- «دینار؛ طلا»، «درهم؛ نقره».

4- إرشاد القلوب، ج 1، ص 138.

5- الکافی، ج 6، ص 285.

6- اخلاق مهمانی، ص 196.

7- الکافی، ج 7، ص 228.

## مقابله به مثل

از ضرب المثل های با نمک و شیرین فارسی نقل شده است که:

«آمدیم صاحب خانه عقلش نرسید ما را دعوت کند، ما هم نباید عقلمان برسد حاضر بشویم؟» (1)

عن ابی الأ-حوص عن أبیه قال: یا رسولَ الله! مررتُ برَجَلٍ فَلَمْ یُضِدْ فَنی وَلَمْ یَقْرِنی ثُمَّ مَرَّ بی فَأَجْزیه أمْ أَقریه؟ قال: بَلْ أَقریه؛ به نقل از ابو الاحوص، از پدرش (به پیامبر) گفت: ای پیامبر خدا: بر مردی می گذرم و او مرا مهمان نمی کند و از من پذیرایی نمی نماید. سپس او بر من می گذرد. آیا مقابله به مثل کنم یا از او پذیرایی نمایم؟ فرمود: از او پذیرایی کن. (2)

## زکات خانه

امیدواریم هیچ کس از آدمی زاد شامل این ضرب المثل نشود «از در می راند و از بام می خواند». (3)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : لِكُلِّ شَیْءٍ زَكَاةٌ (4) وَزَكَاةُ الدَّارِ بَيْتُ الضَّیْفَةِ؛ «هر چیزی زکاتی دارد و زکات خانه، اتاق مهمانی است». (5)

حضرت علی علیه السلام آن گاه که به عبادت علاء بن زیاد حارثی رفت و چشمش به خانه گسترده و وسیع او افتاد، فرمود: این خانه فراخ و بزرگ در دنیا به چه کار تو می آید. وقتی در آخرت به چنین خانه ای محتاج تری؟ آری، اگر بخواهی می توانی به وسیله این خانه، به آخرت دست یابی، در آن مهمان داری کنی. به

1- فرهنگ جامع ضرب المثل های فارسی.

2- کنز العمال، ج 9، ص 275، ح 25997.

3- فرهنگ جامع ضرب المثل های فارسی.

4- اصل زکات به معنی رشد و نمو زبانی است. ولی گاهی به معنی طهارت و پاکیزگی هم می آید. (قاموس قرآن، ج 3، ص 196).

5- نهج الفصاحه، ح 2258. (در مورد ویژگی های اتاق مهمانی رجوع شود به کتاب مهمان داری و مهمان نوازی ایرانی، لیدا علی نژاد سلیم، ص 133 و کتاب های معماری اسلامی و ایرانی).

خویشاوندان رسیدگی نمایی و حقوق آنها را بپردازد. در این صورت به وسیله این خانه به آخرت دست یافته ای. (1)

امام صادق علیه السلام: «مِنْ سَعَادَةِ سَعَةِ الْمَنْزِلِ؛ «از سعادت انسان وسعت خانه است». (2)

امام صادق علیه السلام: «مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ وَالْمَرْكَبُ الْبَهِيُّ وَالْوَلَدُ الصَّالِحُ؛ «از سعادت مرد همسر صالح، و خانه وسیع، و مرکب راهوار، و فرزند صالح می باشد». (3)

### گریه امام علی علیه السلام

نیم روزی گر شوی مهمان ما غرق گردی در یم (4) احسان ما (5)

قِيلَ إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ بَكَى يَوْمًا فَسَأَلُوهُ عَنْ سَبَبِ بُكَائِهِ فَقَالَ مَضَتْ لَنَا سَبْعَةُ أَيَّامٍ لَمْ يَأْتِنَا صَنِيفٌ؛ «می گویند روزی امیرالمؤمنین علیه السلام گریه کرد. سبب گریه اش را از او پرسیدند. فرمود: هفت روز است که مهمانی بر ما وارد نشده است». (6)

### فرشته ها

رسول خدا صلی الله علیه و آله: «كُلُّ بَيْتٍ لَا يَدْخُلُ فِيهِ الصَّنِيفُ لَا يَدْخُلُهُ الْمَلَائِكَةُ؛ «هر خانه ای که مهمان به آن وارد نشود فرشتگان وارد آن خانه نمی شوند». (7)

1- مِنْ كَلَامٍ لَهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِالْبَصْرَةِ وَقَدْ دَخَلَ عَلَى الْعَلَاءِ بْنِ زِيَادٍ الْحَارِثِيِّ يُعَوِّدُهُ وَهُوَ مِنْ أَصْحَابِهِ فَلَمَّا رَأَى سَعَةَ دَارِهِ قَالَ «مَا كُنْتُ تَصْنَعُ بِسَعَةِ هَذِهِ الدَّارِ فِي الدُّنْيَا أَمَا أَنْتَ إِلَيْهَا فِي الْآخِرَةِ كُنْتُ أَحْوَجَ وَبَلَى إِنْ شِئْتَ بَلَّغْتَ بِهَا الْآخِرَةَ تَقْرِي فِيهَا الصَّنِيفَ وَتَصِلُ مِنْهَا الرَّجْمَ وَتُطْلَعُ مِنْهَا الْحُقُوقَ مَطَالِعَهَا فَإِذَا أَنْتَ قَدْ بَلَّغْتَ بِهَا الْآخِرَةَ» (نهج البلاغه، خطبه 209).

2- الكافي، ج 6، ص 525.

3- مكارم الاخلاق، ص 125.

4- دریا.

5- پروین اعتصامی.

6- إرشاد القلوب، ص 136.

7- بحار الانوار، ج 72، ص 471.

### اگر یک روز مهمان نبود

امام صادق علیه السلام: **إِنَّ إِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ أَبَا أُمَّةٍ يَأْفِكُ إِذَا لَمْ يَكُونُوا عِدَّةَ خَرَجٍ يَطْلُبُهُمْ وَأَغْلَقَ بَابَهُ وَأَخَذَ الْمَفَاتِيحَ يَطْلُبُ الْأَصْيَافَ؛** «ابراهیم علیه السلام پدر مهمان‌ها بود [بسیار مهمان نواز بود] به گونه‌ای که اگر یک روز مهمانی نزدش نبود. در جست‌وجوی مهمان، بیرون می‌رفت و در خانه‌اش را می‌بست و کلیدها را بر می‌داشت تا اینکه مهمان می‌جست. (1)

امام صادق علیه السلام: **كَانَ مُنَادِي يَعْقُوبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يُنَادِي كُلَّ عَدَاةٍ مِنْ مَنَزِلِهِ عَلَى فَرْسَخٍ أَلَا مَنْ أَرَادَ الْغَدَاءَ فَلْيَأْتِ آلَ يَعْقُوبَ وَإِذَا أُمْسَى نَادَى أَلَا مَنْ أَرَادَ الْعِشَاءَ فَلْيَأْتِ آلَ يَعْقُوبَ؛** «حضرت یعقوب علیه السلام هر روز ظهر از منزلش ندا می‌داد هر کس غذا می‌خواهد پس به خانه یعقوب بیاید و چون شب می‌شد، ندا می‌داد هر کس شام می‌خواهد به خانه یعقوب بیاید». (2)

### به گروهی از شیعیان!

امام علی علیه السلام: **فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ لَهُ مَالٌ فَلْيَصِلْ بِهِ الْقَرَابَةَ وَلِيُحْسِنْ مِنْهُ الصِّيَافَةَ؛** «به گروهی از شیعیان، هر یک از شما که ثروتی دارد، باید با آن به خویشاوندان کمک و رسیدگی کند و نیکو مهمان‌نوازی نماید». (3)

### هدیه خدا

«مهمان حبیب خداست» (4)

رسول خدا صلی الله علیه و آله: **إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدٍ خَيْرًا أَهْدَى لَهُمْ هَدِيَّةً قَالُوا وَمَا تِلْكَ الْهَدِيَّةُ قَالَ الصَّيْفُ يَنْزِلُ بِرِزْقِهِ وَيَرْتَجِلُ بِذُنُوبِ أَهْلِ الْبَيْتِ؛** «پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هرگاه خدا

1- الکافی، ج 4، ص 40، ح 6.

2- المحاسن، ج 2، ص 421.

3- الکافی، ج 4، ص 32.

4- امثال و حکم (دهخدا).

بخواهد به بنده ای خیری برساند، به او هدیه ای می دهد. گفته شد: ای پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آن هدیه چیست؟ فرمود: [آن هدیه] مهمان [است] که با روزی اش می آید و چون می رود، اهل منزل، آمرزیده شده اند». (1)

### پیچ مهمان

چو در خانه مهمانت آید بخند چو خوان پیشت آرند در را میند

که روزی خورد هر کسی بی گمان سزد گر به مهمان شوی شادمان (2)

امام علی علیه السلام: مَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَسْمَعُ بِهَمْسِ الضَّيْفِ وَفَرَحَ بِذَلِكَ إِلَّا غُفِرَتْ لَهُ خَطَايَاهُ وَإِنْ كَانَتْ مُطْبِقَةً مَا بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ؛ «هیچ مؤمنی نیست که پیچ مهمان را بشنود و از آن شاد گردد مگر اینکه گناهانش آمرزیده شود، اگر چه [آن گناه] فضای میان آسمان و زمین را پر کرده باشد». (3)

### روزی مهمان

«روزی مهمان پیش از خودش می آید». (4)

رزق ما آید به پای میهمان از سوی غیب میزبان ماست، هر کس می شود مهمان ما (5)

شکر به جا آر که مهمان تو روزی خود می خورد از خوان تو (6)

امام صادق علیه السلام: ذُكِرَ أَصْحَابُنَا عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَقُلْتُ مَا أَتَعَدَّى وَلَا أَتَعَشَّى

---

1- کنز العمال، ج 9، ص 267، ح 25974.

2- ایران شاه ابی الخیر.

3- جامع الاخبار (شعیری)، ص 136.

4- امثال و حکم (دهخدا).

5- فرهنگ نامه امثال و حکم.

6- امثال و حکم (دهخدا).



إِلَّا وَمَعِيَ مِنْهُمُ الْإِثْنَانِ وَالثَّلَاثَةُ وَأَقَلُّ وَأَكْثَرُ فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَضَّ لَهُمْ عَلَيْكَ أَعْظَمُ مِنْ فَضْلِكَ عَلَيْهِمْ فَقُلْتُ جُعِلَتْ فِدَاكَ كَيْفَ وَأَيُّمَا أَطْعَمْتُهُمْ طَعَامِي وَأَنْفَقْتُ عَلَيْهِمْ مِنْ مَالِي وَأَخْرَجْتُهُمْ عِيَالِي فَقَالَ إِنَّهُمْ إِذَا دَخَلُوا عَلَيْكَ دَخَلُوا بِرِزْقٍ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ كَثِيرٍ وَإِذَا خَرَجُوا خَرَجُوا بِالْمَغْفِرَةِ لَكَ؛ «نزد امام صادق علیه السلام از یاران ما یاد شد. گفتم: من هیچ گاه چاشت و شام نمی خورم، مگر اینکه دو سه نفر از آنان یا کمتر یا بیشتر، با من هستند. امام صادق علیه السلام فرمود: فضیلت آنها بر تو، بیشتر از فضیلت تو بر آنهاست. گفتم: قربانت گردم! چگونه چنین است، درحالی که من خوراکم را به آنها می خورانم، از مالم به آنها انفاق می کنم و عیالم را خدمت گزار آنها می سازم! فرمود: [چون] آنها زمانی که بر تو وارد می شوند، همراه روزی فراوانی از سوی خداوند عزوجل وارد می شوند و آنگاه که می روند، تو آمرزیده شده ای». (1)

در بیان اینکه چطور مهمان روزی خود را می آورد:

1. روزی هر جنبه ای ضمانت شده است. (2) از این رو اگر مهمان غذایی را می خورد خداوند است که آن خوراک را روزی وی کرده است و میزبان نقش واسطه را داراست؛
2. حضور مهمان سبب نزول برکت بر زندگی میزبان می گردد و بدین شکل روزی میزبان افزون خواهد شد. مناوی در فیض القدر می نویسد: مهمان روزیش را با خود می آورد؛ یعنی برکت بر میزبان نازل می گردد؛ (3)
3. هر چه میزبان برای مهمانش صرف کند دوباره به زندگی اش باز می گردد. (4) قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ. (5)

1- الکافی، ج 2، ص 202، ح 9.

2- وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلُّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ؛ «هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر اینکه روزی او بر خداست! او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را می داند؛ همه اینها در کتاب آشکاری ثبت است! [در لوح محفوظ، در کتاب علم خدا]». (هود، 6)

3- فیض القدر، شرح الجامع الصغیر، ج 4، ص 344.

4- اخلاق میهمانی، ص 48.

5- «بگو: پروردگرم روزی را برای هر کس بخواهد وسعت می بخشد، و برای هر کس بخواهد تنگ [و محدود] می سازد؛ و هر چیزی را [در راه او] انفاق کنید، عوض آن را می دهد [و جای آن را پر می کند]؛ و او بهترین روزی دهندگان است!» (سبأ، 39).

چو خیری از توبه گیری رسد فتوح بود که رزق خویش به دست تو می خورد مهمان (1)

در روایات آثار و فوائدی برای مهمانی نقل شده است از جمله: بخشش گناهان، استحقاق نعمت های بهشتی، درخشش چهره در قیامت، نزول خیر و برکت، نجات بخشی از آتش جهنم، تقویت روح، آبادنی دل، استجاب دعا، مژده بهشت. (2)

---

1- سعدی.

2- فرهنگ نامه مهمانی.

## آداب میزبان

### نیت مهمانی

رسول خدا صلی الله علیه و آله در سفارشی به ابوذر می فرماید: يَا أَبَا ذَرٍّ لِيَكُنْ لَكَ فِي كُلِّ شَيْءٍ نِيَّةٌ صَالِحَةٌ حَتَّى فِي النَّوْمِ وَالْأَكْلِ؛ «ای ابوذر! باید در هر کاری، نیتی پاک داشته باشی، حتی در خوابیدن و خوردن». (1)

امام علی علیه السلام می فرماید: عَوِّذُ نَفْسِكَ حُسْنَ النَّيِّهِ وَجَمِيلَ الْمَقْصَدِ تُدْرِكُ فِي مَبَاغِيكَ النَّجَاحَ؛ خویشتن را به داشتن نیت نیکو و قصد زیبا عادت ده، تا در اهدافت کامیاب شوی». (2)

### مهمان کافر

دین اسلام به احترام و اکرام مهمان اهمیت ویژه داده است.

در سفارشی رسول خدا صلی الله علیه و آله به امام علی علیه السلام می فرماید: يَا عَلِيُّ... أَكْرَمُ الضَّيْفِ وَلَوْ كَانَ كَافِرًا؛ «ای علی! مهمان را گرامی بدار اگرچه کافر باشد». (3)

1- مکارم الاخلاق، ص 464.

2- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 1602.

3- جامع اخبار (شعیری)، ص 84. «يَا عَلِيُّ أَكْرَمُ الْجَارِ وَلَوْ كَانَ كَافِرًا وَكَرِيمُ الضَّيْفِ وَلَوْ كَانَ كَافِرًا» بیان علامه مجلسی (در مرآه العقول، اکرم الضیف ولو كان کافرا، واما الحربی فالظاهر العدم، ثم هما يتفاوتان في الفضل بحسب تفاوت نيه القارى أو المطعم واحتياجهما واستحقاق الضيف أو السائل وصلاحهما، والغالب استحبابهما وقد يجبان عند خوف هلاك الضيف والسائل) (مرآه العقول، ج 7، ص 347).

## مهمان کوچک

چو مهمان آیدت دل شاد می باش زهر بند غمی آزاد می باش (1)

امام علی علیه السلام: أَكْرَمُ ضَيْفِكَ وَإِنْ كَانَ حَقِيرًا؛ «مهمانت را گرامی بدار اگرچه حقیر باشد». (2)

واژه «حقیر» در این روایت می تواند کنایه از دو مطلب باشد: 1. مهمانت را گرامی بدار اگرچه کودک است؛ 2. مهمانت را گرامی بدار اگرچه از لحاظ اقتصادی پایین تر از شماست.

## پیروان محمد صلی الله علیه و آله و ابراهیم علیه السلام

پیروان ادیان الهی مهمان نواز هستند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله: مَنْ لَمْ يُكْرِمِ صَدِيقَهُ فَلَيْسَ مِنْ مُحَمَّدٍ وَلَا مِنْ إِبْرَاهِيمَ؛ «کسی که مهمانش را گرامی نمی دارد از [پیروان] محمد و ابراهیم نیست». (3)

حضرت ابراهیم علیه السلام پیامبر اولوالعزم است. او صاحب شریعت، قهرمان توحید، بُت شکن و تسلیم محض خداست. او مهمان نواز شایسته ای نیز است. شاهد این مدعا آیه قرآن کریم است که می فرماید: «فرشتگان خدا بر ابراهیم خلیل وارد شدند سلام کردند ابراهیم پاسخ داد و چون آنها را به شکل بشر دید تصور کرد که مهمان هستند، برای آنها کبابی از گوشت گوساله مهیا نمود، ولی دید که آنان دست به طعام دراز نمی کنند، بیمناک شد. آنان متوجه شدند و گفتند بیمناک نباش! ما فرستاده خدا به قوم لوط هستیم». (4)

حضرت ابراهیم علیه السلام با این رفتار خود برای بشر درسی ارائه می کند و آن

1- فرهنگ امثال و حکم.

2- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 9970.

3- مستدرک الوسائل، ج 16، ص 252، ح 19799.

4- «وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ \* فَلَمَّا رَأَى أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَحْزَنْ إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَى قَوْمِ لُوطٍ» (هود، 69 و 70).

اینکه، مقام و منزلت شخص هرچه بالا باشد، مانع آن نمی شود که از یک ارزش بشری - که عبارت از مهمان نوازی است - چشم پوشی کند. (1)

بنابر نقل مورخین: حضرت ابراهیم علیه السلام مردی بود که با غربا و ضعفا رفاقت می کرد به قدری مهمان نواز بود که او را «ابو الاضیاف» یعنی پدر مهمان ها می گفتند. (2)

### نگاه به مهمان

رسول خدا صلی الله علیه و آله: مَا مِنْ عَبْدٍ يَأْتِيهِ ضَيْفٌ فَنَظَرَ فِي وَجْهِهِ إِلَّا رُمَتْ عَيْنُهُ عَلَى النَّارِ؛ (3) «هیچ بنده ای نیست که مهمانی برایش بیاید و به صورت او [مهربانانه] بنگرد مگر آنکه چشم او بر آتش حرام گردد». (4)

در احادیث نگاه کردن به چند چیز عبادت به شمار می آید. از جمله: نگاه کردن به والدین، دریا، قرآن مجید، امام عادل، برادر دینی که به خاطر خدا دوستش داشتن، کعبه، عالم.

رسول خدا صلی الله علیه و آله: النَّظَرُ فِي ثَلَاثٍ أَشْيَاءَ عِبَادَةَ النَّظَرِ فِي وَجْهِ الْوَالِدَيْنِ وَفِي الْمُصَّحَفِ وَفِي الْبَحْرِ؛ «نگاه کردن به سه چیز عبادت است: نگریستن به صورت پدر و مادر، و به مصحف [قرآن مجید]، و به دریا (5)». (6)

رسول خدا صلی الله علیه و آله: النَّظَرُ إِلَى الْعَالَمِ عِبَادَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْإِمَامِ الْمُقْسِطِ عِبَادَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْوَالِدَيْنِ بِرَأْفَةٍ وَرَحْمَةٍ عِبَادَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى أَخٍ تَوَدُّهُ فِي اللَّهِ (عَزَّ وَجَلَّ) عِبَادَةٌ؛ «نگاه

1- اشخاص و شاخص ها در قرآن کریم، ص 71.

2- «وكان رفيقا بالغريب والضعيف ويقري الضيف حتى سمى أبو الاضياف». (اثبات الوصيه للإمام علي بن ابي طالب عليه السلام (مسعودی)، ص 40) «ابو الاضياف یا ابو الضيفان» (تاریخ دمشق، ج 6، ص 173).

3- رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: كُلُّ عَيْنٍ بَأْكِيَّةٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِلَّا ثَلَاثَ عَيْنٍ بَكَتْ مِنْ حَسْبِيَةِ اللَّهِ وَعَيْنٌ غَضَّتْ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ وَعَيْنٌ بَاتَتْ سَاهِرَةً فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛ «در روز قیامت همه چشمان گریان هستند. جز سه چشم: چشمی که از ترس خدا گریسته باشد؛ چشمی که از محرمات الهی پوشیده باشد؛ چشمی که در راه خدا، شب زنده داری کرده باشد» (کتاب من لايحضره الفقيه، ج 1، ص 318).

4- مستدرک الوسائل، ج 16، ص 258، ح 19796.

5- «دریا را مضمون توحیدی بزرگی است، هم از لحاظ بدیع بودن آفرینش آن و هم از لحاظ بزرگی آن و شگفتی هایی که در آن وجود دارد» (الحیاه، ج 5، ص 526).

6- بحار الانوار، ج 10، ص 368.

کردن به عالم عبادت است، نگاه کردن به پیشوای دادگر عبادت است، نگاه کردن مهرآمیز به پدر و مادر عبادت است و نگاه کردن به برادری که به خاطر خدا دوستش داری عبادت است». (1)

امام صادق علیه السلام: النَّظْرُ إِلَى الْكُعْبَةِ عِبَادَةٌ، وَالنَّظْرُ إِلَى الْوَالِدَيْنِ عِبَادَةٌ، وَالنَّظْرُ إِلَى الْإِمَامِ عِبَادَةٌ؛ «نگاه کردن به کعبه عبادت است، نگاه کردن به والدین عبادت است و نگاه کردن به امام عبادت است». (2)

از امام صادق علیه السلام تفسیر این کلام رسول خدا صلی الله علیه و آله که می فرماید: النَّظْرُ فِي وُجُوهِ الْعُلَمَاءِ عِبَادَةٌ؛ «نگریستن به چهره علماء عبادت است» را پرسیدند: حضرت فرمود: منظور عالمی است که چون به او بنگری، تو را به یاد آخرت اندازد و کسی که بر خلاف این باشد، نگاه کردن به او فتنه [گمراهی] است». (3)

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: النَّظْرُ إِلَى عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ عِبَادَةٌ؛ «نگریستن به علی علیه السلام عبادت است». (4)

### نصف مهمانی

«به زوی واز (باز) کسی می رن، نه در وازش». (5)

تأثیر لبخند و پذیرایی با چهره گشاده به مراتب بیش تر از لذیذترین غذاها و رنگین ترین سفره هاست. (6)

امام علی علیه السلام: الْبُشَاشَةُ أَحَدُ الْقَرَاءَيْنِ؛ «خوش رویی، نیمی از مهمان نوازی است». (7)

1- الامالی (طوسی)، ح 1015.

2- الکافی، ج 8، ص 149.

3- مجموعه ورام، ج 1، ص 74؛ (تنبيه الخواطر و نزاهه النواظر) «سَدَّ بَيْلَ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الصَّادِقِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ عَنْهُ فَقَالَ هُوَ الْعَالِمُ الَّذِي إِذَا نَظَرْتَ إِلَيْهِ ذَكَرَكَ الْآخِرَةَ وَمَنْ كَانَ خِلَافَ ذَلِكَ فَالْتَّظَرُ إِلَيْهِ فِتْنَةٌ...».

4- کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 2، ص 205. در برخی روایات چنین نقل شده است. «النَّظْرُ إِلَى آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ عِبَادَةٌ». همان.

5- قند و نمک، (برای مهمانی چهره گشوده میزبان مطرح است نه سفره گشوده اش).

6- آداب معاشرت برای همه، ص 57.

7- تصنیف غرر الحکم و دررالکلم، ح 9930.

امام علی علیه السلام: عَلَيْكَ بِالْبِشَاشَةِ فَإِنَّهَا حِبَالُهُ الْمَوَدَّةُ؛ «بر تو باد گشاده رویی، به درستی که آن دام دوستی است». (دامی است که با آن دوستی مردم را می توان شکار کرد).

### خدمت به مهمان

«صاحب خانه خر مهمان است». (1)

امام علی علیه السلام: ثَلَاثٌ لَا يُسَدُّ تَحِيَّيَ مِنْهُنَّ: خِدْمَةُ الرَّجُلِ ضَيْفَهُ، وَقِيَامُهُ عَنِ مَجْلِسِهِ لِأَيِّهِ وَمُعَلِّمِهِ، وَطَلْبُ الْحَقِّ، وَإِنْ قُلَّ؛ «از سه کار نباید شرم کرد: خدمت کردن مرد به مهمانش، از جا بلند شدن برای پدر و معلمش، و مطالبه حق، اگر چه اندک باشد». (2)

سلمان خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله رسید درحالی که رسول خدا صلی الله علیه و آله به بالشتی تکیه داده بود. حضرت بالش خود را به سلمان داد و فرمود: «ای سلمان! هیچ مسلمانی نیست که نزد برادر مسلمان خود رود و میزبان از سر احترام به او بالشی دهد، مگر آنکه خدا آن میزبان را بیامرزد». (3)

### تعارف دروغین

روزه دار و به دیگران بخوران نه مخور روز و شب شکم بدران (4)

امام صادق علیه السلام: أَتَاهُ مَوْلَى لَهُ فَسَدَّ لَمْ عَلَيْهِ وَمَعَهُ ابْنُهُ إِسْمَاعِيلُ فَسَدَّ لَمْ عَلَيْهِ وَجَلَسَ فَلَمَّا انْصَرَفَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ انْصَرَفَ مَعَهُ الرَّجُلُ فَلَمَّا انْتَهَى أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِلَى بَابِ دَارِهِ دَخَلَ وَتَرَكَ الرَّجُلَ فَقَالَ لَهُ ابْنُهُ إِسْمَاعِيلُ يَا أَبَتِ أَلَا كُنْتَ عَرَضْتَ عَلَيْهِ الدُّخُولَ فَقَالَ لَمْ يَكُنْ مِنْ شَأْنِي إِذْ خَالَه قَالَ فَهُوَ لَمْ يَكُنْ يَدْخُلُ قَالَ يَا بَنِيَّ إِنِّي أَكْرَهُ أَنْ يَكْتُبَنِي اللَّهُ عَرَاضًا؛

1- فرهنگ امثال سخن. به مزاح گویند یعنی صاحب خانه باید در خدمت مهمان باشد.

2- عیون الحکم و المواعظ، ح 4230.

3- «دَخَلْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَهُوَ مُتَكِيٌّ عَلَيَّ وَسَادَهُ فَأَلْفَاها إِلَيَّ ثُمَّ قَالَ يَا سَلْمَانَ مَا مِنْ مُسْلِمٍ دَخَلَ عَلَى أَخِيهِ الْمُسْلِمِ فَيُلْقِي لَهُ الْوِسَادَةَ إِكْرَامًا لَهُ إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ» (بحار الانوار، ج 16، ص 235).

4- اسدی.

«یکی از دوست داران امام صادق علیه السلام نزد ایشان آمد و سلام کرد و نشست، درحالی که اسماعیل، فرزند امام نیز همراه ایشان بود. چون امام صادق علیه السلام رفت، آن مرد نیز همراه ایشان برگشت، امام به در خانه اش که رسید، از مرد جدا شد و به خانه رفت. فرزندش اسماعیل به ایشان گفت: پدرجان! چرا او را به خانه، دعوت نکردید؟ امام فرمود: به خانه آوردن او در شأن من نبود. اسماعیل گفت: او هم نمی آمد [پس بد نبود که به ظاهر، تعارفی می کردید] امام فرمود: پسرم! خوش ندارم که خداوند، مرا اهل تعارف [دروغین] بنویسد». (1)

### به کار گرفتن مهمان

نَزَلَ بِأَبِي الْحَسَنِ الرُّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ ضَيْفٌ وَكَانَ جَالِسًا عِنْدَهُ يُحَدِّثُهُ فِي بَعْضِ اللَّيْلِ فَتَعَيَّرَ السَّرَاجُ فَمَدَّ الرَّجُلُ يَدَهُ لِيُصَدِّ لِحَافَهُ فَرَبَّرَهُ أَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ ثُمَّ بَادَرَهُ بِنَفْسِهِ فَأَصَدَّ لِحَافَهُ ثُمَّ قَالَ لَهُ إِنَّ قَوْمًا لَا نَسْتَعْتَمِدُ أَضْيَافَنَا؛ «مهمانی بر امام رضا علیه السلام وارد شد، امام تا پاسی از شب، نزد او نشسته بود و با وی سخن می گفت که چراغ، کم نور شد، مرد، دستش را دراز کرد که آن را درست کند؛ امام رضا علیه السلام وی را از این کار، بازداشت و خود به خود به درست کردن چراغ پرداخت. سپس به او فرمود: ما قومی هستیم که از مهمانان مان کار نمی کشیم». (2)

امام باقر علیه السلام: مِنَ الْجَفَاءِ اسْتِخْدَامَ الضَّيْفِ فَإِذَا نَزَلَ بِكُمْ الضَّيْفُ فَأَعِينُوهُ وَإِذَا اِزْتَحَلَ فَلَا تُعِينُوهُ فَإِنَّهُ مِنَ التَّدَالِهِ وَزَوْدُوهُ وَطَيَّبُوا زَادَهُ فَإِنَّهُ مِنَ السَّخَاءِ؛ «به کار گرفتن مهمان [نشان] از بی ادبی است. پس هرگاه مهمان بر شما وارد شد [در بار افکندن و جابه جا کردن بارهایش] به او کمک کنید و هرگاه خواست که بارش را ببندد کمکش نکنید؛ زیرا این کار [نشان] از پستی است و توشه بسیار همراهش کنید؛ زیرا این کار [نشان] از سخاوت است». (3)

1- المحاسن، ج 2، ص 190، ح 1549.

2- الکافی، ج 6، ص 283، ح 2.

3- الکافی، ج 6، ص 284.



## رفتن مهمان

کمک و یاری به مهمان از کارهای پسندیده است. اما کمکی نباشد که مهمان احساس کند که باید زودتر مجلس مهمانی را ترک کند.

نَزَلَ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَوْمٌ مِنْ جُهَيْنَةَ فَأَضَّ بِفَهُمْ فَلَمَّا أَرَادُوا الرَّحْلَةَ زَوَّدَهُمْ وَوَصَّ لَهُمْ وَأَعْطَاهُمْ ثُمَّ قَالَ لِغُلَمَائِهِ تَنَحَّوْا لَا تُعِينُوهُمْ فَلَمَّا فَرَعُوا جَاءُوا لِيُودِّعُوهُ فَقَالُوا لَهُ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ لَقَدْ أَضَّ لَقَدْ أَضَّ فَمَتَّ فَأَحْسَبُ نَتَّ الصِّيَافَةَ وَأَعْطَيْتَ فَأَجْزَلْتَ الْعَطِيَّةَ ثُمَّ أَمَرْتَ غُلَمَانِكَ أَنْ لَا يُعِينُونَا عَلَى الرَّحْلَةِ فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّا أَهْلُ بَيْتٍ لَا نُعِينُ أَضَّ يَا فَنَّا عَلَى الرَّحْلَةِ مِنْ عَدَدِنَا؛ «عده ای از طایفه جهنیه مهمان امام صادق علیه السلام شدند. امام از آنان پذیرایی کرد و چون خواستند بروند، به آنها توشه و آذوقه و پول داد. آن گاه به خدمتکارانش فرمود: کنار روید و کمکشان نکنید! مهمانان چون رخت خویش بستند. برای خداحافظی، نزد امام آمدند و گفتند: ای پسر پیامبر خدا صلی الله علیه و آله شما پذیرایی شایانی از ما به عمل آورید و دَهشِ بسیار کردید؛ اما به خدمتکارانتان فرمودید که در بستنِ بار، به ما کمک نکنند؟! امام علیه السلام فرمود: همانا ما خاندانی هستیم که به مهمانان خود در رفتن از نزدمان کمک نمی کنیم».

(1)

نیز در سیره امام کاظم علیه السلام چنین می خوانیم: مهمان هایی بر امام کاظم علیه السلام وارد شدند چون خواستند بروند، خدمتکاران امام، کمکشان نکردند. آن گاه به امام گفتند: ای پسر رسول خدا! ممکن است که به خدمتکاران بفرمایید در بستن بار، به ما کمک کنند؟ امام کاظم علیه السلام فرمود: «چون برای رفتن است، نه!»

(2)

## توشه راه مهمان

در هنگام رفتن مهمان توشه و غذا به او دادن نشانه سخاوت میزبان است.

امام باقر علیه السلام: زَوَّدُوهُ وَطَيَّبُوا زَادَهُ فَإِنَّهُ مِنَ السَّخَاءِ؛ «توشه بسیار همراهش کنید؛ زیرا این کار، [نشان] از سخاوت است».

(3)

1- الامالی (صدوق)، ص 638، ح 859.

2- «نَزَلَ بِأَبِي الْحَسَنِ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ أَضَّ بِفَهُمْ فَلَمَّا أَرَادُوا الرَّحِيلَ قَعَدَ عَنْهُمْ غُلَمَانَهُ فَقَالُوا لَهُ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ لَوْ أَمَرْتَ الْغُلَمَانَ فَأَعَانُونَا عَلَى رِحْلَتِنَا فَقَالَ لَهُمْ أَمَّا وَأَنْتُمْ تَرِحُلُونَ عَنَّا فَلَا» (وسائل الشیعه، ج 11، ص 456).

3- الکافی، ج 6، ص 286.



## آداب مهمان

### شرط مهمانی

«در خانه هر چه، مهمان هر که» (1).

در مهمان دعوت کردن بر اهل خانه سخت گیری نکنید؛ چرا که با گذشت زمان از مهمان داری خسته می شود و مایه رنجش اهل خانه می گردد. چه نیکوست قبل از دعوت مهمان از اهل خانه مشورت بجوییم. و هر آنچه که خود از آن استفاده می کنیم در اختیار مهمان قرار دهیم.

أَنَّهُ دَعَا رَجُلًا فَقَالَ لَهُ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلِيُّ أَنْ تَضْمَنَ لِي ثَلَاثَ خِصَالٍ قَالَتْ وَمَا هِيَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تُدْخِلُ عَلَيْنَا شَيْئًا مِنْ خَارِجٍ وَلَا تَدْخِرُ عَنِّي شَيْئًا فِي الْبَيْتِ وَلَا تُجْحِفُ بِالْعِيَالِ قَالَ ذَلِكَ لَكَ فَأَجَابَهُ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ ؛ «مردی امیرالمؤمنین علیه السلام را دعوت کرد، علی علیه السلام به او فرمود: پذیرفتم به شرط آنکه سه قول به من بدهی. مرد گفت: چه قولی، ای امیرالمؤمنین؟! فرمود: از بیرون چیزی برای ما تهیه نکنی، آنچه را در خانه هست از من دریغ نورزی، و خانواده را به زحمت نیندازی. مرد گفت: قبول است. پس علی بن ابی طالب علیه السلام دعوتش را پذیرفت» (2).

1- امثال و حکم (دهخدا).

2- الخصال، ص 189، ح 260.

## مانند شتر خوردن!

بهترین شخص در موقع غذا خوردن کسی است که رفیقش ناچار نشود از او بخواهد غذا بخورد و زحمت گفتن غذا بخور، را از او بر دارد. و سزاوار نیست که چیزی را از آنچه میل دارد، به خاطر اینکه دیگران نگاه می کنند ترک کند؛ زیرا این کار خلاف واقعیت است، بلکه بر طبق معمول و عادت خود رفتار کند و از آن عادت که در تنها دارد چیزی کم نکند، لیکن خود را در تنهایی به حسن ادب عادت دهد تا در بین جمع نیاز به انجام عملی خلاف واقع و تصنعی (ساختگی) نداشته باشد. (1)

امام صادق علیه السلام: أَنَّهُ قَالَ لِبَعْضِ أَصْحَابِهِ وَهُوَ يَأْكُلُ مَعَهُ إِنَّمَا تُعْرَفُ مَوَدَّةَ الرَّجُلِ لِأَخِيهِ بِجَوْدِهِ أَكْلِهِ مِنْ طَعَامِهِ وَإِنَّهُ لَيُعْجِبُنِي الرَّجُلُ يَأْكُلُ مِنْ طَعَامِي فَيُجِيدُ الْأَكْلَ يَسْتُرُنِي بِذَلِكَ؛ «امام صادق علیه السلام به یکی از یارانش که با ایشان غذا می خورد فرمود: محبت شخص به برادرش از خوب خوردنش از غذای او دانسته می شود. من خوش دارم که شخص، از غذای من بخورد و خوب [و حسابی] بخورد. با این کار، مرا خوش حال می کند». (2)

به نقل از ابوریع: امام صادق علیه السلام غذا طلبید، هلیم آوردند. به ما فرمود: پیش آید و بخورید. افراد، در خوردن کوتاهی می کردند. فرمود: بخورید؛ زیرا محبت انسان نسبت به برادرش، از خوردن در سفره او معلوم می شود. ما چنان شروع به خوردن کردیم که داشتیم خودمان را مانند شتر خفه می کردیم. (3)

## اول سلام

قرآن مجید مؤمنان را به سلام کردن بر اهل خانه به هنگام ورود توصیه فرموده است: فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةً طَيِّبَةً؛

1- المحججه البيضاء، ج 3، ص 22.

2- دعائم الاسلام، ج 2، ص 107، ح 344.

3- «دَعَا أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِطَعَامٍ فَأَتَى بِهِ رِيسَهُ فَقَالَ لَنَا اذْنُوا فَكُلُوا قَالَ فَأَقْبَلَ الْقَوْمُ يُقَصِّرُونَ فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كُلُوا فَإِنَّمَا يَسْتَبِينُ مَوَدَّةَ الرَّجُلِ لِأَخِيهِ فِي أَكْلِهِ عِنْدَهُ قَالَ فَأَقْبَلْنَا نُغْضُ أَنْفُسَنَا كَمَا تَغْضُ الْإِبِلُ» (الكافي، ج 6، ص 279).

«پس چون به خانه هایی [که گفته شد] در آمدید. به یکدیگر سلام کنید؛ درودی که نزد خدا مبارک و خوش است». (1)

نکته دیگری که باید در مقام رد سلام به رعایت آن توجه نمود، پاسخ دهی به بیانی شیواتر و نیکوتر از سلام فرد مخاطب است: وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوها؛ «و چون به شما درود گفته شد، شما به صورتی بهتر از آن درود گوید، یا همان را [در پاسخ] برگردانید». (2)

امام صادق علیه السلام در اهمیت سلام کردن می فرمایند: «هنگامی که اذن ورود به خانه را گرفتید اول سلام کنید که سلام یکی از نام های خداوند است». (3)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : لَا تَدْعُوا أَحَدًا إِلَى الطَّعَامِ حَتَّى يُسَلِّمَ؛ «کسی را به غذا خوردن دعوت نکنید تا آن گاه که سلام کند». (4)

### طفیلی بردن

«بی دعوت به خانه خدا هم نمی روند». (5)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : دَعَاهُ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ قَوْمٌ مِنْ أَهْلِ الْمَدِينَةِ إِلَى طَعَامٍ صَدَّ نَعْوُهُ لَهُ وَلِأَصْحَابٍ لَهُ خَمْسَةٍ فَأَجَابَ دَعْوَتَهُمْ فَلَمَّا كَانَ فِي بَعْضِ الطَّرِيقِ أَدْرَكَهُمْ سَادِسٌ فَمَاشَاهُمْ فَلَمَّا دَنَوْا مِنْ بَيْتِ الْقَوْمِ قَالَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لِلرَّجُلِ السَّادِسِ إِنَّ الْقَوْمَ لَمْ يَدْعُوكَ فَاجْلِسْ حَتَّى نَذْكَرَ لَهُمْ مَكَانَكَ وَنَسَّ تَأْذِنَهُمْ لَكَ؛ «یکی از خانواده های مدینه، غذایی درست کردند و پیامبر صلی الله علیه و آله و پنج تن از یارانش را دعوت نمودند. پیامبر صلی الله علیه و آله دعوتشان را پذیرفت. در بین راه نفر ششمی به آنها رسید و همراه شان شد. نزدیک منزل آن خانواده که رسیدند پیامبر صلی الله علیه و آله به آن نفر ششم فرمود: اینها تو را دعوت نکرده اند پس بنشین تا آمدن تو را به آنها خبر بدهیم و برایت اجازه بگیریم». (6)

1- نور، 61.

2- نساء، 86.

3- «إِذَا اسْتَأْذَنَ أَحَدُكُمْ فَلْيَبْدَأْ بِالسَّلَامِ - فَإِنَّهُ اسْمٌ مِنْ أَسْمَاءِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ...» (طبرسی، مشکاه الانوار، ص 194).

4- مستدرک الوسائل، ج 8، ص 357، ح 9654.

5- دوازده هزار ضرب المثل فارسی.

6- مکارم الاخلاق، ج 1، ص 60، ح 54.

## ناقابل بودن غذا

جَاءَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَيِّدِنَا فَقَالَ هَلْ عِنْدَكَ شَيْءٌ قُلْتُ نَعَمْ فَبَعَثْتُ ابْنِي فَأَعْطَيْتُهُ دِرْهَمًا يَشْتَرِي بِهِ لَحْمًا وَيَبِضُّ فَقَالَ لِي أَيْنَ أُرْسَلْتَ ابْنُكَ فَأَخْبَرْتُهُ فَقَالَ رُدَّهُ رُدَّهُ عِنْدَكَ زَيْتٌ قُلْتُ نَعَمْ قَالَ هَاتِهِ فَإِنِّي سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ هَلَاكَ امْرُؤٌ احْتَقَرَ لِأَخِيهِ مَا يَحْضُرُهُ وَهَلَاكَ امْرُؤٌ احْتَقَرَ لِأَخِيهِ مَا قَدَّمَ إِلَيْهِ؛ «عبدالله بن سنان به خانه ام آمد و گفت: آیا در خانه چیزی [برای خوردن] داری؟ گفتم: آری سپس یک درهم به پسر داد و او را فرستادم که گوشت و تخم مرغ بخرد. عبدالله گفت: پسر را کجا فرستادی؟ موضوع را به او گفتم. عبدالله گفت: او را باز گردان. روغن در خانه داری؟ گفتم: آری. گفت: همان را بیاور؛ زیرا از امام صادق علیه السلام شنیده ام که می فرماید: هلاک است مردی که آنچه را جلوی برادرش می گذارد ناقابل شمارد! و هلاک است مردی که آنچه را برادرش جلوی او می گذارد ناقابل شمارد». (1)

## سنت الهی

«مهمان برکت سفره است». (2)

امام صادق علیه السلام: قَرَى الضَّيْفِ مِنَ السُّنَّةِ؛ «مهمان داری از سنت است». (3)

مهمانی که این همه ثواب از برای او رسیده است، نباید به قصد خودنمایی و افتخار باشد، بلکه باید خالی از هرگونه هرزه گویی، غیبت مسلمین و اسراف باشد. مهمانی مورد پسند است که قصد آن تقرب به خدا، اقتدای به سنت پیغمبر، دلجویی برادران و شاد کردن دل مؤمنان باشد. و نیکو است که فقرا و نیکان را مهمان کند؛ اگر چه مهمانی اغنیاء و مطلق مردم نیز ثواب و فضیلت دارد. (4)

1- الکافی، ج 6، ص 276، ح 3.

2- فرهنگ جامع ضرب المثل های فارسی.

3- دعائم الاسلام، ج 2، ص 489، ح 1744.

4- معراج السعاده، ص 424. با اندکی تصرف.

## زود آوردن غذا

زود آوردن غذا نوعی احترام گذاشتن به مهمان است. وقتی اکثریت مهمان ها حضور یافتند و یک یا دو نفر حاضر نبودند و از وقت مقرر تأخیر داشتند، حق حاضران مقدم بر افرادی است که تأخیر دارند، اما اگر کسی که تأخیری دارد فقیر است و ممکن است دلش بشکند دیر آوردن غذا مانعی ندارد. یکی از دو معانی آیه مبارکه هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ صَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ؛ «آیا حکایت مهمانان ارجمند ابراهیم به تو رسیده است». (1) این است که حضرت ابراهیم علیه السلام مهمانان را با زود حاضر کردن غذا گرامی داشت که جمله فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ؛ «طولی نکشید که گوساله بریان پیش آورد» (2) دلالت بر آن دارد. (3)

## امروز چیزی خورده ای؟

خورش بود میزبان گونه گونه نه گفتن کزین کم خور و زان فزون

اگر چه بود میزبان خوش زبان پزشکی نه خوب آید از میزبان (4)

امام صادق علیه السلام: لَا تَقُلْ لِأَخِيكَ إِذَا دَخَلَ عَلَيْكَ أَكَلْتَ الْيَوْمَ شَيْئًا وَلَكِنْ قَرَّبَ إِلَيْهِ مَا عِنْدَكَ فَإِنَّ الْجَوَادَ كُلَّ الْجَوَادِ مَنْ بَدَلَ مَا عِنْدَهُ؛ «هرگاه برادرت بر تو وارد شد به او نگو امروز چیزی خورده ای؟ بلکه آنچه در خانه داری برایش بیاور؛ زیرا بخشنده واقعی کسی است که آنچه را دارد ببخشد». (5)

روش پیشینان آن بود که همه نوع غذا را با هم می آوردند و روی سفره می گذاشتند. تا هر کس هر چه مایل است بخورد و اگر تنها یک نوع غذا موجود بود به مهمان ها یادآوری می کردند. تا مهمان ها به مقدار نیاز از آن برخوردار

1- الذاریات، 24.

2- هود، 69.

3- المحججه البيضاء، ج 3، ص 39.

4- اسدی.

5- بحار الانوار، ج 75، ص 455، ح 28.

شوند و منتظر غذای بهتر نمانند. از این رو شایسته است میزبان تمام غذا را در سفره حاضر کند و یا هر چه موجود است قبلاً به اطلاع مهمان برساند. (1)

شخصی می گوید: «گروهی در یک مهمانی شرکت داشتیم. میزبان ما چند نوع کله پاچه بریان شده که برخی پخته و برخی خشکیده بود آورد و ما غذا نمی خوردیم و منتظر چیز دیگری بودیم تا اینکه آفتابه و لگن (برای شستن دست ها کنایه از اتمام غذا خوردن) آورد. به یکدیگر نگاه کردیم، تا اینکه یکی از بزرگان که شوخ بود گفت: «خداوند قادر است سرهای بی تن بیافریند!» آن شب را گرسنه خوابیدیم در حالی که برای سحری پاره نانی می جستیم!». (2)

### به اندازه وسعت و از بهترین ها

از یکی از راویان شیعه امام صادق علیه السلام نقل شده است که حضرت علیه السلام گاهی با نانِ گرده و حلوی روغن و خرما از ما پذیرایی می کرد [که خوراک اغنیا بود] و گاهی با نان و زیتون. به ایشان گفته شد کاش کارت را تدبیری می کردی تا در آن اعتدال باشد! فرمود: «ما به فرمان خداوند تدبیر می کنیم اگر خداوند زندگی ما را وسعت دهد ما هم وسعت می دهیم و اگر تنگ بگردد ما هم تنگ می گیریم». (3)

امام علی علیه السلام: إِذَا دَخَلَ عَلَيْكَ أَخُوكَ الْمُؤْمِنُ فَأَطْعَمَهُ مِنْ أَطْيَبِ مَا فِي بَيْتِكَ؛ «هرگاه برادر مؤمن بر تو وارد شد، از بهترین غذایی که در خانه ات داری به او بخوران». (4)

نمونه آشکار بهترین غذا در داستان مهمان های حضرت ابراهیم علیه السلام تجلی می کند که در قرآن کریم چنین بیان شده است. هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ \* إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ قَوْمٍ مُنْكَرُونَ \* فَرَأَى إِلَى أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجَلٍ سَمِينٍ \* فَقَرَّبَهُ إِلَيْهِمْ قَالَ أَلَا تَأْكُلُونَ؛ «آیا خبر مهمانان ارجمند ابراهیم به تو

1- المحججه البيضاء، ج 3، ص 40 و 41.

2- المحججه البيضاء، ج 3، ص 41.

3- «كَانَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ رَبَّمَا أَطْعَمَنَا الْفَرَانِيَّ وَالْأَخْبِصَةَ ثُمَّ يَطْعَمُ الْخُبْرَ وَالرَّيْتَ فَقِيلَ لَهُ لَوْ دَبَّرْتَ أَمْرَكَ حَتَّى يَعْتَدِلَ فَقَالَ إِنَّمَا تَدْبِيرُنَا مِنَ اللَّهِ إِذَا أَوْسَعَ اللَّهُ عَلَيْنَا أَوْسَعْنَا وَإِذَا قَتَّرَ قَتَّرْنَا» (الكافي، ج 6، ص 280).

4- دعائم الاسلام، ج 2، ص 107.



رسید؟ چون بر او در آمدند؛ پس سلام گفتند. گفت: «سلام! مردمی ناشناسید». پس آهسته به سوی زنش رفت و گوساله ای فربه [و بریان] آورد. آن را به نزدیکشان بُرد [و] گفت: «مگر نمی خورید؟». (1)

عربی که صورتش خیلی زشت بود سر سفره امام حسن مجتبی علیه السلام آمد و از روی حرص تمام غذا را خورد. امام حسن علیه السلام که کرامتش برای همه معلوم بود از غذا خوردن عرب خوشش آمد و از او پرسید: تو عیال داری یا مجردی؟ گفت: عیال مندم. فرمود: چند فرزند داری؟ گفت: هشت دختر دارم که آنها از من پرخورترند. امام تبسم کرد و به او ده هزار درهم انعام داد و فرمود: این قسمت تو و همسر و هشت دخترت باشد. (2)

### مهمان سرزده

«ناخوانده بر یار شوی خوار شوی». (3)

بود نام نیک و سر افراستن ز ناخوانده مهمان نکو داشتن (4)

امام صادق علیه السلام: إِذَا أَتَاكَ أَخُوكَ فَقَدِّمِ إِلَيْهِ مَا تَيْسَّرَ عِنْدَكَ وَإِنْ دَعَوْتَهُ فَتَكَلَّفْ لَهُ مَا أَمْكَنَكَ؛ «هرگاه برادرت سر زده بر تو وارد شد، با آنچه فراهم داری از او پذیرایی کن. اما اگر دعوتش کرده بودی تا جایی که در توانت هست برایش بکوش». (5)

سوی دین هدیه خدایش دان آن که ناخوانده آیدت مهمان (6)

1- الذاریات، 24-27.

2- لطائف الطوائف، ص 139.

3- فرهنگ جامع ضرب المثل های فارسی.

4- اسدی.

5- دعائم الاسلام، ج 2، ص 107.

6- سنائی.

## زودتر شروع کردن

شایسته است که میزبان، پیش از مهمانان در آغاز و بعد از همه آنان در پایان غذا خوردن، دستان خود را بشوید.

رسول خدا صلی الله علیه و آله : **صَاحِبُ الرَّحْلِ يَشْرَبُ أَوَّلَ الْقَوْمِ وَيَتَوَضَّأُ آخِرَهُمْ**؛ «صاحب خانه، قبل از دیگران می نوشد و بعد از همه دست هایش را می شوید». (1)

این حدیث یادآور این نکته است که میزبان باید به صورت عملی، خرسندی خود را از حضور مهمانان و آمادگی اش را برای پذیرایی شایسته از آنها اعلام نماید و پیشی گرفتن میزبان برای شستن دست خود پیش از شروع غذا خوردن، در حقیقت وسیله ای برای ابراز از این معناست. چنانچه میزبان، خود، پیش از همه در کنار سفره حضور یابد و برای خوردن غذا آماده شود، مهمانان نیز راحت تر و بدون خجالت کشیدن، مشغول غذا خوردن می شوند. همچنان که اگر میزبان، آخرین کسی باشد که از غذا خوردن دست بشوید. مهمان هایی که کندتر غذا می خورند، فرصت کافی برای سیر شدن خواهند داشت. (2)

حضرت علی علیه السلام به کمیل چنین سفارش می کنند: **يَا كَمِيلُ - إِذَا أَنْتَ أَكَلْتَ فَطَوَّلْ أَكْلَكَ يَسْتَوْفِ مَنْ مَعَكَ وَتُرْزَقْ مِنْهُ غَيْرَكَ**؛ «ای کمیل! زمانی که غذا می خوری آن را طول بده تا کسی که با توست به نحو کامل غذا بخورد و به جز تو از غذا بخورد». (3)

## بدرقه راه

از حقوق و وظایف مهمان بدرقه کردن است. نیکو بدرقه کردن نشان از این دارد که میزبان از مهمانی لذت برده و مهمان را دوست دارد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله : **مِنْ حَقِّ الضَّيْفِ أَنْ تَمْشِيَ مَعَهُ فَتُخْرِجَهُ مِنْ حَرِيمِكَ إِلَى الْبَابِ**؛ «از حقوق مهمان است که تا دم در با او بروی و بدرقه اش کنی». (4)

1- کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 355.

2- محمدی ری شهری، فرهنگ نامه مهمانی، ص 73.

3- وسائل الشیعه، ج 24، ص 267.

4- عیون الاخبار الرضا علیه السلام، ج 2، ص 70.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در حدیثی دیگر، بدرقه کردن را از جمله سنت ها شمرده اند: **إِنَّ مِنَ السُّنَّةِ أَنْ يَخْرُجَ الرَّجُلُ مَعَ ضَيْفِهِ إِلَى بَابِ الدَّارِ؛** «از جمله سنت ها این است که میزبان، مهمان خود را تا در خانه همراهی کند». (1)

آماده کردن وسایل پذیرایی و مهمان نوازی از دیگر حقوق مهمان است. در حدیثی رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: **إِنَّ مِنْ حَقِّ الضَّيْفِ أَنْ يُعَدَّ لَهُ الْخِلَالُ؛** «از حقوق مهمان این است که برای او خلال دندان آماده کنی». (2)

### سهم خانواده

(اول کفتر شکار کن، بعد مهمون دعوت کن). (3)

شایسته است که اولاً سهم افراد خانواده را جدا کند تا آنها چشم به راه این نباشند که غذا از پیش مهمان برگردد؛ زیرا ممکن است غذایی بر نگردد و باعث دلتنگی آنها شود و علیه مهمان بدگویی کنند و میزبان به دنبال اطعام به مهمان ها نارضایتی خانواده را فراهم کرده باشد که این خود خیانتی درباره آنهاست. (4)

### غذای ناقابل و کوچک شمردن غذا

رسول خدا صلی الله علیه و آله : **قَالَ كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يَسْتَقِيلَ مَا يُقَرَّبُ إِلَى إِخْوَانِهِ؛** «انسان را همین گناه بس که آنچه را پیش برادران خود می گذارد اندک و ناقابل بشمارد». (5)

امام صادق علیه السلام : **هُنْكَ بِالْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يُخْرَجَ إِلَيْهِ أَخُوهُ مَا عِنْدَهُ فَيَسَّ تَمَلَّهُ؛** «هلاک باد آن مرد مسلمانی که برادرش آنچه را دارد برایش می آورد، اما او آن را اندک می شمارد!». (6)

1- نهج الفصاحه، ح 919.

2- الکافی، ج 6، ص 285.

3- فرهنگ جامع ضرب المثل های فارسی.

4- غزالی، به نقل از المحججه البيضاء، ج 3، ص 44.

5- المحاسن، ج 2، ص 414.

6- المحاسن، ج 2، ص 415.

## قبول کردن دعوت مهمانی

«کاسه همسایه دو پا دارد» (1).

بهانه تراشی در قبول کردن دعوت به مهمانی نداریم. در زمان های گذشته مسافت پنج میل، مسافت طولانی به حساب می آمده است. اما با این وجود اهل بیت علیهم السلام به پذیرش دعوت مسلمان هر چند در پنج میلی سفارش کرده اند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله: **أَوْصِيَ الشَّاهِدَ مِنْ أُمَّتِي وَالْغَائِبَ أَنْ يُجِيبَ دَعْوَةَ الْمُسَدِّ لِمِمْ وَلَوْ عَلَى خَمْسَةِ أَمْيَالٍ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنَ الدِّينِ**؛ «به حاضران و غایبان اتم سفارش می کنم که دعوت مسلمان را بپذیرند اگرچه در فاصله پنج میلی (2) باشد؛ زیرا این کار جزء دین است» (3).

امام صادق علیه السلام پذیرفتن دعوت مهمان به مهمانی را جزء حقوق مسلمانی می داند و می فرماید: «یکی از حقوق مسلمان بر مسلمان، این است که هرگاه او را دعوت کرد اجابتش کند» (4).

امام حسین علیه السلام از راهی می گذشت، قومی از فقرا روی عبایی نان می خوردند. دعوتش کردند، پذیرفت و با آنها مشغول خوردن شد. پس از اتمام غذا این آیه را تلاوت کرد: **إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْأُمْسَةَ تَكْبِيرِينَ** (5) آن گاه فرمود: من دعوت شما را پذیرفتم، شما نیز دعوت مرا بپذیرید و در خانه ام مهمان من شوید. آنها همراه حضرت به منزل آمدند. حضرت به رباب گفت: آنچه داری برای پذیرایی این میهمانان بیاور. (6).

امام رضا علیه السلام در حدیثی زیبا می فرماید: **السَّخِيُّ يَأْكُلُ طَعَامَ النَّاسِ لِيَأْكُلُوا مِنْ طَعَامِهِ وَالْبَخِيلُ لَا يَأْكُلُ مِنْ طَعَامِ النَّاسِ لِنَلَّا يَأْكُلُوا مِنْ طَعَامِهِ**؛ «بخشنده آن است که

1- کتاب کوچک، هر رفتنی را آمدنی است.

2- هر «میل» در عرف شرعی برابر با چهار هزار ذراع دست فرد معمولی است که تقریباً معادل 1600 متر در نظر گرفته می شود. (مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، ص 117).

3- المحاسن، ج 2، ص 411.

4- «إِنَّ مِنْ حَقِّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ أَنْ يُجِيبَهُ إِذَا دَعَاهُ» (الكافی، ج 6، ص 274).

5- نحل، 23.

6- تفسیر العیاشی، ج 2، ص 257. «مَرَّ الْحُسَيْنُ بْنُ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِمَسَاكِينَ قَدْ بَسَطُوا كِسَاءَ لَهُمْ وَالْقَوَا عَلَيْهِ كَسْرًا فَقَالُوا هَلُمَّ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ فَنَتَى وَرِكَهَ فَأَكَلْ مَعَهُمْ ثُمَّ تَلَا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْأُمْسَةَ تَكْبِيرِينَ ثُمَّ قَالَ قَدْ أَجَبْتُكُمْ فَأَجِيبُونِي قَالُوا نَعَمْ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ فَقَامُوا مَعَهُ حَتَّى أَتَوْا مَنْزِلَهُ فَقَالَ لِلرَّبَابِ أَخْرِجِي مَا كُنْتِ تَدَّخِرِينَ».

از غذای مردم می خورد تا از غذایش بخورند. و بخیل از غذای مردم نمی خورد که از غذایش نخورند». (1)

### رعایت اولویت

رسول خدا صلی الله علیه و آله : إِذَا اجْتَمَعَ الدَّاعِيَانِ فَأَجِبْ أَقْرَبَهُمَا بَاباً فَإِنَّ أَقْرَبَهُمَا بَاباً أَقْرَبُهُمَا جَوَاراً وَإِنْ سَبَقَ أَحَدُهُمَا فَأَجِبِ الَّذِي سَبَقَ؛ «هر گاه دو نفر هم زمان تو را دعوت کردند، دعوت شخصی را که خانه اش نزدیک تر است بپذیر؛ زیرا آنکه خانه اش نزدیک تر است، همسایه تر است. و اگر یکی از آنها زودتر دعوت کرد دعوت کسی را که پیشی گرفته بپذیر». (2)

### رختخواب مهمان

امام صادق علیه السلام به بستری در خانه مردی نگاه کرد و فرمود: بستری برای مرد، و بستری برای همسرش، و بستری برای مهمانش؛ بستر چهارم از آن شیطان خواهد بود». (3)

جابر بن عبد الله گوید: رسول خدا صلی الله علیه و آله سخن از بستر می گفت فرمود: «بستری از آن مرد و بستری از آن زن و بستری از آن مهمان است و چهارمی از آن شیطان (4) است». (5)

1- الکافی، ج 4، ص 41.

2- نهج الفصاحه، ح 135.

3- «نَظَرَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِلَى فِرَاشٍ فِي دَارِ رَجُلٍ فَقَالَ فِرَاشٌ لِلرَّجُلِ وَفِرَاشٌ لِأَهْلِهِ وَفِرَاشٌ لِمَنْ يَصَدِّقُهُ وَفِرَاشٌ لِلشَّيْطَانِ» (الکافی، ج 6، ص 479). بیان علامه مجلسی: (و یحتمل أن يكون المراد بفرش الضيف ما يكفى لهم أعم من الواحد أو المتعدد) (مرآة العقول، ج 22، ص 371).

4- «بستر دوگونه است: کفافی و ضروری، و اشرافی و اترافی. اسلام بسترهای اشرافی و اترافی را، با حدودی که برای مصرف معین نموده طرد کرده است. اسلام استفاده از هر چیز را، بیش از نیاز معقول، روا نمی داند، برای همین درباره بستر داشتن و استفاده کردن از آن، نظری حکیمانه و معتدل دارد، و آن را چهارگونه می داند که سه گونه آنها مجاز است و به دست آوردن و بهره گیری از آنها مباح، با توجه به مقتضای اوضاع و احوال و نیازمندی های محیطی، بدون خروج از حد اسلامی تعیین شده برای آن، و گونه چهارم -- به عنوان مظهري از ولخرجی و خودنمایی و اشراف منشی - از نظر اسلام مردود است، و به آن عنوان «از آن شیطان» داده شده است» (الحیاه، ج 4، ص 278).

5- جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: ذَكَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ «الْفُرْشُ فَقَالَ فِرَاشٌ لِلرَّجُلِ وَفِرَاشٌ لِمَرْأَتِهِ وَفِرَاشٌ لِلصَّيْفِ وَالرَّابِعُ لِلشَّيْطَانِ» (الخصال، ج 1، ص 121).

## کجا بنشینم؟

در مهمانی بالا و پایین مجلس مهم نیست، مهم خواست میزبان است. میزبان بهتر از هر کس به اسرار خانه خود آگاه است. از این رو بهتر است هر جایی که میزبان برای نشستن تعیین کرد، مهمان آنجا بنشیند.

در این باره امام باقر علیه السلام می فرماید: إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ عَلَى أَخِيهِ فِي رَحْلِهِ فَلْيَقْعُدْ حَيْثُ يَأْمُرُهُ صَاحِبُ الرَّحْلِ، فَإِنَّ صَاحِبَ الرَّحْلِ أَعْرَفُ بِعَوْرَةِ بَيْتِهِ مِنَ الدَّاخِلِ عَلَيْهِ؛ «هرگاه یکی از شما به خانه برادرش وارد شد هر جایی که صاحب خانه می گوید همان جا بنشیند؛ زیرا صاحب خانه به موقعیت خانه اش نسبت به مهمان آشناتر است». (1)

## مهمانی مجلس اسرار

مهمانی مجلسی دوستانه و صمیمانه است و ممکن است گفت و گوهای خودمانی و یا اسرار زندگی در آن گفته شود. لذا میزبان و مهمان باید از بازگو کردن آنچه که در مجلس مهمانی گفته شده و یا اتفاق افتاده دوری کنند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در سفارشی به جناب ابوذر می فرماید: يَا أَبَا ذَرٍّ الْمَجَالِسُ بِالْأَمَانَةِ وَإِفْشَاءُ سِرِّ أَخِيكَ خِيَانَةٌ فَاجْتَنِبْ ذَلِكَ؛ «ای ابوذر مجالس امانت است و فاش کردن راز برادرت خیانت است؛ از این کار دوری کن». (2)

نیز در بیانی دیگر رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: إِنَّمَا يَتَجَالَسُ الْمُتَجَالِسَانُ بِأَمَانَةِ اللَّهِ فَلَا يَجِلُّ لِأَحَدِهِمَا أَنْ يُفْشِيَ عَلَى أَخِيهِ مَا يَكْرَهُ؛ «وقتی دو کس هم نشین می شوند آنچه میانشان می گذرد امانت خداست. پس روا نیست که یکی از آنها بر خلاف میل و رضایت برادرش آنچه در آن محفل گذشته است را فاش سازد». (3)

1- قرب الاسناد، ص 69، ح 222.

2- مکارم الاخلاق، ص 470.

3- مجموعه ورام، ج 1، ص 98.

## مدت مهمانی

«روز اول ناز و نیاز، روز دوم نان و پیاز، روز سوم چوبِ دراز!» (1)

میهمان گرچه عزیز است ولی هم چون نفس خفقان آرد اگر آید و بیرون نرود! (2)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : الضَّيْفَةُ أَوْلَ يَوْمٍ وَالثَّانِي وَالثَّلَاثَ وَمَا بَعْدَ ذَلِكَ فَإِنَّهَا صَدَقَةٌ تُصَدَّقُ بِهَا عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لَا يَنْزِلُ أَحَدُكُمْ عَلَى أَخِيهِ حَتَّى يُؤْتِمَهُ (3) مَعَهُ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ يُؤْتِمُهُ قَالَ حَتَّى لَا يَكُونَ عِنْدَهُ مَا يُنْفِقُ عَلَيْهِ؛ «مهمانی یک روز و دو روز و سه روز است، بعد از آن صدقه ای است که به [مهمان] می دهی. سپس فرمودند: هیچ یک از شما چندان نزد برادرش نماند که او را به گناه بیندازد. گفته شد: ای پیامبر خدا! چگونه او را به گناه می اندازد؟ فرمود: تا جایی که چیزی برایش نماند که برای او خرج کند». (4)

مهمان هدیه خداست، اما اگر نخواست برود بلاست. (5)

## مهمانی ثروتمندان و ولیمه

امام کاظم علیه السلام می فرمایند: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ عَنْ طَعَامِ وَلِيمَةٍ يُخَصُّ بِهَا الْأَغْنِيَاءَ وَيُتْرَكُ الْفُقَرَاءُ؛ «پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از خوردن ولیمه ای که به توانگران اختصاص می یابد و فقرا در آن جایی ندارند، نهی فرمود». (6)

نیز رسول خدا صلی الله علیه و آله در مورد مهمانی که فقرا دعوت نشدند و ویژه ثروتمندان است می فرمایند: «بدترین خوراک، ولیمه ای است که انسان سیر، به آن دعوت می شود و شخص گرسنه، از آن باز داشته می شود!». (7)

1- دوازده هزار ضرب المثل فارسی.

2- دوازده هزار ضرب المثل فارسی.

3- «یوئمه ای یوقعه فی التعب والمشقه والتكلف فی الانفاق. وقد یقرأ یوئمه من الاثم فیکون تفسیرا باللازم».

4- الکافی، ج 2، ص 283.

5- امثال و حکم (دهخدا).

6- الکافی، ج 6، ص 282.

7- «شَرُّ الطَّعَامِ طَعَامُ الْوَلِيمَةِ يُدْعَى إِلَيْهِ الشَّبَعَانُ وَيُحْبَسُ عَنْهُ الْجَائِعُ» (کنز العمال، ج 16، ص 307).

بر پایه احادیث، شایسته است برای پنج چیز ولیمه داد: عروسی، تولد فرزند، ختنه، خرید خانه و بازگشت از حج. (1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله در هنگام ازدواج با همسران خود ولیمه (2) می داد.

از امام صادق علیه السلام از پدرانشان نقل شده که فرمود: «چون رسول خدا صلی الله علیه و آله با میمونه دختر حارث ازدواج کرد برای او ولیمه داده و به مردم "حیس" خوراند». (3)

نیز برای «زینب بن جحش» گوسفند (4) و برای «ام سلمه»، خرما و روغن (حلوای خرما) (5) و برای یکی دیگر از همسرانشان خرما و سویق ولیمه دادند. (6)

نیز رسول خدا صلی الله علیه و آله به امیرالمؤمنین می فرمایند: يَا عَلِيُّ، اصْنَعْ لِأَهْلِكَ طَعَامًا فَاضِيلاً؛ «ای علی! برای همسرت ولیمه ای نیکو ترتیب بده». (7)

شخصی درباره مرد ثروتمندی که مهمانی های بسیار عالی می داد، اما خودش آدم بسیار بدخُلقی بود می گفت: «آدم بدی نیست، غذایش را خیلی خوب می خورم، اما خودش را نمی توانم هضم کنم». (8)

### هم غذایی با مهمان

میزبان می بایست غذا خوردن خود را مدیریت کند و آخرین نفری باشد که دست از غذا می کشد. هم غذایی و هم سفره شدن میزبان با مهمان یک رسم دیرین در بسیاری از فرهنگ های بشری است که در آداب مهمانی مورد تأیید

1- أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ قَالَ: «لَا وَلِيمَةَ إِلَّا فِي خَمْسٍ فِي عُرْسٍ أَوْ خُرْسٍ أَوْ عِدَارٍ أَوْ وَكَارٍ أَوْ رِكَازٍ فَالْعُرْسُ التَّزْوِيجُ وَالْخُرْسُ النَّفَاسُ بِالْوَلَدِ وَالْعِدَارُ الْخِتَانُ وَالْوِكَارُ الرَّجُلُ يَشْتَرِي الدَّارَ وَالرِّكَازُ الرَّجُلُ يَقْدَمُ مِنْ مَكَّةَ» (کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 402).

2- ولیمه مشتق از «ولم» به معنای اجتماع است. «الْوَلْمَةُ تَمَامُ الشَّيْءِ وَاجْتِمَاعُهُ» (لسان العرب، ماده «ولم»). برای اطلاع از آداب ولیمه رجوع شود به کتاب اخلاق میهمانی، فصل هشت.

3- «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لَمَّا تَزَوَّجَ بِمَيْمُونَةَ ابْنَةَ الْحَارِثِ أَوْلَمَ عَلَيْهَا وَأَطْعَمَ الْحَيْسَ» (مستدرک الوسائل، ج 14، ص 198).

4- مستدرک الوسائل، ج 14، ص 201.

5- مجمع الزوائد، الهیثمی، ج 4، ص 50.

6- مستدرک الوسائل، ج 14، ص 201.

7- الامالی (طوسی)، مجلس دوم، ح 14.

8- گنجینه لطائف، ص 252.



اسلام نیز، بر آن تأکید شده است. میزبان با هم سفره شدن محبت و احترام بیشتری نسبت به مهمان ابراز داشته و او را پیش از پیش رهین منت خویش می سازد. این همراهی، موجب می شود تا مهمان با آسودگی و آرامش بیشتر و بدون شرمساری، غذای خویش را تناول کرده تا کاملاً سیر نشده، دست از طعام نکشد. علاوه بر این سر یک سفره نشستن، امکان بیشتری برای کاهش فاصله ها، گفت و گو، تعامل عاطفی، ابراز محبت و صمیمیت و تعمیق روابط فراهم می آورد. (1)

امام کاظم علیه السلام: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ كَانَ إِذَا أَتَاهُ الضَّيْفُ أَكَلَ مَعَهُ وَلَمْ يَرْفَعْ يَدَهُ مِنَ الْخِوَانِ حَتَّى يَرْفَعَ الضَّيْفُ يَدَهُ؛ (رسول خدا صلی الله علیه و آله هرگاه برایش مهمان می آمد، غذایش را با او می خورد و دست از سفره نمی کشید تا آنکه مهمان، دست می کشید)». (2)

امام صادق علیه السلام نیز در این باره می فرماید: «هرگاه کسی به عنوان مهمان بر کسی وارد شد و میزبان با او هم غذا شود، شرمساری را از او می زداید و باعث می شود تا مهمان، کمتر احساس ناراحتی کند». (3)

رسول خدا صلی الله علیه و آله: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُحِبَّهُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ فَلْيَأْكُلْ مَعَ ضَيْفِهِ؛ «هر کس دوست دارد که خداوند و پیامبرش او را دوست بدارند، باید با مهمانش غذا بخورد». (4)

امام صادق علیه السلام دلیل این امر را چنین بیان می کند: «هرگاه مهمان برای کسی بیاید و میزبان با او غذا بخورد، خجالت را از مهمان می زداید، و چنانچه با او نخورد، مهمان احساس راحتی نمی کند». (5)

نیز رسول خدا صلی الله علیه و آله در حدیثی دیگر می فرماید: «وَأَكَلِي ضَيْفِكَ فَإِنَّ الضَّيْفَ يَسْتَحِي أَنْ تَأْكُلَ وَحْدَهُ؛ «با مهمانت هم غذا شو؛ چرا که میهمان حیا می کند تنها غذا خورد». (6)

1- مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، ص 97.

2- الکافی، ج 6، ص 286.

3- «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ إِنَّ الرَّائِي إِذَا زَارَ الْمُرُورَ فَأَكَلَ مَعَهُ أَلْقَى عَنْهُ الْحِسْمَةَ وَإِذَا يَأْكُلُ مَعَهُ يَنْقَبُضُ قَلِيلًا» (الکافی، ج 6، ص 286).

4- تنبيه الخواطر ونزهه النواظر (مجموعه ورام)، ج 2، ص 116.

5- «عَنْ جَمِيلِ بْنِ دَرَّاجٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ «إِنَّ الرَّائِي إِذَا زَارَ الْمُرُورَ فَأَكَلَ مَعَهُ أَلْقَى عَنْهُ الْحِسْمَةَ وَإِذَا يَأْكُلُ مَعَهُ يَنْقَبُضُ قَلِيلًا» (الکافی، ج 6، ص 286).

6- نهج الفصاحه، ح 3177.

**سختی مهمانی!**

«دوستی به زور نمی شه، سفره به تکلف» (1).

شایسته است که مهمان هنگام دعوت میزبان، با او شرط کند که خود را به هیچ وجه به زحمت نیندازد و از سوی دیگر، متقابلاً شایسته است که میزبان، در حد توان، برای گرمی داشت مهمانی که او را دعوت کرده، تلاش کند، البته نه به اندازه ای که سختی آن چنانی به خود یا خانواده خویش تحمیل کند که با حکمت مهمانی و نزدیک شدن دل ها منافات داشته باشد. (2)

امام صادق علیه السلام: نَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ عَنِ التَّكْلِيفِ لِلضَّيْفِ مَا لَا يُقَدَّرُ عَلَيْهِ إِلَّا بِمَشَقَّةٍ؛ «رسول خدا صلی الله علیه و آله از پذیرایی کردن مهمان، با چیزی که شخص توانش را ندارد و برای تهیه آن به سختی می افتد، نهی فرمود». (3)

در روایتی خود را به سختی و مشقت نینداختن از نشانه های احترام به برادر دینی شمرده شده است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله: مِنْ تَكْرِمِهِ الرَّجُلُ لِأَخِيهِ أَنْ يَقْبَلَ تُحْفَتَهُ وَأَنْ يُنْحِفَهُ بِمَا عِنْدَهُ وَلَا يَتَكَلَّفَ لَهُ شَيْئًا؛ «نشانه احترام شخص به برادرش، این است که هدیه تقدیمی او را بپذیرد و از همان چیزی که آماده دارد، به او تقدیم کند و خود را برای برادرش به سختی نیندازد».

(4)

**کیفر رد مهمان**

ابوحزمه گوید: به امام باقر علیه السلام عرض کردم، فدایتان شوم چه می گویی درباره مسلمانی که نزد مسلمانی برای دیدار یا درخواست نیاز رفته باشد و از او اذن ورود بخواهد؛ ولی او درحالی که در خانه اش هست، به وی اجازه ورود

1- قند و نمک. (تکلف: خود را به زحمت انداختن و زیاده روی در پذیرایی).

2- محمدی ری شهری، فرهنگ نامه مهمانی، ص 135.

3- قرب الاسناد، ص 72، ح 242.

4- الکافی، ج 6، ص 276.

ندهد و از خانه بیرون نیاید؟ فرمود: ای اباحمزه! هر مسلمانی نزد مسلمانی دیگر برای دیدار یا درخواست نیازی برود و او در خانه باشد و از او اجازه ورود بخواهد و صاحب خانه به استقبال مهمان نرود، پیوسته از رحمت خدا به دور است تا همدیگر را ملاقات کنند. [از روی تعجب] گفتم فدایتان شوم آیا پیوسته از رحمت خدا دور است تا یکدیگر را ملاقات کنند؟ فرمود: آری، ای ابوحمزه!». (1)

### قدر دانی نکردن

گاهی با قدردانی نکردن از زحمت های میزبان باعث قطع خوبی ها می شویم. میزبانی که مورد بی مهری و ناسپاسی مهمان قرار گیرد. دیگر انگیزه ای برای مهمانی دادن و مهمان نوازی ندارد. نه تنها میزبان، بلکه هر کس که مورد بی مهری و ناسپاسی قرار گیرد. دیگر شوق و ذوق کارهای نیک و پسندیده را ندارد. در این زمینه امام صادق علیه السلام می فرماید: لَعَنَ اللَّهُ قَاطِعِي سَبِيلِ الْمَعْرُوفِ قَيْلَ وَمَا قَاطِعُو سَبِيلِ الْمَعْرُوفِ قَالِ الرَّجُلُ يُصَدِّعُ إِلَيْهِ الْمَعْرُوفُ فَيَكْفُرُهُ فَيَمْتَنِعُ صَاحِبُهُ مِنْ أَنْ يُصَدِّعَ ذَلِكَ إِلَيَّ غَيْرِهِ؛ «خدا لعنت کند رهنمان نیکی را. از ایشان سؤال شد رهنمان نیکی چه کسانی هستند؟ امام فرمود: کسی که به وی خوبی می شود اما او ناسپاسی می کند و در نتیجه نیکوکار را از نیکی کردن به دیگران باز می دارد». (2)

### دعا برای مهمان

بی شک، مؤمنان به دعای خیر در حق یکدیگر نیازمندند و چون در دعای به حال دیگران، امید اجابت بیشتری می رود، توجه به این امر خود می تواند محرکی قوی برای گرد آمدن مؤمنان به مناسبت ها و بهانه های مختلف باشد.

1- عَنْ أَبِي حَمَزَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «قُلْتُ لَهُ جُعِلْتُ فِدَاكَ مَا تَقُولُ فِي مُسَلِّمٍ أَتَى مُسَلِّمًا زَائِرًا أَوْ طَالِبًا حَاجَهُ وَهُوَ فِي مَنْزِلِهِ فَاسْتَأْذَنَ عَلَيْهِ فَلَمْ يَأْذَنْ لَهُ وَلَمْ يَخْرُجْ إِلَيْهِ قَالَ يَا أَبَا حَمَزَةَ أَيُّمَا مُسَلِّمٍ أَتَى مُسَلِّمًا زَائِرًا أَوْ طَالِبًا حَاجَهُ وَهُوَ فِي مَنْزِلِهِ فَاسْتَأْذَنَ لَهُ وَلَمْ يَخْرُجْ إِلَيْهِ لَمْ يَزَلْ فِي لَعْنَةِ اللَّهِ حَتَّى يَلْتَقِيَ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ فِي لَعْنَةِ اللَّهِ حَتَّى يَلْتَقِيَ قَالَ نَعَمْ يَا أَبَا حَمَزَةَ» (الكافي، ج 2، ص 365).

2- الكافي، ج 4، ص 33.

این ادب، هم نمایان گر قدرشناسی از زحمات میزبان و هم دیگران را به ادامه این رفتار نیکو ترغیب و تشویق می کند. (1)

ابوالهثیم، غذایی پخت و پیامبر و یارانش را برای خوردن آن به خانه دعوت کرد. پس از صرف غذا پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «به برادران ثواب برسانید». اصحاب گفتند: «ثواب رساندن به او چگونه است؟» پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: اَدْعُوا اللَّهَ لَهُ بِالْبِرِّكَه (2) فَإِنَّ الرَّجُلَ إِذَا أَكَلَ طَعَامَهُ وَشَرِبَ شَرِبَهُ ثُمَّ دَعِيَ لَهُ بِالْبِرِّكَهِ فَذَلِكَ ثَوَابُهُ؛ «خدا را بخوانید و برای این برادر خود برکت بخواهید؛ زیرا وقتی غذای کسی را می خورند و نوشیدنی هایش را می نوشند و برای او درخواست برکت می کنند همین کار پاداش اوست». (3)

و این چند نکته:

1. در مهمانی از قیمت غذاهای تهیه شده تعریف نکنید؛

2. با میهمان از گرانی و اقتصاد وضعیت سخت معیشت صحبت نکنید، بگذارید با آرامش غذا بخورد؛

3. در داخل منزل با کفش راحتی از میهمان پذیرایی نکنید. این عمل یک نوع بی احترامی به میهمان به حساب می آید؛

4. در مهمانی نباید در جست و جوی غذا یا مخلفات دلخواه بود؛ بلکه لازم است از غذاهای موجود استفاده شود؛

ادب همیشه زیباست و به کار گیری واژگان زیبا، ادب شما را دو چندان می کند. از این رو نپرسید دستشویی یا توالت کجاست؟ بلکه زیباتر این است که بپرسید کجا می توان دست ها را شست؟ (4)

1- مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، ص 146.

2- معنای «خیر» کار نیک و سودمند است؛ اما «برکت» به معنای تداوم و توسعه و پایداری است.

3- اسد الغابه، ج 4، ص 250. به نقل از حکایت نامه موضوعی پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، ص 889.

4- آداب معاشرت برای همه، ص 57.

## آداب سفره

### اشاره

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ «پس آدمی باید به خوراک خود بنگرد». (1)

---

1- عبس، 24.



هدف خردمندان، دیدار (رحمت) خدای سبحان در سرای آخرت است، و هیچ راهی جز علم و عمل برای رسیدن به این هدف وجود ندارد؛ از سویی مراقبت بر علم و عمل جز با تندرستی ممکن نیست و تندرستی نیز جز با تناول کردن غذا و خوراک به مقدار حاجت در هر شبانه روز میسر نمی شود. از این رو خداوند متعال می فرماید: **كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا**؛ «خوردنی های شایسته بخورید و کارهای شایسته بجا آورید». (1) بنابراین هر کس اقدام به خوردن غذا می کند تا بدان وسیله به علم و عمل خود یاری رساند و تقوایش را تقویت کند، سزاوار نیست که زمام نفس را رها کند و آن را همانند چهارپایان در چراگاه آزاد بگذارد تا هر چه می خواهد بخورد؛ زیرا آنچه باعث دینداری و وسیله رسیدن به دیانت است شایسته است که مظهر انوار و آداب و سنن دینی باشد؛ به طوری که بنده خدا را پای بند کند و انسان متقی بدان وسیله از گناهان مصون بماند، تا آنجا که اشتهای به غذا را در خوردن و نخوردن، با میزان شرع بسنجد تا بدان وسیله گناه و معصیتی را از خود دور سازد و اجر و ثوابی را کسب کند، هر چند که در آن غذا بیشترین لذت نفسانی باشد. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: **إِنَّ الرَّجُلَ لَيُوجِرُ حَتَّى فِي اللَّقْمَةِ يَرْفَعُهَا إِلَى فِيهِ وَإِلَى فِي إِمْرَاتِهِ**؛ «همانا مرد حتی به خاطر لقمه

غذایی که به طرف دهان خود و همسرش می برد، اجر می برد». البته این اجر و ثواب در صورتی است که لقمه غذا را به دستور دین و به خاطر دین بردارد و آداب دینی را رعایت و به وظایف دینی عمل کند. (1)

در پیشینه کتاب برای آداب سفره و مهمانی، یکی از بهترین آنها کتاب وسائل الشیعه (ج 16)، کتاب الاطعمه و الاشربه، باب آداب المائده، تألیف محمدحسن حرآملی است. ایشان در این کتاب 112 باب از روایات اهل بیت علیهم السلام در زمینه سفره و مهمانی را گردآوری کرده است.

### طعام حلال

«انسان»؛ درختی است که میوه اش اولاد است. اگر این میوه سالم و خوب باشد، آن را می چینند. اما اگر این میوه معیوب و کرم زده و فاسد باشد، می گذارند تا خودش بیفتد؛ دیگر ارزش چیدن ندارد. درخت هم قیمتش به میوه اش بستگی دارد و اینکه میوه اش چیدنی باشد، نه دور ریختنی. اگر کسی نانش حلال شد، دیگر بچه اش کرم نمی زند و سالم می شود. (2)

اهل بیت علیهم السلام کسب رزق حلال و حلال بودن خوراک را اساسی ترین رکن تغذیه و سفره می دانند. در ادعیه که بهترین حالات آنان در دعا به حضور پروردگار بوده، از خداوند فراهم شدن زمینه کسب رزق و روزی حلال را خواسته اند.

تغذیه نادرست و غیر اصولی سه پیامد دارد: بیماری جسمی، بیماری روحی، بیماری فکری که حاصل آن افکار ناصوابی است که از زبان یا از قلم جاری می شود. حتی در سنین پیری و کمال نیز روح انسان تحت تأثیر تغذیه است.

امام صادق علیه السلام: كَسْبُ الْحَرَامِ بَيِّنٌ فِي الدَّرِّيَّةِ؛ «اثر مال حرام در ذریه [نسل] انسان مشخص و آشکار می گردد». (3)

1- المحججه البيضاء، ج 3، ص 3.

2- محمدصادق حائری شیرازی، تمثیلات، ج 3، ص 123.

3- الکافی، ج 5، ص 125. بیان علامه مجلسی («بیین» أي أثره من الفقر وسوء الحال) (مراه العقول، ج 19، ص 89).



امام رضا علیه السلام در حدیثی چنین می فرماید: «اسلام، هر آنچه را که برای سلامتی جسم و روان، خطرناک و زیان بار است، حرام دانسته و هر آنچه را که برای انسان لازم و مفید است، حلال بر شمرده است». (1)

امام علی علیه السلام می فرماید: فَأَنْظُرُ إِلَى مَا تَقْضَاهُ مِنْ هَذَا الْمَقْضَمِ فَمَا اشْتَبَهَ عَلَيْكَ عِلْمُهُ فَالْفِطْرَةَ وَمَا ابْتَنَتْ بِطَيْبٍ وَجُوهِهِ فَكُلْ مِنْهُ؛ «پس بنگر که از این سفره چه غذایی در دهان می نهی، پس آنچه را که طیب بودنش از هر جهت برای تو آشکار نیست بیرون افکن و آنچه را حلال و طیب و به پاکی بودنش یقین داری بخور». (2)

لقمه ای کان نور افزود و کمال آن بود آورده از کسب حلال

علم و حکمت زاید از لقمه حلال عشق و رقت آید از لقمه حلال

چون ز لقمه تو حسد بینی و دام جهل و غفلت زاید آن را دان حرام (3)

غذا ابزاری است جهت آزمایش صحت ایمان، در قرآن مجید برخی از اقوام بدین وسیله مورد آزمایش الهی قرار گرفته اند. (4) قوم بنی اسرائیل با «صید ماهی»؛ (5) قوم صالح با «ناقه»؛ (6) لشکر طالوت با «نهر آب» (7) و حضرت آدم و حوا با «خوردنی». (8)

1- «اعْلَمُ بِرَحْمَةِ اللَّهِ أَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يُبْخِ أَكْلًا وَلَا شَرِبًا إِلَّا مَا فِيهِ مِنَ الْمَنْفَعَةِ وَالصَّلَاحِ وَلَمْ يُحَرِّمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرَرُ وَالتَّلَفُ وَالْفَسَادُ» (مستدرک الوسائل، ج 16، ص 165).

2- نهج البلاغه، نامه 45.

3- مثنوی معنوی، دفتر اول، ص 73.

4- «وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدَوْا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ» (بقره، 65).

5- «وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدَوْا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ» (بقره، 65).

6- «فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا \* فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمْدَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُم بِذُنُوبِهِمْ فَسَوَّاهَا» (شمس، 13 و 14).

7- «فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنْ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا اللَّهَ كَمُ مِنْ فِيهِ قَلِيلَهُ غَلَبَتْ فِيهِ كَثِيرَةٌ يَا ذنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره، 249).

8- «وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ» (بقره، 65).

## رابطه سفره غذا و اخلاق

یکی از عوامل زمینه ساز اخلاق، تغذیه است. هم از نظر نوع غذا و هم از نظر حلال و حرام بودن.

در تاریخ آمده است که شریک بن عبدالله روزی بر مهدی عباسی وارد شد. مهدی از او تقاضای پذیرش مسئولیتی را نمود. شریک نپذیرفت، مهدی گفت از سه کار یکی را انتخاب کن: 1. قضاوت؛ 2. معلم و مربی فرزندانم؛ 3. پذیرفتن دعوت یک وعده غذا. شریک به گمان خود که می خواست از زیر بار مسئولیت های دربار خلیفه شانه خالی کند. سومی را پذیرفت. مهدی به آشپز خود فرمان داد انواع خوراکی های لذیذ از مغز پرندگان را با شکر و عسل برای پذیرایی از او فراهم سازد. شریک و مهدی از آن غذا خوردند. آشپز به مهدی خلیفه گفت دیگر این مرد از هیچ دستور تو سرپیچی نخواهد کرد و بوی رستگاری را نخواهد دید. همان گونه شد و شریک، هم قضاوت و هم تعلیم فرزندان را پذیرفت. (1)

شخصی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: دوست دارم دعای من مستجاب شود! رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز کن». (2)

در برخی از روایات به رابطه بین خوراک و تاثیر خوب و بد بر اخلاق اشاره شده است.

1- مسعودی، مروج الذهب، ج 3، ص 310؛ سفینه البحار، ماده «شرك». «ذكر الفضل بن ربيع قال: دخل شريك على المهدي يوما فقال له: لا بد أن تجيئني الى خصله من ثلاث، قال: وما هنّ يا أمير المؤمنين؟ قال: إما أن تلي القضاء أو تحدّث ولدي وتعلّمهم أو تأكل أكلة، ففكر ثم قال: الأكلة أخفهنّ على نفسي، فاحتبسه وقدم الى الطباخ أن يصلح له ألوانا من المَخّ المعقود بالسكر الطبرزد والعسل، فلما فرغ من غدائه قال له القيمّ على المطبخ: يا أمير المؤمنين ليس يفلح الشيخ بعد هذه الأكلة أبدا، قال الفضل بن الربيع: فحدّثهم واللّه شريك بعد ذلك وعلم أولادهم وولى القضاء لهم، ولقد كتب بأرزاقه الى الجهبذ [النقاد العالم] فضايقه فى النقص فقال له الجهبذ: انك لم تبع برّا، قال له شريك: بلى واللّه لقد بعث أكبر من البرّ لقد بعث ديني».

2- «قال رجلٌ يا رسول الله أحبُّ أن يُستجابَ دعائى فقال طهر ما كلكَ ولا تُدخلِ بطنك الحرام» (وسائل الشيعة، ج 7، ص 145).

رسول خدا صلی الله علیه و آله به جعفر (ابن ابی طالب) فرمود: «ای جعفر! به بخور که قلب را تقویت و ترسور را شجاع می سازد». (1)

شَكَامَا نَبِيٍّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الْغَمَّ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ «یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه [و افسردگی] به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد. خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد». (2)

امام علی علیه السلام: مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَزْبَعِينَ صَبَاحاً سَاءَ خُلُقُهُ؛ کسی که چهل روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می شود». (3)

بسیار بوده است که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید، جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف، پژمرده و ناتوان می سازد. موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوت و توان را از دست و پا می گیرد؛ عکس این مسئله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می گذارد، روح را شاداب و فکر را انرژی می بخشد. (4)

اصحاب کهف که دغدغه دین و معنویت خود را داشتند وقتی از خواب بیدار شدند به دنبال غذایی بودند که پاک باشد... فَأَبْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكى طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا». (5)

امام حسین علیه السلام در روز عاشورا خطاب به لشکر لجوج دشمن چنین می فرمایند: «شکم های شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دل های شما مهر زده است [و هرگز حقایق را درک نمی کنید]». (6)

1- قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لِيَجْعَفِرَ «يَا جَعْفَرُ كُلِّ السَّفَرِ جَلَّ فَإِنَّهُ يُقَوِّي الْقَلْبَ وَيُشَجِّعُ الْجَبَانَ» (الكافي، ج 6، ص 357).

2- الكافي، ج 6، ص 351.

3- قرب الاسناد، ص 107.

4- دانشنامه طب اهل بیت عليهم السلام، ص 17.

5- «.... اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه ای که دارید به شهر بفرستید، تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه تری دارند، و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد. اما باید دقت کند، و هیچ کس از وضع شما آگاه نسازد...» (کهف، 19).

6- «إِنَّمَا أَدْعُوكُمْ إِلَى سَبِيلِ الرَّشَادِ فَمَنْ أَطَاعَنِي كَانَ مِنَ الْمُرْتَدِينَ وَمَنْ عَصَانِي كَانَ مِنَ الْمُهْلِكِينَ وَكُلُّكُمْ عَاصٍ لِمَا مَرِي غَيْرُ مَسِّعِ قَوْلِي فَقَدْ مِلْتُمْ بِطُونِكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُلْكُمُ إِلَّا تَنْصِتُونَ» (بحار الانوار، ج 45، ص 8).

در فقه، شیر دایه های کم عقل، غیر شیعه دوازده امامی، بد صورت، بد اخلاق و زنازاده مکروه شده است. (1)

امام باقر علیه السلام می فرمایند: اسْتَرَضِعْ لَوْلَادِكَ بِلَبَنِ الْحَسَّانِ وَإِيَّاكَ وَالْقَبَاحَ فَإِنَّ اللَّبَنَ قَدْ يُعَدِّي؛ «برای فرزند خود، از زنان زیبا، شیردهی بخواه و از زشتان بپرهیز؛ چرا که شیر، گاه سرایت می کند». (2)

اگر بعد از خوردن غذا برای شخص غم و اندوه عارض گردد، هضم او مختل می گردد؛ زیرا حرارت غریزی را پنهان می سازد و تنفس به طور کامل انجام نمی شود و خواب از چشم غم زده می رود. ترس خشم، هم همین اثر را دارند با این اختلاف که حرارت غریزی را به حرارت غیرطبیعی و سوزاننده تبدیل کرده، شخص را دچار آشفتگی و اضطراب می سازد و هضم و جذب غذا را قبل از آنکه کامل شده باشد مختل می کند. (3)

حضرت علی علیه السلام به کمیل فرمود: يَا كَمِيلُ اللِّسَانُ يَنْزُحُ مِنَ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَوْمٌ بِالْغِذَاءِ فَانظُرْ فِيمَا تُغَدِّي قَلْبَكَ وَجِسْمَكَ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ حَالًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَسْبِيحَكَ وَلَا شُكْرَكَ؛ «ای کمیل! همانا زبان از قلب سرچشمه می گیرد [و آنچه را که در قلب است ظاهر می سازد] و قوام قلب به غذاست، پس متوجه باش که قلب و جسمت را با چه تغذیه می کنی؛ اگر از حلال نباشد خداوند متعال تسبیح و شکر را نمی پذیرد». (4)

هنگامی که حضرت محمد صلی الله علیه و آله هفت ساله بود، یهودیان که نشانه هایی از پیامبر را در او دیدند، درصدد بعضی امتحانات بر آمدند و با خود گفتند: ما در کتاب هایمان خوانده ایم که پیامبر اسلام از غذای حرام و شبهه ناک، دوری می کند، خوب است او را امتحان کنیم. بنابراین مرغی را دزدیدند و برای حضرت ابوطالب فرستادند تا همه به عنوان هدیه بخورند؛ اما همه خوردند

1- توضیح المسائل.

2- الکافی، ج 6، ص 44.

3- مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 141.

4- تحف العقول، ص 175.

غیر از پیامبر صلی الله علیه و آله . علت این کار را پرسیدند، حضرت در پاسخ فرمودند: این مرغ حرام است و خداوند من را از حرام نگه می دارد.

پس از این ماجرا، یهود مرغ همسایه را گرفته و نزد ابوطالب فرستادند به خیال اینکه بعد پولش را به صاحبش بدهند؛ ولی آن حضرت باز هم میل نکردند و فرمودند: این غذا شبیه ناک است. وقتی یهود از این ماجرا اطلاع یافتند، گفتند: این کودک دارای مقام و منزلت بزرگی خواهد بود. (1)

## ثواب غذا دادن

امام صادق علیه السلام: مِنْ مُوجِبَاتِ الْمَغْفِرَةِ إِطْعَامُ السَّعْبَانِ؛ «از اسباب آمرزش و مغفرت، غذا دادن به گرسنگان است». (2)

امام صادق علیه السلام: مِنَ الْإِيمَانِ حُسْنُ الْخُلُقِ وَإِطْعَامُ الطَّعَامِ؛ «خوش اخلاقی و غذا دادن از ایمان است». (3)

امام صادق علیه السلام: مِنْ أَحَبِّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ إِشْبَاعُ جُوعِ الْمُؤْمِنِ أَوْ تَنْفِيسُ كُرْبَتِهِ أَوْ قِضَاءُ دَيْنِهِ؛ از اعمالی که خدا «دوست دارد، سیر کردن مؤمن گرسنه، یا برطرف کردن ناراحتی او، یا اداء دین او [قرض او را دادن] است». (4)

امام علی علیه السلام: مَا أَكَلْتَهُ رَاحَ وَمَا أَطْعَمْتَهُ فَاحَ؛ «آنچه بخوری برود و آنچه بخورانی فراوان و پر برکت شود». (5)

1- «...وَكَانَ النَّبِيُّ ابْنُ سَبْعِ سِنِينَ فَقَالَتِ الْيَهُودُ وَجَدْنَا فِي كُتُبِنَا أَنَّ مُحَمَّدًا يُجَنَّبُهُ رَبُّهُ مِنَ الْحَرَامِ وَالشُّبُهَاتِ فَجَرَّبُوهُ فَقَدَّمُوا إِلَيَّ أَبِي طَالِبٍ دَبَّاجَهُ مَسَّهُ مِنْهُ فَكَانَتْ قُرَيْشٌ يَأْكُلُونَ مِنْهَا وَالرَّسُولُ تَعَدَّلُ يَدُهُ عَنْهَا فَقَالُوا مَا لَكَ قَالَ أَرَاهَا حَرَامًا يَصُونُنِي رَبِّي عَنْهَا فَقَالُوا هِيَ حَلَالٌ فَتَلَقِمُكَ قَالَ فَافْعَلُوا إِنْ قَدَرْتُمْ فَكَانَتْ أَيَّدِيهِمْ يُعَدِّلُ بِهَا إِلَى الْجِهَاتِ فَجَاءَ وَهُ دَبَّاجَهُ أُخْرَى قَدْ أَخَذَوْهَا لِجَارٍ لَهُمْ غَائِبٍ عَلَيَّ أَنْ يُؤَدُّوا ثَمَنَهَا إِذَا جَاءَ فَتَنَاولَ مِنْهَا لُقْمَةً فَسَقَطَتْ مِنْ يَدِهِ فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَمَا أَرَاهَا إِلَّا مِنْ شَيْءٍ بِهِ يَصُونُنِي رَبِّي عَنْهَا فَقَالُوا نُلَقِمُكَ مِنْهَا فَكَلَّمَا تَنَاولُوا مِنْهَا تَقَلَّتْ فِي أَيَّدِيهِمْ فَقَالُوا لِهَذَا شَأْنٌ عَظِيمٌ...» (بحار الانوار، ج 15، ص 336).

2- المحاسن، ج 2، ص 389.

3- المحاسن، ج 2، ص 389.

4- الكافي، ج 4، ص 51.

5- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 8583.

امام علی علیه السلام: قُوْتُ الْأَجْسَادِ الطَّعَامُ وَقُوْتُ الْأَزْوَاجِ الْإِطْعَامُ؛ «خوارک بدن ها، خوردن است و خوراک جان ها، خوراندن». (1)

امام علی علیه السلام: لَذَّةُ الْكِرَامِ فِي الْإِطْعَامِ وَلَذَّةُ اللَّئَامِ فِي الطَّعَامِ؛ «لذت کریمان، در خوراندن است و لذت لئیمان، در خوردن». (2)

سخاوت را به کودکان بیاموزیم. نقل است که «صاحب بن عباد» مرد بسیار با سخاوتی بود، خودش گفته است که من این سخاوت را از مادرم آموخته ام، زیرا مادرم هر روز که می خواست به مدرسه روانه ام کند، پولی به من می داد و می گفت: این پول را صدقه بده! این کار او موجب شد تا من به بخشش خو بگیرم و بخشنده شوم. او با این کار ساده اش به من فهماند، همان طور که باید به فکر خود باشم، باید به فکر دیگران نیز باشم. (3)

امام صادق علیه السلام لَوْ أَنَّ رَجُلًا أَنْفَقَ عَلَى طَعَامِ أَلْفِ دِرْهَمٍ وَأَكَلَ مِنْهُ مُؤْمِنٌ وَاحِدٌ لَمْ يَعَدَّ سَرَفًا؛ «اگر انسانی هزار درهم برای غذایی خرج کند که فقط یک مؤمن از آن بخورد، اسراف نمی باشد». (4)

امام صادق علیه السلام شَابُّ سَخِيٍّ مُرَهَّقٌ فِي الذُّنُوبِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ شَيْخٍ عَابِدٍ بَخِيلٍ؛ «جوان گناه کار و سخاوتمند نزد خدا از پیر مرد عابدی که بخیل باشد، بهتر است». (5)

## آداب غذا خوردن

امام حسن مجتبی علیه السلام می فرمایند: «سفره غذا، دوازده خصلت دارد؛ چهار واجب، چهار مستحب و چهار آداب دارد. اما واجب عبارتند از: معرفت، بسم الله، شکر و رضایت؛ اما مستحب عبارتند از: نشستن بر پای چپ، خوردن با سه انگشت، خوردن از پیش روی خود و لیسیدن انگشتان؛ اما آداب عبارتند از:

1- مشکاه الانوار، ص 325.

2- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 8499.

3- به نقل از گنجینه معارف، ج 1، ص 552.

4- مکارم الاخلاق، ص 134.

5- الکافی، ج 4، ص 41.

وضوء قبل از غذا، کوچک برداشتن لقمه، زیاد جویدن لقمه و کم نگاه کردن در صورت دیگران». (1)

منظور از «معرفت» می تواند علم و آگاهی به حلال بودن غذا و اینکه رازق واقعی خداوند است. و «وضوء» در اینجا کنایه از شستن دست هاست.

لازم به یادآوری است که آداب تغذیه فقط مربوط به خوردن و آشامیدن نیست. بلکه انواع غذاهای دیگری نیز هستند که به برخی از آنها اشاره می کنیم. (2)

## غذای شیداری

اگر کلام بد و تلخی را شنیدیم، مثل این است که سر غذای ناجور و بدی نشسته ایم، غذاهای شیداری در درمان بسیار تأثیر گذار است. کلمه «دوستت دارم» حتی اگر دشمن هم به ما بگوید، می تواند ما را فریب دهد. کلمه «از تو

1- الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «اَثْنَتَا عَشْرَةَ خَصْلَةً يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَتَعَلَّمَهَا عَلَى الطَّعَامِ أَرْبَعَةٌ مِنْهَا فَرِيضَةٌ وَأَرْبَعَةٌ مِنْهَا سِنَّةٌ وَأَرْبَعَةٌ مِنْهَا أَدَبٌ فَأَمَّا الْفَرِيضَةُ فَالْمَعْرِفَةُ وَالسَّكْرُ مِيَهُ وَالشُّكْرُ وَالرِّضَا وَأَمَّا السُّنَّةُ فَالْجُلُوسُ عَلَى الرَّجْلِ الْيُسْرَى وَالْأَكْلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَالْأَكْلُ مِمَّا يَلِيهِ وَمَصُّ الْأَصَابِعِ وَأَمَّا الْأَدَبُ فَعَسْلُ الْيَدَيْنِ وَتَصْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَالْمَضْغُ الشَّدِيدُ وَقَلَّةُ النَّظَرِ فِي وُجُوهِ الْقَوْمِ» (المحاسن، ج 2، ص 459).

2- سه چیز خورده نمی شود ولی چاق می کند و سه چیز خورده می شود ولی لاغر می کند. امام صادق علیه السلام: ثَلَاثَةٌ يُسْمِنَنَّ وَثَلَاثَةٌ يُهْزِلُنَّ فَأَمَّا الَّتِي يُسَمِّنَنَّ فَادِمَانُ الْحَمَامِ وَشَمُّ الرَّائِحَةِ الطَّيِّبَةِ وَلُبْسُ الثِّيَابِ اللَّيِّنَةِ وَأَمَّا الَّتِي يُهْزِلُنَّ فَادِمَانُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَالسَّمَكِ وَالطَّلْعِ؛ «سه چیز چاق و سه چیز لاغر می کند: آن سه چیز که چاق می کند: مداومت در حمام رفتن و بو کردن عطر خوش و پوشیدن لباس نرم است. و آن سه چیزی که لاغر می کند، مداومت در خوردن تخم مرغ و ماهی و شکوفه درخت خرماست» (الخصال، ج 1، ح 194). بیان شیخ صدوق: «منظور از مداومت در حمام رفتن این است که یک روز در میان به حمام برود و چون هر روز حمام رود لاغر می شود» (الخصال، ج 1، ح 194). در برخی از نسخ به جای «الطلع» «الضلع» به معنای امتلاء و پری معده و نفخ معده آمده است. (روضه الوعظین، ج 2، ص 307؛ مکارم الاخلاق، ص 54). «الضلع: امتلاء البطن شبعاً أو ریا حتی یضلع أضلاعه». در حدیث دیگر چنین بیان شده است: امام صادق علیه السلام: ثَلَاثٌ لَا يُؤْكَلْنَ وَيُسَمِّنَنَّ وَثَلَاثٌ يُؤْكَلْنَ وَيُهْزِلُنَّ فَأَمَّا اللَّوَاتِي يُؤْكَلْنَ وَيُهْزِلُنَّ فَالطَّلْعُ وَالْكُسْبُ وَالْجَوْرُ وَأَمَّا اللَّوَاتِي لَا يُؤْكَلْنَ وَيُسَمِّنَنَّ فَالثَّوْرَةُ وَالطَّيْبُ وَلُبْسُ الْكَتَّانِ؛ «سه چیز چاق کننده است ولی خورده نمی شود و سه چیز خورده می شود ولی لاغر می کند. 1. خرما نارس؛ 2. کنجاله؛ 3. گردو. اما چاق کننده: 1. نوره کشیدن (پودر نظافت)؛ 2. عطر زدن؛ 3. لباس کتان پوشیدن» (وسائل الشیعه، ج 24، ص 434). در برخی از نسخه ها برای لاغر کننده ها چنین آمده است «اللَّحْمُ الْيَابِسُ وَالْجَبْنُ وَالطَّلْعُ» (الکافی، ج 12، ص 437). «الکسب: تفاله دانه های روغنی پس از روغن کشی، معادل فارسی کنجاله».

نفرت دارم» اگر از پدر یا مادر یا عزیزترین کس هم بشنویم در ما اثر منفی و بدی خواهد داشت. انسان از طریق گوش است که انرژی، نشاط و شادابی می‌گیرد. کافی است در زندگی با افراد مثبت اندیش و کسانی که حرف‌های خوب و عالی می‌زنند ارتباط داشته باشید. تا تأثیر شگفت‌انگیز آن را درک کنید. گاهی با شنیدن جمله‌ای تمامی خستگی شما رفع می‌گردد و گاهی هم برعکس با شنیدن جملات زشت و ناپسندی حالت کسلی و بی‌انگیز بودن به شما دست می‌دهد.

### غذای دیداری

از بهترین رنگ‌ها می‌توان به آبی و سبز اشاره کرد. توصیه شده که زیاد به آسمان، دریا، آبشار، گیاه، آب جاری نگاه کنید؛ چرا که از طریق چشم غذای روح را می‌گیرید. و به آن طریق می‌توان کسب آرامش و سکون کرد. همان‌طور که اگر به صحنه‌گناه و ناپسندی نگاه کنیم تأثیر منفی و احساس افسردگی و اضطراب در انسان ایجاد می‌کند.

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: *ثَلَاثَةٌ يَجْلِبِنَ الْبَصَرَ النَّظْرُ إِلَى الْخُصْرَةِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِيِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْوَجْهِ الْحَسَنِ*؛ «سه چیز دیده را روشنی بخشد: به سبزه نگرستن؛ به آب روان نگرستن، به رخسار زیبا نگرستن».<sup>(1)</sup>

### غذای پنداری

اگر بخواهیم رفتار را اصلاح کنیم باید گفتار را اصلاح کنیم و اگر بخواهیم گفتار را اصلاح کنیم باید پندار (فکر) را اصلاح کرد. با فکرهای نیک و خیر می‌توان سم‌ها را از بدن دفع کرد و برعکس با فکرهای شر و ناپسند بیماری‌های روحی و جسمی را به خود جذب می‌کنیم. کسانی که به اطراف و اطرافیان خود دیدگاه خوب مثبتی دارند از آرامش و آسایش خوبی برخوردار هستند؛ اما کسانی که دائم به دیگران سوء ظن دارند و یا بد بین هستند، بیش‌تر از همه خود را

1- الخصال، ج 1، ص 142، ح 276.



عذاب می دهند و به افزایش بیماری روحی و جسمی خود می افزایند.

موارد دیگر مانند غذای جذبی: غذایی که از طریق لمس بدن به انسان وارد می شود. دست دادن، لمس کردن، نگاه کردن و... از این موارد هستند. که این نوع غذا در ایجاد محبت، محکم کردن پایه های محبت و نیز از بین رفتن کینه و دشمنی تأثیر شگفت آوری دارد. غذای بویای: که از طریق شامه به انسان وارد می شود. همانند عطر و بوهای خوش و نامطبوع. (1)

### معنای پرهیز

امام کاظم علیه السلام: لَيْسَ الْجِمِيَّةُ أَنْ تَدَعَ الشَّيْءَ أَصَمًّا لَا تَأْكُلُهُ وَلَكِنَّ الْجِمِيَّةَ أَنْ تَأْكُلَ مِنَ الشَّيْءِ وَتُخَفِّفَ؛ «پرهیز، آن نیست که چیزی را به کلی و ابگذاری و هیچ نخوری؛ بلکه پرهیز، آن است که از چیزی بخوری، اما کم بخوری». (2)

رسول خدا صلی الله علیه و آله: الْمَعْدَةُ بَيْتٌ كُلِّ دَاءٍ وَالْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ؛ «معدة، خانه همه دردها و پرهیز، ریشه همه درمان هاست». (3)

### گرسنگی

#### اشاره

امام صادق علیه السلام: «گرسنگی نان خورش مؤمنین، غذای روح، طعام قلب و سلامتی جسم است». (4)

امام علی علیه السلام: لَا يَجْتَمِعُ الْجُوعُ وَالْمَرَضُ؛ «گرسنگی و بیماری، با هم گرد نمی آیند». (5)

امام هادی علیه السلام: السَّهْرُ الَّذِي لَلْمَنَامِ، وَالْجُوعُ يَزِيدُ فِي طَيْبِ الطَّعَامِ؛ «شب زنده داری، خواب را شیرین تر می کند و گرسنگی، غذا را خوش مزگی می افزاید». (6)

1- مزاج شناسی، ص 54. با اندکی تصرف.

2- الکافی، ج 8، ص 291.

3- بحار الانوار، ج 59، ص 290.

4- امام صادق علیه السلام «الْجُوعُ إِدَامٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَغَدَاءٌ لِلرُّوحِ وَطَعَامٌ لِلْقَلْبِ وَصِحَّةٌ لِلْبَدَنِ» (مصباح الشریعه، ص 77، باب 34).

5- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 7409.

6- نزهه الناظر و تنبیه الخاطر، ص 141.

## فواید گرسنگی

1. صفای قلب، درخشش طبع و تیز بینی؛ زیرا سیری حماقت و کُودنی به بار می آورد و قلب را کور و بخارات را در مغز زیاد می کند و حالی شبیه مستی به بار می آورد؛
2. رقت و صفای قلب که انسان را برای درک لذت مناجات آماده می سازد و سبب تأثر یاد خدا می شود؛
3. انکسار و تواضع و زوال، حالت گردن کشی و شادامانی که ابتدای طیغان و غفلت از یاد خداست؛
4. درهم شکستن میل به گناه و تسلط بر نفس اماره؛ زیرا منشأ همه گناهان شهوات و قوای انسانی است و ماده قوا و شهوات خوردنی ها و نوشیدنی هاست؛
5. سلامتی بدن و دفع بیماری ها؛
6. سبک شدن بار هزینه زندگی؛ (1)
7. شهوت معصیت را کم می کند و خواب را که باعث تضییع روزگار و عمر و موجب «کلال» (2) طبع، و فوات نماز شب است را کم می کند. (3)

## پرخوری

- امام علی علیه السلام: إِدْمَانُ الشَّبَعِ يُورِثُ أَنْوَاعَ الْوَجَعِ؛ «اعتیاد به سیری، انواع دردها را به همراه می آورد». (4)
- امام علی علیه السلام: لَا تَجْتَمِعُ الصَّحَّةُ وَالنَّهَمُ؛ «تندرستی و پرخوری، با هم گرد نمی آیند». (5)
- رسول خدا صلی الله علیه و آله: لَا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَإِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ؛ «دل ها را با فراوانی خوراک و نوشاک نمی رانید؛ زیرا دل به سان کِشت، اگر آب زیادی بدان رسانده شود، می میرد». (6)

1- اخلاق شُبر، ص 215.

2- خستگی.

3- معراج السعاده، ص 309.

4- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 8160.

5- تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 6648.

6- مکارم الاخلاق، ص 150.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: «خدا پر خوری را دشمن می دارد و افزودند: آدمیزاد برای ادامه حیات ناچار باید غذا بخورد، پس وقتی غذا می خورید یک سوم شکم را برای غذا و یک سوم را برای نوشیدن و یک سوم را برای [راحت] نفس کشیدن قرار دهید و به سان خوکان خود را فرجه نسازید». (1)

امام علی علیه السلام: لَا فِطْنَةَ مَعَ بَطْنِهِ؛ «پرخوری، با تیزهوشی سازگار نیست». (2)

امام صادق علیه السلام در سفارش به یکی از یاران خود فرمود: فَإِيَّاكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْجِمَافَةَ وَالْبَلَةَ وَلَا تَأْكُلْ إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ وَإِذَا أَكَلْتَ فَكُلْ حَلَالًا؛ «مبادا چیزی را بخوری که به آن اشتها نداری؛ چون این امر سبب حماقت و نادانی می شود. همچنین تا گرسنه نشدی چیزی مخور و هنگام خوردن غذا، آن را از حلال ها برگزین». (3)

نقل شده است: حکیمی با عده ای از جوانان که اهل ریاضت نبودند غذا می خورد. او طوری غذا می خورد که جوانی بسیار تعجب کرده و به او گفت: اگر لقمه من از غذا، مثل لقمه تو بود، فکر نمی کنم که زنده بمانم. حکیم گفت: آری پسر، من می خورم برای اینکه زنده بمانم، اما تو می خواهی زنده بمانی برای اینکه بخوری. (4)

رسول خدا صلی الله علیه و آله: إِيَّاكُمْ وَفَضْلَ وَرِثَةِ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالقَسْوَةِ وَيُبْطِئُ بِالجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَيُصِمُّ الِهْمَمَ عَنِ سَمَاعِ الْمُوعِظَةِ؛ «از غذای اضافی بپرهیزید که آن داغ قساوت به قلب زده، اعضا و جوارح را از طاعت حق سست می کند و همت ها را از شنیدن [و به کار بستن] موعظه، کر می سازد». (5)

رسول خدا صلی الله علیه و آله: يَا كُلُّ الْمُؤْمِنِ فِي مَعَاءٍ وَاحِدٍ، وَيَأْكُلُ الْكَافِرُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ؛ «مؤمن با یک روده و کافر با هفت روده غذا می خورد». (6)

1- «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَبْغِضُ كَثْرَةَ الْأَكْلِ وَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ بُدٌّ مِنْ أَكْلِهِ يُقِيمُ بِهَا صِدْقَ لُبِّهِ فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَجْعَلْ ثُلثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَثُلثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَثُلثَ بَطْنِهِ لِلنَّفْسِ وَلَا تَسْمَنُوا تَسْمَنَ الْخَنَازِيرِ لِلذَّبْحِ» (الكافي، ج 6، ص 270).

2- تصنیف غرر الحکم و دررالکلم، ح 8156.

3- مشکاه الانوار، ص 327. (حدیث عنوان بصری)

4- به نقل از اطعمه و اشربه، ص 215.

5- عده الداعی و نجاج الساعی، ص 313.

6- الكافي، ج 12، ص 289. علامه مجلسی (بیش از 12 تفسیر برای این روایت نقل کرده است. (بحار الانوار، ج 63، ص 325، باب ذم کثره الاكل).

## غذای دور همی

دور هم جمع شدن مؤمنان موجب برکت و فزونی نعمت هاست. یکی از بهترین سنت ها جمع شدن همه افراد خانواده در وقت غذا بر سر سفره است.

مردی خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله رسید و گفت: ما هر چه غذا می خوریم، سیر نمی شویم. علت چیست؟ حضرت فرمود: «شاید شما جدا جدا و تک تک غذا می خورید. پس هنگام غذا گرد هم آیید و سر غذا، نام خدا را یاد کنید تا به شما برکت داده شود». (1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «بدترین مردان شما کسانی اند که تنها غذا می خورند». (2) و نیز می فرماید: «محبوب ترین غذا نزد خدا آن است که دست ها بر آن بسیار باشد. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چرا که برکت در اجتماع است». (3)

راوی گوید: هرگاه امام رضا علیه السلام سفره اش را می گستراند بردگان و غلامانش و حتی دربانان و تیمارگران حیوانات را نیز کنار سفره با خود می نشاند». (4)

در سنت رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که آن حضرت تا آنجا که امکان داشت به تنهایی غذا نمی خورد». (5)

البته در غذای دورهمی باید دقت کرد که با چه کسی یا کسانی غذا می خوریم. در این باره از امام سجاد علیه السلام چنین نقل شده است:

قِيلَ لِعَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنْتَ

1- «سَأَلَ رَجُلٌ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا نَأْكُلُ وَلَا نَشْبِعُ قَالَ لَعَلَّكُمْ تَفْتَرِقُونَ عَنْ طَعَامِكُمْ فَاجْتَمِعُوا عَلَيْهِ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يُبَارِكْ لَكُمْ فِيهِ» (مکارم الاخلاق، ص 149).

2- «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشَرِّ رِجَالِكُمْ قُلْتُمْ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ إِنَّ مِنْ شَرِّ رِجَالِكُمُ الْبُهَاتَ الْجَرِيءَ الْفَحَّاشَ الْإِكِلَ وَحَدَهُ وَالْمَانِعَ رِفْدَهُوَ الضَّارِبَ عِبْدَهُ وَ الْمُلْجِيَّ عِيَالَهُ إِلَى غَيْرِهِ؛ «بدترین مردانتان را به شما خبر ندهم؟ گفتیم: چرا یا رسول الله! فرمود: از بدترین مردان شما، تهمت زننده بی باک فحاشی است که تنها بخورد و از بخشش [واجب و مستحب] دریغ کند و بنده اش را بزند و عیالش را به دیگران پناه دهد (یعنی نسبت به مخارج و حوائج آنها کوتاهی کند تا مجبور شوند به دیگران پناه برند)» (الکافی، ج 2، ص 292).

3- «أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي» (بحار الانوار، ج 59، ص 290) «كُلُّوا جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا فَإِنَّ الْبِرْكَهَ فِي الْجَمَاعَةِ» (بحار الانوار، ج 59، ص 291).

4- «إِذَا خَلَا وَنَصَبَ مَائِدَتَهُ أَجْلَسَ مَعَهُ عَلَى مَائِدَتِهِ مَمَّ إِلَيْكُهُ وَمَوَالِيَهُ حَتَّى الْبُؤَابَ السَّائِسِ» (عیون الاخبار الرضا علیه السلام، ج 2، ص 184).

5- «كَانَ لَا يَأْكُلُ وَحْدَهُ مَا يُمَكِّنُهُ» (مکارم الاخلاق، ص 31).

أَبْرُ النَّاسِ بِأُمَّكَ وَلَا نَزَاكَ تَأْكُلُ مَعَهَا قَالَ أَحَافُ أَنْ تَسْبِقَ يَدِي إِلَى مَا سَبَقَتْ عَيْنُهَا إِلَيْهِ فَأَكُونَ قَدْ عَقَقْتُهَا؛ «به امام سجاد علیه السلام گفتند: تو از مردم نسبت به مادرت فرمانبردارتری [نیکوکارتری] ولی ما ندیدیم که با وی غذا بخوری. فرمود: می ترسم دستم به لقمه ای برود که چشم مادر به آن بوده و عاق او شوم». (1)

### شستن دست پیش و پس از غذا

به سفارش رسول خدا صلی الله علیه و آله ، شستن دست ها قبل و بعد از غذا فقر و غم و اندوه را از انسان دور می کند و مایه سلامتی چشم می گردد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله : الْوُضُوءُ (2) قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَبَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ (3) وَيُصِحُّ الْبَصَرَ؛ «شستن [دست ها] پیش از غذا، فقر را دور می کند و شستن [دست ها] پس از غذا، اندوه را می راند و چشم را سلامت می دهد». (4)

نیز به فرمایش امام صادق علیه السلام این امر باعث دوری فقر و عمر طولانی می شود.

امام صادق علیه السلام : اغْسِ لِمَا أَيْدِيكُمْ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ وَيَزِيدُ فِي الْعُمْرِ؛ «دست هایتان را پیش از غذا و پس از غذا بشوید؛ چرا که فقر را می برد و بر عمر می افزاید». (5)

1- مکارم الاخلاق، ص 221.

2- واژه «وضو» به معنی تمیزی و پاکی است. و در این اینجا کنایه از شستن دست هاست. (بحار الانوار، ج 63، ص 363). مؤید شستن دست ها، روایت هشام بن سالم است. هشام بن سالم از امام صادق علیه السلام : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكْثُرَ خَيْرٌ بَيْتِهِ فَلْيَتَوَضَّأْ عِنْدَ حُضُورِ طَعَامِهِ، وَمَنْ تَوَضَّأَ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ عَاشَ فِي سَعَةٍ مِنْ رِزْقِهِ، وَعُوفِيَ مِنَ الْبَلَاءِ فِي جَسَدِهِ. قَالَ هِشَامُ بْنُ سَالِمٍ: قَالَ لِي الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: يَا هِشَامُ بْنُ سَالِمٍ، الْوُضُوءُ هَاهُنَا غَسْلُ الْيَدِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ؛ «پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هر کس از این خرسند می شود که خیر و برکت خانه اش بسیار باشد، در هنگام آورده شدن غذا وضو بسازد؛ و هر کس پیش و پس از غذا وضو بسازد، در گشایش روزی زندگی کند و از هر بلایی در تن خویش، برکنار باشد. هشام بن سالم گفت: امام صادق علیه السلام به من فرمود: ای هشام بن سالم! مقصود از وضو در اینجا، شستن دست ها پیش و پس از غذاست» (الامالی (طوسی)، ص 590، ح 1225).

3- در برخی نسخ «اللمم» به معنای «نوعی دیوانگی» است. (بحار الانوار، ج 63، ص 363؛ الدعوات، ص 145).

4- بحار الانوار، ج 63، ص 363.

5- المحاسن، ج 2، ص 425.

شخصی می گوید: «حضرت رضا را می دیدم که چون قبل از غذا دست می شست با حوله خشک نمی کرد و پس از غذا با حوله خشک می نمود». (1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «چون دست هایت را بعد از غذا می شویی، دست هایت را به صورت و چشمانت بکش، قبل از آنکه با دستمال خشک کنی و بگو: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمَحَبَّةَ وَالزَّيْنَةَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَقْتِ وَالْبَغْضَةِ؛ «خدایا به درستی که از تو می خواهم محبت و زیبایی را، و به تو پناه می برم از نفرت و کینه ها». (2)

### نشستن سر سفره

شخصی از امام صادق علیه السلام پرسید: «آیا رسول خدا صلی الله علیه و آله غذا را می خورد در حالی که تکیه به دست راست یا چپ داده بود؟» حضرت علیه السلام فرمود: «رسول خدا صلی الله علیه و آله در حالی که تکیه به چپ یا راست داده باشد غذا نمی خورد؛ بلکه چون بندگان می نشست». آن شخص گفت: «برای چه؟» حضرت فرمود: «به خاطر تواضع به خدا». (3)

امام صادق علیه السلام: می فرماید: مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ مُتَّكِنًا مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ أَنْ قَبَضَهُ تَوَاضِعًا لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ؛ «رسول خدا صلی الله علیه و آله به حالت تکیه غذا نخورد از زمان بعثت تا زمان وفاتش به خاطر تواضع خدا». (4)

امام صادق علیه السلام می فرماید: إِذَا أَكَلْتَ فَأَعْتَمِدْ عَلَى يَسَارِكَ؛ «چون غذا می خوری بر دست چپ خود اعتماد کن». (5)

1- «رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا تَوَضَّأَ قَبْلَ الطَّعَامِ لَمْ يَمَسَّ الْمُنْدِيلَ وَإِذَا تَوَضَّأَ بَعْدَ الطَّعَامِ مَسَّ الْمُنْدِيلَ» (الكافی، ج 6، ص 291).

2- رسول خدا صلی الله علیه و آله: «إِذَا غَسَّ لْت يَدَكَ بَعْدَ الطَّعَامِ فَاْمَسَّحْ وَجْهَكَ وَعَيْنَيْكَ قَبْلَ أَنْ تَمْسَحَ بِالْمُنْدِيلِ وَتَقُولُ...» (وسائل الشیعه، ج 24، ص 346).

3- «سَأَلَ بَشِيرُ الدَّهَّانُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَأَنَا حَاضِرٌ فَقَالَ هَلْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَأْكُلُ مُتَّكِنًا عَلَى يَمِينِهِ وَعَلَى يَسَارِهِ فَقَالَ مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَأْكُلُ مُتَّكِنًا عَلَى يَمِينِهِ وَلَا عَلَى يَسَارِهِ وَلَكِنْ كَانَ يَجْلِسُ جِلْسَةَ الْعَبْدِ قُلْتُ وَلِمَ ذَلِكَ قَالَ تَوَاضَعَ عَنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» (الكافی، ج 6، ص 272).

4- وسائل الشیعه، ج 12، ص 143. علامه مجلسی (در توضیح روایات «تکیه دادن در حال غذا») بیش از 14 تفسیر را بیان می کنند (بحار الانوار، ج 63، ص 390، باب منع الاكل باليسار و متكنا).

5- المحاسن، ج 2، ص 441.

امام حسن مجتبی علیه السلام در نحوه نشستن می فرماید: ...فَالْجُلُوسُ عَلَى الرَّجْلِ الْيُسْرَى؛ «از آداب سفره بر پای چپ نشستن است».

(1)

### در آوردن کفش ها

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: اخْلَعُوا نِعَالَكُمْ عِنْدَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ سِنَّةٌ جَمِيلَةٌ وَأَرْوَحٌ لِقَدَمَيْنِ؛ «هنگام غذا خوردن، کفش های خود را در آورید؛ چرا که این کار سنت خوبی است و پاها را راحتی می بخشد».

(2)

### هم سفره شدن با خدمت کاران

كُنْتُ مَعَ الرَّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي سَفَرِهِ إِلَى خُرَاسَانَ فَدَعَا يَوْمًا بِمَائِدَةٍ لَهُ فَجَمَعَ عَلَيْهَا مَوَالِيَهُ مِنَ السُّودَانِ وَغَيْرِهِمْ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ لَوْ عَزَلْتَ لَهُؤُلَاءِ مَائِدَةً فَقَالَ مَهْ إِنَّ الرَّبَّ تَبَارَكَ وَتَعَالَى وَاحِدٌ وَالْأُمُّ وَاحِدَةٌ وَالْأَبُّ وَاحِدٌ وَالْجَزَاءُ بِالْأَعْمَالِ؛ «مردی از اهل بلخ گوید: با امام رضا علیه السلام در سفر به خراسان روزی ما را بر سر سفره خواند. پس بر آن سفره نوکران سیاه و غیر آنها را جمع کرد. گفتم: ای کاش برای آنها سفره جدا می انداختی. فرمود: ساکت باش، به درستی که خدای تبارک و تعالی واحد است و مادرمان یکی است و پدرمان یکی و جزایمان به اعمالمان است».

(3)

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: الأكل مع الخادم من التواضع؛ «غذا خوردن با خادم از فروتنی است».

(4)

### عیب نگرفتن از غذا

از سنت های رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که حضرت: «هیچ گاه از غذا عیب و ایراد نگرفت، اگر اشتها داشت می خورد و اگر نداشت نمی خورد».

(5)

1- کتاب من لایحضره الفقیه، ج 3، ص 359.

2- المحاسن، ج 1، ص 449.

3- الکافی، ج 8، ص 230.

4- نهج الفصاحه، ح 1061.

5- «ما عَابَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ طَعَامًا قَطُّ، إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِلَّا تَرَكَهُ» (سنن النبی، ص 244، ح 507).

نیز نقل شده است که: مَا ذَمَّ طَعَامًا قَطُّ كَانَ إِذَا أَعْجَبَهُ أَكَلَهُ وَإِذَا كَرِهَهُ تَرَكَهُ وَلَا يُحَرِّمُهُ عَلَى غَيْرِهِ؛ «رسول خدا صلی الله علیه و آله هرگز از غذایی مذمت و بدگویی نکرد، اگر آن غذا را دوست می داشت، می خورد و اگر دوست نداشت از آن نمی خورد، اما خوردن آن را بر دیگران حرام نمی نمود». (1)

امام صادق علیه السلام می فرمایند: كُفِّرَ بِالنَّعَمِ أَنْ يَقُولَ الرَّجُلُ أَكَلْتُ طَعَامَ كَذَا وَكَذَا فَصَدَّرَنِي؛ «نعمت خدا را کفران کرده اگر مردی بگوید: فلان غذا را خوردم و فلان غذا به من ضرر زد». (2)

### خوردن غذا به هنگام گرسنگی

امام علی علیه السلام: مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَصُدَّرَهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلُ حَتَّى يَجُوعَ وَتَثْقَى الْمَعِدَةُ؛ «هر کس که می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پشین] پاک شده باشد». (3)

امیر مؤمنان علیه السلام به امام حسن مجتبی علیه السلام می فرمایند: «می خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم تا از [زحمت] درمان بی نیاز گردی؟ عرض کرد: آری. فرمود: بر سر سفره نشین، مگر آن گاه که گرسنه ای، و از کنار سفره بر نخیز، مگر وقتی که هنوز اشتها داری، و جویدن غذا را به نیکی انجام ده، و پیش از خوابیدن به دستشویی برو. هرگاه اینها را رعایت کردی از درمان بی نیاز می شوی». (4)

علامت اشتهای واقعی به غذا آن است که ناحیه شکم از سینه تا ناف سبک شود و تنها قسمت زیرناف، اندکی سنگین به نظر آید. و اگر فرد آروغ بزند ترش نبوده و بوی نامطبوع نداشته باشد و مقدار آن نیز کم باشد. بدن نیز سبک

1- مکارم الاخلاق، ص 30.

2- وسائل الشیعه، ج 24، ص 433.

3- بحار الانوار، ج 63، ص 410.

4- قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ لِلْحَسَنِ ابْنِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ «يَا بُنَيَّ أَلَا أَعَلَّمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ [بها يستغنى عن الطبيب] فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَجَوْدِ الْمَصْنَعِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ [عن الطبيب]» (الخصال، ج 1، ص 229).



باشد به طوری که شخص میل به خواب نداشته باشد و آب دهان کم گردد و کمی احساس تشنگی کند. (1) اگر همه این علامات یا بیشتر و یا بهتر آنها ظاهر شد، دلیل وجود اشتهای ظاهر و ثابت است و نشانه آن است که هضم های سه گانه انجام شده و بدن به غذای دیگری نیاز دارد. اگر شخصی بر سر سفره رفیق یا بزرگتری نشسته و پیش از ظهور علاماتی که ذکر شد ناچار از خوردن غذا باشد، باید مدارا کند و خود را به غذاهای فرعی از قبیل خوراک های سبک مشغول نماید و از پرخوری خوردن غذاهای سنگین در آن موقع اجتناب نماید و اگر نتوانست چنین کند از مقدار غذا بکاهد و اگر چند روز متوالی بدین منوال بود از گوارش مسهلی بخورد تا خوب گرسنه شود و چیزی تناول ننماید. و به این مطالب توجه کامل داشته باشد که بسیار نافع است. (2)

زمانی که در شرف خوردن چیزی هستید، از خودتان پرسید: «آیا واقعا گرسنه ام؟ آیا لازم است بخورم یا تنها می خواهم بخورم؟ خوردن این خوراکی برای من سودی و نفعی دارد یا ندارد؟ (3) آیا میل خوردن دارم یا فقط هوس خوردن دارم؟ پیش از اینکه پاسخ دهید چند لحظه صبر و حوصله کنید و به ندای درونی خود گوش دهید.

قبل از احساس گرسنگی واقعی (اشتهای صادق) نباید به غذا خوردن پرداخت؛ چرا که در حالت سیری غذا خوردن و یا پاسخ مثبت دادن به اشتهای کاذب (4) باعث تداخل غذای خورده شده با غذای داخل معده شده و در هضم صحیح، اختلال ایجاد می کند. (5)

- 1- منافع الاغذیه و مضارها، ص 178. برای توضیح بیشتر در مورد فهمیدن و درک غذا قبل از خوردن و رغبت آدمی به غذا رجوع شود به کتاب معراج السعاده، ص 778.
- 2- منافع الاغذیه و مضارها، ص 178.
- 3- آگاهانه خوردن، ص 130.
- 4- گاهی به علت تجمع مواد و اخلاط نامناسب در بدن و ریختن گاه و بی گاه آن به دهانه معده، شخص مرتب احساس گرسنگی کاذب می کند و به دنبال آن به ریزه خواری می پردازد در حالی که بدن واقعاً در آن زمان نیاز به غذا خوردن ندارد (تغذیه در طب ایرانی و سنتی، ص 157).
- 5- تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص 157.

از سوی دیگر در زمان گرسنگی واقعی نباید خوردن غذا را به تأخیر انداخت؛ زیرا این کار موجب ریخته شدن صفرا و مواد نامناسب به معده می‌گردد و زیان آور است. (1)

سعدی شیرازی گوید: «حکیمان دیر به دیر خورند و عابدان نیم سیر و زاهدان سد رمق و جوانان تا طبق بگیرند و پیران تا عرق کنند. امام قلندران چندان که در معده جای نفس نماند و بر سفره روزی کس». (2)

### نام خدا در آغاز طعام

امام صادق علیه السلام: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ ضَعِيفٌ لِمَنْ يُسَمِّي عَلَى طَعَامِهِ أَنْ لَا يَسْتَتَكِي مِنْهُ فَقَالَ لَهُ ابْنُ الْكَوَّاءِ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ لَقَدْ أَكَلْتُ الْبَارِحَةَ طَعَامًا فَسَمَّيْتُ عَلَيْهِ وَأَذَانِي فَقَالَ لَعَلَّكَ أَكَلْتَ الْوَأَنَا فَسَمَّيْتُ عَلَى بَعْضِهَا وَلَمْ تُسَمِّ عَلَى بَعْضٍ يَا لُكْعُ؛ «امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: برای کسی که بر غذای خود نام خدا ببرد، ضمانت می‌کنم که از آن غذا، به هیچ درد و رنجی گرفتار نمی‌شود. ابن کواء - که این را شنید - پرسید: ای امیر مؤمنان! من دیروز غذایی خوردم و نام خدا را نیز به هنگام خوردن آن بردم؛ اما آن مرا آزار داد! فرمود: ای نادان! شاید که چند گونه غذا خورده ای، و بر برخی گونه‌ها نام خدا برده و بر برخی دیگر نام خدا نبرده ای». (3)

اهمیت تسمیه، آن قدر زیاد است که اگر حیوان حلال گوشتی بدون گفتن «بسم الله» سر بریده شود، خوردن گوشت آن حرام است. (4)

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «هرگاه سفره گسترده می‌شود، چهار هزار فرشته پیرامون آن گرد می‌آیند. چون بنده بگوید: "بسم الله" فرشتگان می‌گویند: خداوند به غذایتان برکت دهد. سپس به شیطان می‌گویند: ای فاسق! بیرون

1- مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 134. اگر به عللی تأخیری در غذا خوردن پیش آمد، بهتر است پنج مثقال یا قدری آب لیمو و یا انار ترش میل کند، سپس غذا خورد. (تغذیه در طب ایرانی و سنتی، ص 157).

2- گلستان، باب 8، بخش 47.

3- الکافی، ج 6، ص 295.

4- توضیح المسائل، شرایط ذبح حیوان.

رو، تو بر آنان راه تسلط ندارید، زمانی که اهل سفره در آخر غذا خوردن بگویند: "الحمد لله" ملائکه می گویند: خداوند به آنها نعمت داد و آنها شکر پروردگارشان را اداء کردند؛ ولی اگر "بسم الله" نگویند ملائکه به شیطان می گویند: نزدیک شو ای فاسق و با آنها بخور، و هنگامی که سفره جمع شود و یاد خداوند نکنند ملائکه می گویند: خداوند به آنها نعمت داد ولی آنها پروردگار خود را فراموش کردند».

(1)

برادر امام باقر علیه السلام خدمت آن حضرت رسید و برای عمرو بن عبید، واصل و بشیر رحال اجازه ملاقات خواست. امام اجازه داد و آنان وارد شدند. آن سه نفر از نظر اعتقادی، مخالف امام بودند. وقتی نشستند، حضرت فرمود: «هیچ چیز نیست مگر آنکه قاعده و قانون معینی دارد». پس از اندکی، سفره آوردند و پهن کردند. سه مهمان به هم گفتند: «به خدا قسم، ما بر او مسلط شدیم. با این حرفش، اکنون می توانیم به او اعتراض کنیم». پس، از امام پرسیدند: «ای ابوجعفر! آیا این سفره نیز جزو همان هایی است که قاعده و قانون دارند؟» امام فرمود: «آری». آنها گفتند: «قاعده و قانونش چیست؟» امام فرمود: «اینکه هرگاه پهن می شود، "بسم الله" بگویند و هرگاه آن را بر می دارند، "الحمد لله" بگویند». (2)

شیخ صدوق گوید: روایت شده که هر کس فراموش کرد برای هر نوع غذایی "بسم الله" بگوید [پس از یاد آوری] بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ عَلَيَّ أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ». (3)

امام صادق علیه السلام: «هنگامی که چند غذای مختلف در سفره بود برای هر کدام "بسم الله" بگو. گفتم: اگر فراموشم شد؟ فرمود بگو: «بِسْمِ اللَّهِ عَلَيَّ أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ». (4)

1- «إِذَا وَضِعَتِ الْمَائِدَةُ حَفَّتْهَا أَرْبَعَةُ آلَافٍ مَلَكٍ فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ بِسْمِ اللَّهِ قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ بَارَكَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ فِي طَعَامِكُمْ ثُمَّ يَقُولُونَ لِلشَّيْطَانِ اخْرُجْ يَا فَاسِقُ لَا سُلْطَانَ لَكَ عَلَيْهِمْ فَإِذَا فَرَّغُوا فَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ قَوْمٌ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ فَأَدُّوا شُكْرَ رَبِّهِمْ وَإِذَا لَمْ يُسَبِّحُوا قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ لِلشَّيْطَانِ ادْنُ يَا فَاسِقُ فَكُلْ مَعَهُمْ فَإِذَا رُفِعَتِ الْمَائِدَةُ وَلَمْ يَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ قَوْمٌ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ فَتَسَوَّأَ رَبُّهُمْ جَلَّ وَعَزَّ» (الكافی، ج 6، ص 292).

2- بحار الانوار، ج 66، ص 370.

3- رَوَى «أَنَّ مَنْ نَسِيَ أَنْ يُسَمِّيَ عَلَيَّ كُلِّ لَوْحٍ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ عَلَيَّ أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ» (كتاب من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 356).

4- «إِذَا اخْتَلَفَتِ الْآيَةُ فَسَمِّ عِنْدَ كُلِّ إِنَاءٍ قُلْتُ فَإِنْ نَسِيتُ قَالَ يَقُولُ بِسْمِ اللَّهِ عَلَيَّ أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ» (مكارم الاخلاق، ص 147).

ذکری که رسول خدا صلی الله علیه و آله برای غذایی مسومی که برای آن حضرت آورده بودند، خواندند: بِسْمِ اللّٰهِ الشّٰفِی، بِسْمِ اللّٰهِ الْکَافِی، بِسْمِ اللّٰهِ الْمُعَافِی، بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِی لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَیْءٌ وَلَا دَاءٌ فِی الْأَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ؛ «به نام خدای شفا بخش، به نام خدای کفایت کننده، به نام خدای عافیت دهنده، به نام خدایی که با یاد کردن نامش، هیچ چیز و هیچ مرضی در زمین و آسمان ضرر نمی رساند، و اوست شنوا و دانا». (1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله به امام علی علیه السلام فرمود: «ای علی! زمانی که خواستی غذا بخوری "بسم الله" بگو و زمانی که از خوردن دست کشیدی بگو "الحمد لله" که فرشتگان موکل برای تو حسنات می نویسند تا از آن غذا دور شوی». (2)

امام صادق علیه السلام می فرمایند: إِذَا حَضَرَتِ الْمَائِدَةُ وَسَمَى رَجُلٌ مِنَ الْقَوْمِ أَجْزَأَ عَنْهُمْ أَجْمَعِينَ؛ «زمانی که سفره غذا حاضر است، اگر یکی از کسانی که بر سر سفره حاضر است "بسم الله" بگوید، از بقیه کفایت می کند». (3)

### نمک

نمک در گذشته های دور بسیار پر ارزش بوده و به عنوان جای گزین پول در معاملات کاربرد داشته است. (4)

امام صادق علیه السلام: مَنْ افْتَتَحَ طَعَامًا بِالْمَلْحِ وَخَتَمَهُ بِالْمَلْحِ دُفِعَ عَنْهُ سَدُّ بَعُونِ دَاءٍ؛ «هر کس آغاز و پایان غذایش با نمک باشد، هفتاد درد از او دفع می شود». (5)

1- «... فَأَتَى رَسُولَ اللّٰهِ صلی الله علیه و آله وَعَلِيًّا عَلَيْهِ السَّلَامُ وَصَدَّحَبَهُمَا بِالطَّعَامِ الْمَسْمُومِ فَلَمَّا أَرَادَ رَسُولُ اللّٰهِ صلی الله علیه و آله وَضَعَ يَدِهِ فِي الطَّعَامِ قَالَ يَا عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَزِقُ هَذَا الطَّعَامَ بِالرُّقِيَّةِ النَّافِعَةِ فَقَالَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِسْمِ اللّٰهِ الشّٰفِی بِسْمِ اللّٰهِ الْکَافِی...» (تفسیر منسوب به امام حسن عسکری علیه السلام، ص 178-191؛ بحار الانوار، ج 17، ص 329).

2- «قَالَ النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله لِعَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَا عَلِيُّ إِذَا أَكَلْتَ فَقُلْ بِسْمِ اللّٰهِ وَإِذَا فَرَّغْتَ فَقُلِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ فَإِنَّ حَافِظِيكَ لَا يَسْتَرِيحَانِ مِنْ أَنْ يَكْتُبَا لَكَ الْحَسَنَاتِ حَتَّى تَتَبَّدَهُ عَنْكَ» (تهذیب الاحکام، ج 1، ص 351).

3- الکافی، ج 12، ص 347.

4- برای اطلاع بیشتر از نمک رجوع شود به کتاب: نمک دریا سالم ترین نمک هستی، محمد دریایی.

5- المحاسن، ج 2، ص 529.

امام کاظم علیه السلام: لَا يُخْصِبُ (1) خِوَانٌ لَا مَدْحَ عَلَيْهَا وَأَصْحُ اللَّبْدَنِ أَنْ يُبْدَأَ بِهِ فِي أَوَّلِ الطَّعَامِ؛ «سفره ای که در آن نمک نباشد، بی برکت است. و آغاز کردن غذا با نمک، برای تندرستی بهتر است». (2)

قبل از غذا و بعد از غذا دوبار انگشت خود را به نمک بزیند و به دندان های خود بکشد. این کار باعث خنثی شدن محیط اسیدی دهان و سالم ماندن دندان ها و رفع بسیاری از بیماری های معده می شود. (3)

### سبزی در سفره

سفره نیز نیاز به زینت و زیبایی دارد. اهل بیت علیهم السلام، سبزی را زینت سفره می دانند. و از آن بهره می بردند. ناگفته نماند سبزی علاوه بر ویژگی های غذایی و درمانی، (که برای جسم مفید است) روح انسان را آرامش می دهد. رنگ سبزی، رنگ نشاط و شادابی است و با عطر و بوی خوشی که سبزی به همراه دارد؛ مایه آرامش و تعادل فرد می گردد.

امام صادق علیه السلام: لِكُلِّ شَيْءٍ حَلِيَّةٌ وَحَلِيَّةُ الْخِوَانِ الْبُقْلُ؛ «هر چیزی را زیوری است و زیوره سفره، سبزی است». (4)

رسول خدا صلی الله علیه و آله: زَيَّنُوا مَوَائِدَكُمْ بِالْبُقْلِ فَإِنَّهَا مَطْرَدَةٌ لِلشَّيَاطِينِ مَعَ التَّسْمِيَةِ؛ «سفره هایتان را به سبزی آذین و زینت کنید؛ زیرا آن، همراه با گفتن بسم الله، شیطان را می راند». (5)

در برخی از روایات علت اهمیت سبزی چنین بیان شده: امام صادق: ... لِأَنَّ قُلُوبَ الْمُؤْمِنِينَ خَضِرَةٌ وَهِيَ تَحْنُ إِلَى اللَّهِ كَالِهَاتِ؛ «... زیرا دل های مؤمنان، سبز است و به همانند خویش، میل دارد». (6)

1- «النماء والبركة» (مجمع البحرين، ماده «خِصْب»).

2- الکافی، ج 6، ص 326.

3- تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص 159.

4- الامالی (طوسی)، ص 304، ح 6066.

5- بحار الانوار، ج 59، ص 300.

6- الکافی، ج 6، ص 362. بیان علامه مجلسی (در ذیل این حدیث «سبز است، یعنی نورانی است به نور سبزی و از همین روی به همانند خویش می گردد؛ یا کنایه از آن است که دل های مؤمنان به حکمت ها و معارف، آباد است و این سرسبزی معنوی را با سبزی بودن دل، مناسبتی است که ما به آن ناگاهیم؛ یا آن است که چون دل های مؤمنان به کشتزارهای حکمت، سرسبز است، به آنچه در آن جنبه ای از حُسن و سودمندی وجود دارد، تمایل می یابد و سبزی هم یکی از همین چیزهاست» (مرآة العقول، ج 22، ص 204).

طبع سبزی ها عموماً «گرم» است و هضم غذا را بهتر می کند. دارای فیبر بوده که مانع یبوست است و مواد معدنی سرشار و ویتامین های متنوعی دارد. و حذف کردن سبزی و جایگزین کردن سالادها به جای آن کار صحیحی نیست؛ چرا که سالادهای مرسوم (نظیر خیار، گوجه و...) بلغم زا هستند و بر خلاف تفکر مرسوم، هضم غذا را مختل می کنند. نفع ایجاد کرده و اخلاط مضر در بدن تولید خواهند کرد. (1)

### آغاز با سبک ترین غذا

امام رضا علیه السلام: اَبْدَأُ فِي أَوَّلِ طَعَامِكَ بِأَخْفِ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي تَعْدِي بِهَا بَدَنَكَ بِقَدْرِ عَادَتِكَ وَبِحَسَبِ وَطْنِكَ وَتَشَاطِكَ وَزَمَانِكَ؛ «غذای خود را با سبک ترین غذایی که بدنت را به اندازه عادتت بر حسب اقامتگاه و فعالیت ها و زمانه ات تغذیه می کند، آغاز کن». (2)

غذا را با چیزهای نازک، لطیف و روان شروع کنید (سبزی، آب خورشید... و سپس قسمت های سخت تر (گوشت و ته دیگ و...) (3)

آن غذایی را که رقیق تر و هضمش آسان تر و سریع تر و زودتر دفع می شود، باید قبل از غذاهای دیگر مصرف نمود، مگر به ندرت و آن وقتی است که شخص از خوردن غذا قصد معالجه داشته باشد و نتواند ترتیب غذا را رعایت نماید. و هر اندازه از این دستور منحرف شود به همان اندازه موجب فساد هاضمه شده و استحاله غذاهای رقیق به موقع انجام نمی گیرد و بدون استحاله از معده خارج می گردد. (4)

1- تغذیه، عزیزخانی، ص 13.

2- طب الامام الرضا علیه السلام، ص 15.

3- تغذیه، عزیزخانی، ص 33.

4- منافع الاغذیه و دفع مضارها، ص 166.

فخرالدین (1) در کتاب حفظ البدن می نویسد: باید که در خوردنی ها ترتیب نگاه دارد و آنچه لطیف تر (2) و روان تر بود اول آن خوردند؛ زیرا که اول اگر غلیظ خورد، آن گاه لطیف، آن لطیف زود بگذرد و چون غلیظ ناگواریده باشد، لطیف راه نیابد تا بگذرد، پس هم آنجا فاسد شود. (3)

### لقمه کوچک و جویدن کامل

کامل جویدن لقمه، اولین مرحله از یک هضم خوب و سالم است. آمیخته شدن بزاق دهان با غذا در هضم غذا از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در بیان آداب غذا خوردن می فرماید: «أَمَّا الْأَدَبُ فَتَصَبَّحَ بِغَيْرِ اللَّقْمَةِ وَالْمَصْغُ الشَّدِيدُ؛ «اما آداب آن، کوچک کردن لقمه و جویدن کامل است». (4)

امام علی علیه السلام می فرماید: «کسی که لقمه خود را به خوبی بجود، فرشتگان برای او دعا می کنند که روزی او وسیع شود و حسنات او دو برابر شود» (5)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : صَغُرُوا رِغَافَكُمْ فَإِنَّ مَعَ كُلِّ رَغِيفٍ بَرَكَةٌ؛ «لقمه هایتان را کوچک بگیرید که به هر لقمه ای برکتی است [از جانب خدا]». (6)

وجود بزاق و مخلوط شدن کامل لقمه غذا با آن برای هضم کامل غذا ضروری است و این کار تنها با جویدن کامل غذا امکان پذیر خواهد شد.

پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشتید و مشغول جویدن شدید، قاشق را بر زمین بگذارید و به فکر تدارک و آماده سازی لقمه بعدی نباشید. با این کار،

1- محمد بن عمر فخر رازی (606 ه.ق.).

2- غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می کند، به سرعت هضم می شود و مورد استفاده اندام قرار می گیرد. به عبارت دیگر از این دسته غذاها خون رقیقی تولید می شود که به سهولت جزء بدن می شود (مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 67).

3- حفظ البدن، ص 150.

4- الخصال، ص 482.

5- «مَنْ لَعِقَ قِصْعَةَ صَلَّتْ عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ وَدَعَتْ لَهُ بِالسَّعَةِ فِي الرِّزْقِ وَكُتِبَ لَهُ حَسَنَاتٌ مُضَاعَفَةٌ» (مکارم الاخلاق، ص 146).

6- الکافی، ج 6، ص 303.

بدون عجله در فرو بردن لقمه غذا، آن را کامل می جوید و از غذا خوردن لذت بیشتری خواهید برد.

هنگام غذا خوردن بیشتر از آنکه به سفره و محتویات آن فکر کنید و ذهنتان مشغول به آن گردد، به لقمه ای که در دهان می جوید فکر کنید. در هنگام غذا خوردن آرامش خود را حفظ کنید و از هیجان و جنجال دوری کنید. در هنگامی که عصبانی هستید هرگز دست به غذا نزنید. ابتدا آرامش خود را به دست آورید، (قدم زدن، دوری از محیط پر خاشاگری، با آب سرد حمام کردن یا وضو گرفتن و...) سپس رو به غذا آورید.

بهترین زمان برای قورت دادن لقمه غذا، زمانی است که آن را به طور کامل جویده و با بزاق کافی مخلوط کرده و مایعی نسبتاً رقیق تبدیل کرده باشید و بلع آن آسان باشد. (1)

عمل خوب جویدن غذا باعث تحریک بیشتر مرکز سیری در هیپوتالاموس مغز و احساس سیری می شود. همچنین موجب ترشح کامل غدد بزاقی و هضم غذا و ضد عفونی فضای دهان می شود. (2)

بعضی از غذاها را با سه انگشت دست راست (انگشت شست به همراه انگشت اشاره و انگشت وسط) میل نمایید، این کار باعث می شود که با برداشتن لقمه های کوچک در حدود نصف غذای معمول احساس سیری کنید. (3)

### کمتر نگاه کردن به صورت دیگران

یکی دیگر از آداب این است که در حال غذا خوردن به صورت و دهان فرد مقابل نگاه نکنیم.

رسول خدا صلی الله علیه و آله : ... وَقَلَّ النَّظَرُ فِي وُجُوهِ النَّاسِ؛ «در بیان آداب غذا خوردن... و

1- نسل سالم، ص 237. (با اندکی تصرف).

2- تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص 160.

3- تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص 160.



کمتر نگرستن به چهره مردم». (1)

مردی بر سر سفره شخصی نشسته بود و مشغول غذا خوردن بود، در بین غذا میزبان به غذای مهمان نگاه می کرد. پس گفت: «در لقمه تو مویی است آن را بگیر!» مرد میهمان از جای خود حرکت کرد و دست از غذا خوردن کشید و گفت: «هرگز غذای کسی را نمی خورم که در لقمه میهمانش این قدر نگاه کند تا مویی را ببیند» (2)

### با سه انگشت

رسول خدا صلی الله علیه و آله با سه انگشت ابهام و وسطی و شست غذا میل می کرد، و گاه انگشت چهارم را نیز به کمک می گرفت و با دو انگشت غذا نمی خورد و می فرمود: «با دو انگشت خوردن روش شیطان است». (3)

مرحوم فیض کاشانی در ذیل این حدیث می نویسد: «مقصود از خوردن با سه انگشت آن است که همچون جباران کسی با دو انگشت نخورد، غرض آن نیست که با بیش از سه انگشت نمی توان غذا خورد، بلکه اگر به همه انگشتان غذا بخورند، بهتر و کامل تر خواهد بود؛ زیرا در این صورت احترام غذا بیش تر رعایت شده است. بنابراین تعیین سه انگشت حداقل است، یعنی با کمتر از سه انگشت نباید غذا بخورند. (4) از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده است: يَا كُلُّ هَرْتًا وَقَالَ الْهَرْتُ أَنْ يَأْكُلَ بِأَصَابِعِهِ جَمِيعًا؛ «آن حضرت با همه انگشت ها غذا میل می فرمود». (5)

1- کتاب من لایحضره الفقیه، ج 3، ص 359.

2- لطائف الطوائف، ص 139.

3- «كَانَ يَأْكُلُ بِأَصَابِعِهِ الثَّلَاثِ الْإِبْهَامِ وَالَّتِي تَلِيهَا وَالْوَسْطَى وَرُبَّمَا اسْتَعَانَ بِالرَّابِعَةِ وَكَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَأْكُلُ بِكَفِّهَا كُلَّهَا وَلَمْ يَأْكُلْ بِأَصْبَعَيْنِ وَيَقُولُ إِنَّ الْأَكْلَ بِأَصْبَعَيْنِ هُوَ أَكْلَةُ الشَّيْطَانِ» (مکارم الاخلاق، ص 28).

4- المحججه البيضاء، ج 3، ص 5.

5- الکافی، ج 6، ص 297. بیان علامه مجلسی: «ویدل علی استحباب الأکل بجمیع الأصابع، ویمکن حمل الثلاث أصابع علی مراتب الفضل، أو هذا علی المطبوعات، وذاک علی التمر وأشباهه، وأما الأکل بأقل من ثلاث أصابع، فیکره مطلقاً. قال فی الدروس: یستحب الأکل بجمیع الأصابع، وروی أن رسول الله - صلی الله علیه و آله -- کان یأکل بثلاث أصابع ویکره الأکل بإصبعین» (مرآة العقول، ج 22، ص 113).

## پیش از سیری دست از غذا کشیدن

امام علی علیه السلام: يَا كَمِيلُ لَا تُوقِرَنَّ مَعِدَتَكَ طَعَاماً وَدَعُ فِيهَا لِلْمَاءِ مَوْضِعاً وَلِلرَّيْحِ مَجَالاً وَلَا تَرْفَعْ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ فَإِنْ فَعَلْتَ ذَلِكَ فَأَنْتَ تَسُدُّ تَمَرُّهُ فَإِنَّ صِحَّةَ الْجِسْمِ مِنْ قَلَّةِ الطَّعَامِ وَقَلَّةِ الْمَاءِ؛ «در سفارش به کمیل بن زیاد: ای کمیل! مبادا خوارکی معده ات را سنگین کند. در آن، جایی برای آب و جایی برای هوا واگذار و هنگامی که هنوز میل به خوردن داری، از غذا خوردن دست بکش، که اگر چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت؛ چرا که تندرستی، از کم خوردن و کم آشامیدن است». (1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله: كُلْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي وَأَمْسِكْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي؛ «زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را واگذار که هنوز اشتهایت هست». (2)

امام رضا علیه السلام در روایتی به برخی از فوائد آن اشاره کرده اند... وَأَرْفَعُ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ وَبِكَ إِلَيْهِ بَعْضُ الْقَرَمِ فَإِنَّهُ أَصَحُّ لِبَدَنِكَ وَأَذْكَى لِعَقْلِكَ وَأَخْفُ عَلَى نَفْسِكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ؛ «در حالی که هنوز مقداری میل داری، از غذا دست بکش؛ چرا که این کار، به خواست خداوند، برای بدن سلامت آورتر، برای عقل ذکاوت بخش تر، و برای خود انسان مایه سبکی افزون تر است». (3)

افرادی که در تغذیه و خوراک خود دقت کافی ندارند، عموماً دچار بیماری و کسالت می شوند. بعد از گذشت حدود 20 دقیقه از اولین لقمه غذایی که انسان میل می کند، حرکات دودی معده شروع می شود. به همین دلیل باید مقداری از معده خالی باشد تا این عمل به خوبی انجام شود. هنگام غذا خوردن اگر چند لقمه کمتر میل کنیم، این اجازه را به معده می دهیم تا به راحتی حرکات دودی خود را انجام دهد و غذا به صورت شیره قابل هضم و جذب در آید و به مرور در روده کوچک تخلیه شود و بدین وسیله سلامتی انسان تضمین گردد. (4)

1- تحف العقول، ص 172.

2- بحار الانوار، ج 59، ص 290.

3- طب الامام الرضا علیه السلام، ص 15.

4- خلاصه 15 روز تا سلامتی، ص 119.

## پرهیز از زیاده روی

امام علی علیه السلام: **إِنَّ فِي الْقُرْآنِ كُلِّ عِلْمٍ إِلَّا الطَّبَّ فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَمَا إِنَّ فِي الْقُرْآنِ لَأَيَّةَ تَجْمَعُ الطَّبَّ كُلَّهُ - "كُلُّوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا"**؛ (1) «در پاسخ این پرسش که: آیا در قرآن، همه دانش ها به جز دانش طب هست؟ زنها! در قرآن، آیه ای هست که همه طب را یکجا در خود گرد آورده است: "بخورید و بیاشماید؛ ولی زیاده روی نکنید"». (2)

رسول خدا صلی الله علیه و آله: **إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ كُلٍّ مَا اشْتَهَيْتَ**؛ «یکی از انواع زیاده روی، این است که هر آنچه را دوست داری، بخوری». (3)

حضرت عیسی علیه السلام از شهری می گذشت که دید زن و مردی بر سر هم فریاد می کشند. از آنان پرسید: «چرا سر هم فریاد می کشید؟» مرد گفت: «ای پیامبر خدا! این زن همسر من است. او زنی درستکار است و مشکلی ندارد؛ ولی من دوست دارم از او جدا شوم» عیسی علیه السلام فرمود: «به هر حال، به من بگو که او چه مشکلی دارد؟» مرد گفت: «با اینکه پیر نیست؛ چهره اش بی طروات است» عیسی علیه السلام به زن فرمود: «ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره ات پر طروات شود؟» وی گفت: «آری» عیسی علیه السلام فرمود: «وقتی غذا می خوری، از سیر شدن پرهیز؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طروات چهره از میان می رود» زن راهنمایی عیسی علیه السلام را به کار بست و بار دیگر چهره اش طروات یافت. (4)

سعی کنید وعده صبحانه را کامل، ناهار سبک و حاضری و شام را کامل اما ابتدای شب میل کنید. وعده های متعدد اما کوچک غذا خوردن باعث استهلاک بیشتر دستگاه گوارش و طول عمر کمتر می گردد. اگر در یک روز اتومبیل خود را یک بار روشن کنید و صد کیلومتر رانندگی کنید، به مراتب استهلاک کمتری خواهد داشت تا آن را بارها روشن کرده ولی هر بار صد متر و پنجاه متر رانندگی کنید. (5)

1- الاعراف، 3.

2- الدعوات، ص 75، ح 174.

3- نهج الفصاحه، ح 918.

4- بحار الانوار، ج 14، ص 320 و ج 66، ص 334.

5- تغذیه، عزیزخانی، ص 16.

## از جلوی خود خوردن

رسول خدا صلی الله علیه و آله : إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ مِمَّا يَلِيهِ؛ هرگاه یکی از شما غذا می خورد از آنچه جلوی او است، بخورد». (1)

نیز امام صادق علیه السلام می فرماید: يَا كُلُّ كُلِّ إِنْسَانٍ مِمَّا بَيْنَ يَدَيْهِ وَلَا يَتَنَاوَلُ مِنْ قُدَامِ الْآخِرِ شَيْئًا؛ «هر انسانی باید آنچه جلوی او است بخورد و نخورد از چیزی که جلوی دیگران است». (2)

## رد سائل

رد سائل (3)

امام علی علیه السلام : إِذَا وُضِعَ الطَّعَامُ وَجَاءَ سَائِلٌ فَلَا تَرُدَّنْهُ؛ «چون خوراک به سفره نهاده شد و سائلی آمد، او را رد نکنید». (4)

امام صادق علیه السلام : إِنَّ يَعْقُوبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَمَّا ذَهَبَ مِنْهُ بَنِيَامِينَ نَادَى يَا رَبِّ أَمَا تَرَحَّمَنِي أَذْهَبْتَ عَيْنِيَوَ أَذْهَبْتَ ابْنِي فَأَوْحَى اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَوْ أَمَّتْهُمَا لِأَحْيَيْتُهُمَا لَكَ حَتَّى أَجْمَعَ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُمَا وَلَكِنْ تَذَكُرُ الشَّاهَ الَّتِي ذَبَحْتَهَا وَشَوَيْتَهَا وَأَكَلْتَ وَفُلَانٌ وَفُلَانٌ إِلَى جَانِبِكَ صَائِمٌ لَمْ تُتَلِّهِ مِنْهَا شَيْئًا؛ «چون بنیامین از کنار یعقوب علیه السلام رفت، فریاد کشید: خدایا! به من رحم نمی کنی؟ فرزندم را بردی و چشمم را گرفتی؟ خدا تبارک و تعالی به او وحی کرد: اگر من آنها را میرانده باشم، زندشان می کنم تا آنها را به تو رسانم ولی یادت می آید آن گوسفندی را که سر بریدی و بریان کردی؟ خوردی و فلان و فلان در همسایه گی تو بودند و روزه داشتند و چیزی از آن به آنها ندادی؟».

(5)

1- الکافی، ج 6، ص 297.

2- الکافی، ج 6، ص 293. در برخی روایات یلیه» و در برخی دیگر «بین یدیه» است.

3- فقیر، نیازمند.

4- وسائل الشیعه، ج 24، ص 373.

5- الکافی، ج 2، ص 667. امام صادق علیه السلام در ادامه روایت می فرماید: «حضرت یعقوب علیه السلام پس از آن [وحی] همیشه از منزلش در هر چاشتگاه تا سر یک فرسنگی جار میزدند: که هر کس چاشت خواهد به خانه یعقوب آید و در شامگاه هم جار میزدند: که هر کس شام خواهد نزد یعقوب آید» (همان).

## وقت گذاشتن برای غذا

امام صادق علیه السلام: أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تُحَسَّبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ؛ «نشستن بر سفره را طولانی کنید؛ زیرا این ساعتی است که از عمر شما به حساب نمی آید». (1)

این حدیث کنایه از این است که با صبر و بدون شتاب و عجله غذا را میل کنید. هدف از تغذیه، تنها خوردن غذا و پر کردن شکم نیست. غذا خوردن یک سنت الهی است و باید در مورد آن دقت بسیاری شود؛ زیرا هنگام غذا خوردن و نشستن بر سر سفره، ما در واقع میهمان خداوندیم و از نعمت های بی کران او استفاده می کنیم و خداوند متعال مدت زمانی را که بر سر سفره نشسته ایم، جزء عمر ما محسوب نمی کند. سر پا ایستادن و غذا خوردن جز ناراحتی و بی حوصلگی چیز دیگری عاید انسان نمی کند و او مداوم در رنج و زحمت است. (2)

همین طور مراحل طبخ غذا باید به آرامی و با تأنی در مدت زمان هر چند طولانی تر پخته شود. در فرهنگ ایرانی «بار گذاشتن غذا» لغتی آشناست که اغلب شب تا صبح یا صبح تا غروب، غذا با یک شعله ملایم در حال طبخ بوده است و همه می دانند چنین غذاهایی که بار گذاشته می شود به مراتب لذیذتر، خوش طعم تر، سالم تر و پرخاصیت تر هستند تا غذاهایی که به سرعت آماده می شوند. (3)

## پرهیز از دمیدن غذا

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله هنگام آب نوشیدن در ظرف آب تنفس نمی کرد و هنگام تنفس ظرف را از دهانش دور می کرد». (4)

1- مکارم الاخلاق، ص 141.

2- خلاصه 15 روز تا سلامتی، ص 114.

3- تغذیه، عزیزخانی، ص 19.

4- «كَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ إِذَا شَرِبَ فَإِنْ أَرَادَ أَنْ يَتَنَفَّسَ أَبْعَدَ الْإِنَاءَ عَنْ فِيهِ حَتَّى يَتَنَفَّسَ» (مکارم الاخلاق، ص 31).

رسول خدا صلی الله علیه و آله : النَّفْخُ فِي الطَّعَامِ يَذْهَبُ بِالْبِرْكَهِ؛ «فوت کردن به غذا باعث رفتن برکت می شود». (1)

امام علی علیه السلام : نَهَى أَنْ يُنْفَخَ فِي طَعَامٍ أَوْ شَرَابٍ؛ درباره آنچه پیامبر صلی الله علیه و آله نهی فرموده است: «از این نهی کرده که در غذا یا نوشیدنی فوت کنید». (2)

### باقی مانده غذا

امام علی علیه السلام : كُلُّ مَا يَسْقُطُ مِنَ الْخِوَانِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَسْتَشْفِيَ بِهِ؛ «هر چه که از سفره می ریزد، شفای امراض است برای کسی که می خواهد با آن شفا پیدا کند». (3)

امام رضا علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: مَا سَقَطَ مِنَ الْمَائِدَةِ مُهُورُ الْحُورِ الْعَيْنِ؛ «آنچه از سفره می ریزد، مهریه حورالعین است». (4)

شخصی می گوید: «نزد حضرت جواد علیه السلام غذا می خوردم چون فارغ شدم و سفره را برمی چیدند، پیشخدمت رفت تا آنچه در اطراف سفره است برگیرد، امام فرمود: اگر خوانی در صحرا گسترده بود هر چه در سفره باقی مانده بگذار و برای حیوانات صحرائی رها کن اگرچه ران گوسفندی باشد. و سفره ای که در خانه گسترده باشد هر چه از آن ریخته برگیر و دانه دانه از زمین برچین». (5)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : مَنْ تَبِعَ مَا يَقَعُ مِنْ مَائِدَتِهِ فَأَكَلَهُ ذَهَبَ عَنْهُ الْفَقْرُ وَعَنْ وُلْدِهِ وَوُلْدِ وُلْدِهِ إِلَى السَّابِعِ؛ «هر کس جست و جو کند آنچه از غذایش می ریزد و بخورد از وی فقر برود [و همچنین] از فرزند و نوه هایش تا هفت پشت». (6)

1- مکارم الاخلاق، ص 146.

2- کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 9، ح 4968.

3- مکارم الاخلاق، ص 146.

4- مکارم الاخلاق، ص 141.

5- «مُحَمَّدُ بْنُ الْوَلِيدِ الْكِرْمَانِيُّ قَالَ أَكَلْتُ بَيْنَ يَدَيْ أَبِي جَعْفَرِ الثَّانِي عَلَيْهِ السَّلَامُ حَتَّى إِذَا فَرَعْتُ وَرَفَعَ الْخِوَانُ ذَهَبَ الْغُلَامُ يَرْفَعُ مَا وَقَعَ مِنْ فُتَاتِ الطَّعَامِ فَقَالَ لَهُ مَا كَانَ فِي الصَّحْرَاءِ فَادْعُهُ وَلَوْ فَخِذَ شَاهٍ وَمَا كَانَ فِي الْبَيْتِ فَتَبِعْهُ وَالْقُطْءُ» (کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 356).

6- وسائل الشیعه، ج 24، ص 380. (شاید هدف از این روایت جلوگیری از اسراف و ترغیب به قناعت کردن باشد).

## سکوت در سفره!

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: اذْكَرَ اللَّهُ جَلَّ وَعَزَّ عَلَى الطَّعَامِ وَلَا تَلْفُظُوا (1) فِيهِ فَإِنَّهُ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ وَرِزْقٌ مِنْ رِزْقِهِ يَجِبُ عَلَيْكُمْ شُكْرُهُ وَحَمْدُهُ؛ «بر سر غذا بسیار یاد خدا کنید و حرف نزنید که غذا یکی از نعمت‌ها و روزی‌های خداست و بر شما شکر و سپاسش لازم است». (2)

سماعهبن مهران گوید: من با امام صادق علیه السلام در یک سفره غذا می خوردیم، امام فرمود: ای سماعه خوردن و شکر نمودن، نه خوردن و خاموش بودن». (3)

از سنت‌های رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که: «حضرت بین هر لقمه‌ای، خدا را حمد و ستایش می نمود». (4)

نیز رسول خدا صلی الله علیه و آله وقتی که قسمتی از لقمه‌اش را می خورد، می فرمود: اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَطَعَمْتَ وَسَقَيْتَ وَأَرْزَوَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ غَيْرَ مَكْفُورٍ وَلَا مُودَعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى عَنْكَ؛ «خدایا! حمد و ستایش مخصوص توست که به ما غذا دادی و ما را سیراب فرمودی، پس حمد و ثنا مخصوص توست، بدون آنکه تو را ناسپاسی کنیم و یا دست از تو بکشیم یا آنکه از تویی نیازی بجویم». (5)

زراره از یاران خاص امام صادق علیه السلام می گوید: «أَكَلْتُ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ طَعَامًا فَمَا أَحْصَى كَمْ مَرَّةً قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَنِي أَشْتَهِيهِ». (6)

1- «قیل إنه مضارع محذوف منه إحدى التائين، والمعنى لا تتكلموا وتصوتوا بغير ذكر الله، فإنه نعمه من نعم الله ومقتضاها الشكر وعدم الغفلة عن ذكر المنعم» (مجمع البحرين، ج 4، ص 291، ماده «لفظ»).

2- تحف العقول، ص 107. در برخی از نسخ واژه‌های دیگر آمده است که همگی به یک معنا اشاره دارد. «لَا تَلْفُظُوا؛ طغیان، سرکشی» (الخصال، ج 2، ص 616، خصال 400 گانه)؛ «لَا تَلْفُظُوا؛ سر و صدای بسیار و نامفهوم» (الکافی، ج 6، ص 269)؛ «اللَّغْطُ: الصوت والجلبه، وأصوات مبهمه لا تفهم» (مجمع البحرين، ماده «لغظ»).

3- رَوَى سَمَاعَةُ بْنُ مِهْرَانَ قَالَ «كُنْتُ أَكُلُ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَقَالَ يَا سَمَاعَةُ أَكَلًا وَحَمْدًا لَا أَكَلًا وَصَمْتًا» (کتاب من لا یحضره الفقیه، ج 3، ص 355). بیان علامه مجلسی ( «أى تأكل أكلا وتحمد حمدا أو تجمع أكلا وحمدا» (بحار الانوار، ج 63، ص 375).

4- «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَحْمَدُ اللَّهَ بَيْنَ كُلِّ لُقْمَتَيْنِ» (إقبال الاعمال، ج 1، ص 116). بیان سیدبن طاووس در ذیل این حدیث «أقول أنا: أيها المسلم المصدق بالقرآن، الممثل لأمر الله جلَّ جلاله، إياك أن تخالف قوله تعالى في رسوله «فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّبِعُوا الثُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ» اسلك سبيل هذه الاداب، فإنها مطايا وعطايا يفتح لها أنوار سعادة الدنيا ويوم الحساب» (إقبال الاعمال، ج 1، ص 116).

5- «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا أَكَلَ بَعْضَ اللَّقْمَةِ قَالَ...» (إقبال الاعمال، ج 1، ص 116).

6- الکافی، ج 6، ص 295.

## تعارف به غذا

تعارف در غذا خوردن بیش از سه مرتبه پافشاری و سماجت است. (1)

امام باقر علیه السلام: إِذَا قَالَ لَكَ أَخُوكَ كُلَّ فِكْلٍ وَلَا تُلْجِئُهُ إِلَى أَنْ يُقْسِمَ عَلَيْكَ فَإِنَّهُ إِنَّمَا يُرِيدُ كِرَامَتَكَ؛ «هرگاه برادرت به تو گفت: بخور، [حتماً] بخور، و او را مجبور نکن که قسمت بدهد؛ چرا که او [با تعارف کردنت به غذا] می خواهد به تو احترام بگذارد». (2)

راوی گوید: «هرگاه رسول خدا صلی الله علیه و آله غذا می خورد، به فرد روبه روی خود لقمه تعارف می کرد». (3)

## پرهیز از خوردن با دست چپ

سَأَلَتْهُ عَنِ الرَّجُلِ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ أَوْ يَشْرَبُ بِهَا فَقَالَ لَا يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَلَا يَشْرَبُ بِشِمَالِهِ وَلَا يَتَنَاوَلُ بِهَا شَيْئًا؛ «به نقل از سماعه، در گفت و گو با امام صادق علیه السلام از ایشان درباره اینکه کسی با دست چپ بخورد یا بیاشامد، پرسیدم. فرمود: مبادا کسی با دست چپ بخورد، یا بیاشامد و یا با آن چیزی را بردارد». (4)

البته روشن است این روایت برای کسانی است که توانایی خوردن و آشامیدن با دست راست برایشان مقدور است.

در این زمینه امام صادق علیه السلام می فرماید: لَا تَأْكُلُ بِالْيَسْرَى وَأَنْتَ تَسَّ تَطِيعُ؛ «وقتی می توانی با دست راست غذا بخوری، با دست چپ نخور». (5)

از سنت های رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که آن حضرت «در همه امور تَیْمُنْ را دوست می داشت چه در پوشیدن لباس چه در کفش پوشیدن و چه در شانه کردن مو». (6)

1- المحججه البيضاء، ج 3، ص 21.

2- دعائم الاسلام، ج 2، ص 108.

3- كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ «إِذَا أَكَلَ لَقَمًا مِنْ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَإِذَا شَرِبَ سَقَى مَنْ عَلَى يَمِينِهِ» (الكافي، ج 6، ص 299).

4- الكافي، ج 6، ص 272.

5- وسائل الشيعة، ج 24، ص 259.

6- «كَانَ يُحِبُّ التَّيْمُنَ فِي كُلِّ أُمُورِهِ فِي لُبْسِهِ وَتَتَعَلُّهُ وَتَرَجُّلِهِ» (مكارم الاخلاق، ص 23) «التَّيْمُنُ: الْإِبْتِدَاءُ فِي الْأَفْعَالِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى وَالرَّجُلِ الْيُمْنَى وَالْجَانِبِ الْأَيْمَنُ» (لسان العرب، ج 13، ص 458).



## نان در سفره

امام علی علیه السلام می فرمایند: «نان را گرمی بدارید، که خداوند عزوجل آن را از برکات آسمان نازل فرمود و از برکات زمین خارج کرده است. (1) سوال کردند: گرمی داشتن آن چیست؟ فرمودند: «این است که آن را زیر پا و دور نیندازید و با چاقو قطع نکنند». (2)

در برخی روایات گرمی داشتن نان را چنین بیان فرموده اند: إِذَا وُضِعَ لَا يَنْتَظَرُ بِهِ غَيْرُهُ؛ «هنگامی که نان را بر سر سفره گذاشتند منتظر غذای دیگر نباشید». (3)

امام صادق علیه السلام: «نان را گرمی دارید که برای به وجود آوردن آن، تمام موجودات زمین و آسمان به کار افتاده اند». (4)

رسول خدا صلی الله علیه و آله در دعایی درباره نان فرمود: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي الْخُبْزِ وَلَا تَفَرِّقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُ فَلَوْ لَا الْخُبْزُ مَا صُمْنَا وَلَا صَلَّيْنَا وَلَا أَدِينَا فَرَائِضَ رَبِّنَا عَزَّ وَجَلَّ؛ «خداوند! در نان برای ما برکت قرار بده و بین ما و آن جدایی میفکن. اگر برای ما نان نباشد نمی توانیم نماز بخوانیم و روزه بگیریم و فرایض خداوند را انجام دهیم». (5)

1- پس بدان که حکیم علی الاطلاق، در دانه گندم قوه ای آفرید که مانند انسان غذای خود را که آب باشد به خود می کشد. پس نمو (رشد) آن موقوف است بر اینکه در زمینی باشد که در آب باشد. و باید زمین سستی باشد که هوا در خلال آن داخل شود. پس اگر تخم آن را در زمین سخت بریزند، سبز نمی شود و چون نمو آن به هوا موقوف بود و هوا به خودی خود به سوی آن حرکت نمی نمود و در آن نفوذ نمی کرد، لهذا باد را آفرید تا هوا را حرکت داده خواهی نخواهی آن را در گیاهان نفوذ دهد. و چون محض همین در نمو آن کافی نبود، زیرا سرمای مفرط مانع از نمو کامل آن بود، لهذا بهار و تابستان را خلق کرد تا به حرارت این دو فصل، زرع و ثمر نمو نماید. پس این چهار سبب است که نمو دانه گندم به آنها محتاج است. و چون آب و زمین هر دو به حسب مزاج، سرد بودند و ضروری بود در نمو زراعت از حرارتی، پس خداوند حکیم خورشید را آفرید و آن را با وجود دوری از زمین، سبب حرارت گردانید تا به حرارت آن زراعت به سر حد کمال خود رسند. و در ماه خاصیت ترطیب (رطوبت) قرار داد تا به رطوبت آن، میوه ها از سختی و صلابتی که در ابتدا دارند نرم شوند (معراج السعاده، 780، با اندکی تصرف).

2- امام علی علیه السلام: «أَكْرِمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَنْزَلَهُ مِنْ بَرَكَاتِ السَّمَاءِ وَأَخْرَجَهُ مِنْ بَرَكَاتِ الْأَرْضِ قِيلَ وَمَا إِكْرَامُهُ قَالَ لَا يَقْطَعُ وَلَا يُوْطَأُ» (مکارم الاخلاق، ص 154).

3- امام صادق علیه السلام «أَكْرِمُوا الْخُبْزَ قِيلَ وَمَا إِكْرَامُهُ قَالَ إِذَا وُضِعَ لَا يَنْتَظَرُ بِهِ غَيْرُهُ» (الكافی، ج 6، ص 303).

4- امام صادق علیه السلام «أَكْرِمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّهُ عَمِلَ فِيهِ مَا بَيْنَ الْعَرْشِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا» (مکارم الاخلاق، ص 154).

5- رسول خدا صلی الله علیه و آله «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي الْخُبْزِ وَلَا تَفَرِّقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُ فَلَوْ لَا الْخُبْزُ مَا صُمَّنَا وَلَا صَلَّيْنَا وَلَا أَدِينَا فَرَائِضَ رَبِّنَا عَزَّ وَجَلَّ» (الكافی، ج 6، ص 287).

شخصی گوید: « نزد ابی الحسن علیه السلام غذا می خوردیم، پس سینی آوردند و زیر آن نان گذاشتند. حضرت فرمود: «نان را گرامی بدارید و این گونه نکنید و به من فرمود به غلام بگو که نان را از زیر سینی در آورد». (1)

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِيَّاكُمْ أَنْ تَشْمُوا (2) الْخُبْزَ كَمَا تَشْمُو السَّبَاعَ فَإِنَّ الْخُبْزَ مُبَارَكٌ أَرْسَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ السَّمَاءَ مِدْرَاراً وَلَهُ أَنْبَتَ اللَّهُ الْمَرْعَى وَبِهِ صَدَلَيْتُمْ وَبِهِ صَدَّمْتُمْ وَبِهِ حَجَجْتُمْ بَيْتَ رَبِّكُمْ؛ «بپرهیزید از اینکه مانند درندگان نان را بو کنید؛ زیرا نان با برکت است و خدا آن را از آسمان فرستاد و برای [تولیدش] خداوند مزرعه ها رویانیده و با آن شما می توانید نماز بخوانید و روزه بگیرید و حج خانه خدا را به جای آورید». (3)

جالب است که در سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که ایشان نان بدون سپوس نمی خوردند.

عایشه گوید سوگند به خداوندی که حضرت محمد صلی الله علیه و آله را به حق مبعوث فرمود، در منزل رسول خدا صلی الله علیه و آله الک یافت نمی شد و آن حضرت از آن روز که به پیامبری برانگیخته شد، تا آن گاه که از دار دنیا رحلت فرمود، هرگز نانی که آرد آن الک شده باشد را نخورد». (4)

نیز نقل شده که حضرت «نان سفید سپوس گرفته و الک شده را نمی خورد». (5)

1- عَنِ الْفَضْلِ بْنِ يُوسُفَ قَالَ: «تَغَدَّى عِنْدِي أَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ - فَجِيءَ بِقِصْعَةٍ وَتَحْتَهَا خُبْزٌ فَقَالَ أَكْرِمُوا الْخُبْزَ أَنْ يَكُونَ تَحْتَهَا وَقَالَ لِي مَرِ الْغُلَامَ أَنْ يُخْرِجَ الرَّغِيفَ مِنْ تَحْتِ الْقِصْعَةِ» (الكافي، ج 6، ص 304).

2- برخی برای امتحان و تست کردن نان آن را بو می کنند.

3- الكافي، ج 6، ص 303.

4- «عَائِشَةُ وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ بِالْحَقِّ مَا كَانَ لَنَا مِنْ خُبْزٍ وَلَا أَكَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ خُبْزًا مِنْ خُبْزٍ مُنْخُولًا مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ إِلَيَّ أَنْ قَبِضَ قُلْتُ وَكَيْفَ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ قَالَتْ كُنَّا نَقُولُ أَفُّ أَفُّ قَالَتْ مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ رَغِيفًا مُحَوَّرًا حَتَّى لَقِيَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ» (مجموعه ورام (تنبيه الخواطر و نزهه النواظر)، ج 1، ص 47) (مُحَوَّرًا: آرد سفید).

5- «مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ عَلَى خِوَانٍ وَلَا فِي سَكْرَجِهِ وَلَا مِنْ خُبْزٍ مُرَقَّقٍ...» (مكارم الاخلاق، ص 149).

## خلال و مسواک

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: تَخَلَّلُوا عَلَى أَثَرِ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ صِدْحَةٌ لِلنَّابِ وَالتَّوَابِ بِذِي وَيَجْلِبُ عَلَى الْعَبْدِ الرُّزْقُ. «در پی غذا خوردن، خلال کنید؛ چرا که مایه سلامت دندان های نیش و نواجذ (آسیا) است و برای انسان جلب روزی می کند». (1)

امام صادق علیه السلام: مَا أَذْرَتْ عَلَيْهِ لِسَانَكَ فَأَخْرَجْتَهُ فَأَبْلَعُهُ وَمَا أَخْرَجْتَهُ بِالْخِلَالِ فَأَزِمِ بِهِ؛ «آنچه زبانت را بر آن چرخاندی و از [لای دندان] بیرون کشیدی، فرو بده؛ ولی آنچه را با خلال بیرون کشیدی، بیرون افکن». (2)

امام حسین علیه السلام می فرمایند: همواره امیر مؤمنان علیه السلام به ما امر می کرد که پس از خلال کردن آب ننوشیم، مگر اینکه پیش از آن سه بار مضمضه کرده [و دهانمان را شسته] باشیم». (3)

رسول خدا صلی الله علیه و آله در مورد شیوه مسواک زدن می فرمایند: اسْتَاكُوا عَرَضًا وَ تَسْتَاكُوا طَوَّلًا؛ «به عرض، مسواک بزنید و به سمت طول [دهان]، مسواک نزنید». (4)

نیز در هنگام نبودن مسواک می توان از انگشتان دست کمک گرفت؛ چرا که انگشت جای گزین مسواک است.

امام باقر علیه السلام: أَذْنَى السَّوَاكِ أَنْ تَذْلِكَ بِإِصْبَعِكَ؛ «کمترین مسواک آن است که با انگشت خویش، مالش دهی».

## به پشت دراز کشیدن پس از غذا

امام رضا علیه السلام: إِذَا أَكَلْتَ شَيْئًا فَاسْتَلِقِ عَلَى قَفَاكَ وَضِعَ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى؛ «هرگاه چیزی خوردی، به پشت دراز بکش و پای راست خود را روی پای چپ بگذار». (5)

1- دعائم الاسلام، ج 1، ص 124.

2- کتاب من لایحضره الفقیه، ج 3، ص 357.

3- «كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَأْمُرُنَا إِذَا تَخَلَّلْنَا أَنْ لَا نَشْرَبَ الْمَاءَ حَتَّى نَتَمَضَّمَصَ ثَلَاثًا» (مکارم الاخلاق، ص 153).

4- دعائم الاسلام، ج 1، ص 119.

5- الکافی، ج 6، ص 299. بیان علامه مجلسی: «قال فی الدروس: یستحب الاستلقاء بعد الطعام علی قفاه ووضعی رجله الیمنی علی الیسری وما رواه العامه [اهل سنت] بخلاف ذلک من الخلاف [کتاب الخلاف علامه حلی]» (مرآة العقول، ج 22، ص 116).

در این دسته از روایات واژه (اسَّ تَلْقَى - اسَّ تَلْقَاءَ [سَلَق]) به کار رفته است که به معنای دراز کشیدن است نه خوابیدن طولانی. در حدیثی رسول خدا صلی الله علیه و آله از خوابیدن (نوم) بلافاصله پس از غذا نهی فرمودند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله : أذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهَا فَتَقْسُو قُلُوبَكُمْ؛ «غذایتان را با یاد خدا و نماز، ذوب (هضم) کنید و بر آن مخابید؛ که دل هایتان سخت می شود». (1)

## آروغ زدن

رسول خدا صلی الله علیه و آله : إِذَا تَجَشَّأْتُمْ، فَلَا تَرْفَعُوا جُشَاءَكُمْ إِلَى السَّمَاءِ؛ «هر زمان آروغ می زنید، صدایش را به آسمان بلند نکنید». (2)

در برخی احادیث چنین آمده است:

رسول خدا صلی الله علیه و آله : وَالْجَشَأُ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ جَلَّ وَعَزَّ فَإِذَا تَجَشَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ؛ «آروغ نعمتی است از طرف خداوند، اگر کسی از شما آروغ زد حمد خدا را بر آن گوید. (3) (بگوید "الحمد لله").

در کتاب های توضیح المسائل مستحبات و مکروهاتی در زمینه خوردن و آشامیدن اشاره شده است، از جمله: (4)

## مستحبات

با سه انگشت یا بیشتر غذا بخورد و با دو انگشت نخورد؛

اگر چند نفر سر یک سفره نشسته اند، هر کسی از غذای جلوی خودش بخورد؛

1- الدعوات (راوندی)، ص 76.

2- الکافی، ج 12، ص 291.

3- قرب الاسناد، ص 47.

4- توضیح المسائل، احکام خوردن و آشامیدن.

بعد از غذا خوردن خداوند عالم را حمد کند؛

انگشت ها را بلیسد؛

بعد از غذا خوردن خلال نماید، ولی با چوب انار و ریحان و نی و برگ درخت خرما خلال نکند؛

آنچه بیرون سفره می ریزد جمع کند و بخورد، ولی اگر در بیابان غذا بخورد مستحب است آنچه می ریزد برای پرندگان و حیوانات بگذارد؛

در اول روز و در اول شب غذا بخورد، و در بین روز و بین شب غذا نخورد؛

بعد از خوردن غذا به پشت بخوابد و پای راست را روی پای چپ بیندازد؛

در اول غذا و آخر آن نمک بخورد؛

میوه را پیش از خوردن با آب بشوید؛

با دست راست غذا بخورد؛

در اول غذا خوردن «بسم الله» بگویند، ولی اگر سر یک سفره چند جور غذا باشد، در وقت خوردن هر کدام آنها گفتن «بسم الله» مستحب است.

## مکروهات

خوردن غذای داغ؛

فوت کردن چیزی که می خورد یا می آشامد؛

بعد از گذاشتن نان در سفره منتظر چیز دیگر شدن؛

پاره کردن نان با کارد؛

گذاشتن نان در زیر ظرف غذا؛

پوست کردن میوه؛

دور انداختن میوه پیش از آنکه کاملاً آن را بخورد؛

پاک کردن گوشتی که به استخوان چسبیده به طوری که چیزی در آن نماند؛

## در آشامیدن چند چیز مستحب است

آب را به طور مکیدن بیاشامد؛

در روز ایستاده آب بیاشامد؛

پیش از آشامیدن آب «بسم الله» و بعد از آن «الحمد لله» بگوید؛

به سه نفس آب بیاشامد؛

از روی میل آب بیاشامد؛

بعد از آشامیدن آب حضرت ابی عبدالله علیه السلام و اهل بیت علیهم السلام ایشان را یاد کند و قاتلان آن حضرت را لعنت نماید.

امام صادق علیه السلام آب خواستند و برای آن حضرت آب آوردند. پس از نوشیدن آب، غمی چهره امام را فراگرفت و چشمانش غرق اشک شد. آن گاه به داوود رقی فرمود «ای داوود! خدا لعنت کند قاتل حسین علیه السلام را، هیچ بنده ای نیست که آب بنوشد و حسین علیه السلام را یاد و قاتلش را لعنت کند، مگر آنکه خدا برایش صد هزار حسنه بنویسد و صد هزار گناه از گناهانش را نابود سازد و صد هزار درجه نصیبش فرماید و پاداش آزاد کردن هزار برده را به او بدهد و روز قیامت او را دل آرام محشور کند». (1)

نکته

زیاد آشامیدن آب و آشامیدن آن بعد از غذای چرب و در شب به حال ایستاده، مذموم است. و نیز آشامیدن آب با دست چپ و همچنین از جای شکسته کوزه و جایی که دسته آن است، مذموم است.

گویند روزی انوشیروان عادل به شکار رفته بود و از لشکر جدا مانده، به بلندی ای برآمد، سخت تشنه شده بود. روستایی دید، در خانه ای در آن روستا رفت و آب خواست. دخترکی بیرون آمد و او را دید، به خانه باز آمد و خاشاکی در آب انداخت و کاسه ای پُر کرد و بیاورد و به دست او داد. انوشیروان نگاه

کرد، خاشاکی چند خُرد در آن کاسه دید. آب را آهسته سر کشید و تمام بخورد. دخترک را گفت: آفرین! خوش آبی آوردی، اگر این خاشاک در این کاسه نبود. دخترک گفت: ای سرهنگ! آن خاشاک به عمد اندر آن ظرف افکندم. انوشیروان گفت: چرا؟ گفت: از آنکه تو را تشنه دیدم و جگر گرم، اگر آن خاشاک نبود تو آن آب آهسته نخوردی و برای توزیان آور بود. انوشیروان را عجب آمد از زیرکی دختر.

(1)

در روایات از نوشیدن یک دفعه آب منع شده است. و توصیه به آرام و با دو یا سه نفس نوشیدن آن شده است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: مَصُّوا الْمَاءَ مَصًّا وَلَا تَعْبُوهُ عَبًّا فَإِنَّهُ يُوجَدُ مِنْهُ الْكِبَادُ؛ «آب را به آرامی بمکید، و آن را نبلعید، که بیماری کبد می آورد». (2)

امام علی علیه السلام: نَهَى عَنِ الْعَبِّ الْوَّاحِدِ فِي الشُّرْبِ قَالَ ثَلَاثَةٌ أَوْ اثْنَتَيْنِ؛ «حضرت از بلعیدن آب در یک نفس نهی فرمود، و فرمود: به سه یا دو نفس بیاشامید». (3)

### دعای سفره

زمانی که سفره را پیش روی پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می گشودند؛ حضرت این دعا را می خواندند: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ مَا أَحْسَنَ مَا تَبَلَّيْنَا سُبْحَانَكَ مَا أَكْثَرَ مَا تُعْطِينَا سُبْحَانَكَ مَا أَكْثَرَ مَا تُعَافِينَا اللَّهُمَّ أَوْسِعْ عَلَيْنَا وَعَلَى فُقَرَاءِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ؛ «خدایا تو پاکی، چه نیکوست آنچه ما را به وسیله آن امتحان کردی. خدایا تو پاکی، چه زیاد است آنچه به ما عطا کردی و خدا تو پاکی و چه زیاد است آنچه عافیت به ما دادی، خدایا بر ما و بر تمام فقیران مومن و مسلمان گشایشی کن». (4)

امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید: هرگاه رسول خدا صلی الله علیه و آله آب می آشامید، می فرمود:

1- به نقل از طب سنتی، مهدی برزو، ص 104.

2- الکافی، ج 6، ص 381.

3- مکارم الاخلاق، ص 157.

4- «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا وُضِعَتِ الْمَائِدَةُ بَيْنَ يَدَيْهِ قَالَ...» (الکافی، ج 6، ص 293).

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَجْعَلْهُ أَجَا بَدُنُوبِنَا وَجَعَلَهُ عَذْبًا فُرَاتًا يَنْعَمَتِهِ؛ «سپاس خدای را که آن را به سبب گناهانمان برایمان تلخ قرار نداد، بلکه آن را به سبب نعمتش شیرین و گوارا قرار داد». (1)

امام حسین علیه السلام می فرمایند: هرگاه رسول خدا صلی الله علیه و آله غذایی می خورد، می گفت: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا خَيْرًا مِنْهُ؛ «خدایا! در آن برای ما برکت قرار ده و بهتر از آن را روزیمان فرما». و هرگاه شیر می نوشید، می گفت: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا مِنْهُ؛ «خدایا! در آن برای ما برکت قرار ده و روزیمان را در آن قرار ده». (2)

امام صادق علیه السلام بر سر سفره چنین دعا می کرد: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا فِي جَائِعِينَ وَسَقَانَا فِي ظَمَائِنٍ وَكَسَانَا فِي عَارِينَ [وَهَدَانَا فِي صَدَائِينَ وَحَمَلَنَا فِي رَاجِلِينَ وَأَوَاتَنَا فِي صَدَاحِينَ وَأَخَذَ مِنَّا فِي عَائِنٍ] وَفَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنَ الْعَالَمِينَ؛ «سپاس خداوندی را که ما را در بین گرسنگان اطعام و در میان تشنگان سیراب نمود و در میان برهنگان پوشش داد و میان گمراهان هدایت بخشید و در بین پیادگان سواره قرار داد و در بین بی پناهان پناه داد و در میان مردم آقا گردانید و بر بسیاری از جهانیان برتری بخشید». (3)

اصبغ بن نباته، از صحابی بزرگ امام علی علیه السلام نقل می کند، روزی به حضور امیر مؤمنان علیه السلام رسیدم. می خواست غذا بخورد و به من تعارف کرد. گفتم: یا امیر مؤمنان علیه السلام برای من ضرر دارد. فرمود: دعایی به تو تعلیم می کنم که هیچ غذایی بعد از خواندن آن ضرر نزند، بِسْمِ اللَّهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ بِسْمِ اللَّهِ مِلْءُ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ وَلَا دَاءٌ تَغْدَى مَعَنَا. (4)

رسول خدا صلی الله علیه و آله به امام علی علیه السلام فرمود: ای علی! زمانی که خواستی غذا

1- «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا شَرِبَ الْمَاءَ قَالَ...» (ارشاد القلوب، ج 1، ص 38).

2- «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا يَقُولُ... وَإِذَا أَكَلَ لَبَنًا أَوْ شَرِبَ قَالَ...» (عیون الاخبار الرضا علیه السلام، ج 2، ص 39).

3- بحار الانوار، ج 63، ص 381.

4- «عَنِ الْأَصْبَغِ بْنِ نُبَاتَةَ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَقَدَّامَهُ شِوَاءٌ فَقَالَ اذْنُ فُكُلٍ فَقُلْتُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ هَذَا لِي ضَارٌّ فَقَالَ

اذْنُ أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ لَا يَضُرُّكَ مَعَهُنَّ شَيْءٌ مِمَّا تَخَافُ قُلْ...» (الكافي، ج 6، ص 318؛ وسائل الشيعه، ج 24، ص 397، ح 30877).



بخوری «بسم الله» بگو و زمانی که از خوردن دست کشیدی بگو «الحمد لله» که فرشتگان مؤکل برای تو حسنات می نویسند تا از آن غذا دور شوی». (1)

امیر مؤمنان علیه السلام به فرزندش امام حسن مجتبی علیه السلام فرمود: «فرزندم هیچ لقمه ای بر دهان مگذار، و هیچ آشامیدنی منوش، مگر آنکه قبل از خوردن و آشامیدن بگویی: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِي أَكْلِي وَشَرِبِي السَّلَامَةَ مِنْ وَعَكِهِ وَالْقُوَّةَ بِهِ عَلَى طَاعَتِكَ وَذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ فِيمَا بَقِيَتْهُ فِي بَدَنِي وَأَنْ تُشَجِّعَنِي بِقُوَّتِهِ عَلَى عِبَادَتِكَ وَأَنْ تُلْهِمَنِي حُسْنَ التَّحَرُّزِ مِنْ مَعْصِيَتِكَ فَإِنَّكَ إِنْ فَعَلْتَ ذَلِكَ أَمِنْتَ وَعَمَّتْ وَعَانَلَتْ؛ «خداوندا از تو مستلت دارم که با این خوردنی و نوشیدنی به من سلامت بخشی و توفیق ذکر خودت، و شکر بر نعمت هایت عنایت کنی، و بر عبادت خود دلیرم گردانی و احتراز از گناه را به من الهام نمایی. و اگر این عمل را انجام دهی از رنج و زیان های آن در امان باشی». (2)

حضرت زین العابدین علیه السلام وقت غذا خوردن می فرمود: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَنَا وَكَفَانَنَا وَأَيَّدَنَا وَأَوَانَا وَأَنْعَمَ عَلَيْنَا وَأَفْضَلَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ؛ «سپاس خداوندی را که به ما غذا و آب داد و ما را یاری فرمود و پناه داد و به ما احسان نمود سپاس خدایی را که اطعام می کند و طعام نمی خواهد». (3)

امام باقر علیه السلام فرمود: سلمان زمانی که غذا خوردنش تمام می شد می فرمود: اللَّهُمَّ أَكْثَرْتَ وَأَطْيَبْتَ فَرْدٌ وَأَشْبَعْتَ وَأَزْوَيْتَ فَهَنْتَهُ؛ «بار الها! نعمتت را نسبت به ما زیاد و پاک قرار دادی؛ پس آن را بسیار گردان و ما را از آب و غذا سیر گردانیدی و پس بر ما گوار بدار». (4)

امام صادق علیه السلام می فرمایند: پس از نوشیدن آب می گویی الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي سَقَانِي

1- قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لِعَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ «يَا عَلِيُّ إِذَا أَكَلْتَ فَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَإِذَا فَرَعْتَ فَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ فَإِنَّ حَافِظِيكَ لَا يَسْتَرِيحَانِ مِنْ أَنْ يَكْتُبَا لَكَ الْحَسَنَاتِ حَتَّى تَنْبِذَهُ عَنْكَ» (تهذيب الاحكام، ج 1، ص 351).

2- عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ لِإِنِّهِ الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ «يَا بُنَيَّ لَا تَطْعَمَنَّ لُقْمَةً مِنْ حَارٍّ وَلَا بَارِدٍ وَلَا تَشْرَبَنَّ شَرْبَةً وَلَا جُرْعَةً إِلَّا وَأَنْتَ تَقُولُ قَبْلَ أَنْ تَأْكُلَهُ وَقَبْلَ أَنْ...» (مكارم الاخلاق، ص 143).

3- وَكَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا طَعِمَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ... (مكارم الاخلاق، ص 143).

4- عَنْ الْبَاقِرِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ «كَانَ سَلْمَانَ إِذَا رَفَعَ يَدَهُ مِنَ الطَّعَامِ يَقُولُ اللَّهُمَّ...» (مكارم الاخلاق، ص 143).

مَاءً عَذْبًا فُرَاتًا بِرَحْمَتِهِ وَلَمْ يَجْعَلْهُ مِلْحًا أُجَاجًا بِذُنُوبِي؛ (1) و یا می گوئی (2) الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي سَقَانِي فَأَرْوَانِي وَأَعْطَانِي فَأَرْضَانِي وَعَافَانِي وَكَفَانِي اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِمَّنْ تَسْقِيهِ فِي الْمَعَادِ مِنْ حَوْضِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَتُسْعِدُهُ بِمُرَافَقَتِهِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ؛ «سپاس خداوندی را که مرا آب داد و سیراب گردانید، و به من عطا کرد و مرا خوشنود ساخت، و عافیت داد و کفایت نمود. خداوندا مرا از آن دسته قرار ده که در قیامت از حوض محمد صلی الله علیه و آله سیراب می کنی و به رفاقت او سعادت می بخشی، برحمت خود ای بهترین رحم آرنندگان».

فیض کاشانی می نویسد: پس از خوردن غذا سوره های «قل هو الله احد» و «لایلاف قریش» را بخواند و تا سفره را بر نداشته اند از سر سفره بر نخیزد. (3)

در روایات وارد شده که قبل از غذا خوردن، «بسم الله» و در انتهای آن «الحمد لله رب العالمین» گفته شود و لکن در بین اهل علم و مؤمنان بعد از خوردن غذا، جملائی را به صورت دعا (دعای سفره) ذکر می کنند که البته مضمون آن در روایات و دعاها هست. از جمله:

الحمد لله رب العالمین هنیئاً للآکلین وبرکةً للباذلین. الحمد لله الَّذی يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ وَيَرْزُقُ وَلَا يُرْزَقُ، زاد الله النعم، دَفَعَ اللهُ التَّعَمَّ، بِحَقِّ سَيِّدِ الْعَرَبِ وَالْعَجَمِ. اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ حَسَنَاتِ الْمُحْسِنِينَ لَا- سَيِّمًا هَذَا الْأَخْسَانَ مِنْ هَذَا الْمُحْسِنِ؛ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ لَا سَيِّمًا أَمْوَاتِ الْحَاضِرِينَ، رَحِمَ اللهُ مَنْ قَرَأَ الْفَاتِحَةَ مَعَ الصَّلَوَاتِ؛

الحمد لله رب العالمین، هنیئاً للآکلین وبرکةً للباذلین، زاد الله النعم، دفع الله النعم، بحرمة سيد العرب والعجم، اللهم تقبل هذا الاحسان من محسنها، بحرمة محمد وآل محمد وبحرمة سورة الفاتحة مع الصلوات.

نیازی نیست دعا به زبان عربی باشد. بلکه دعا و نیایش و تقدیر و سپاس را می توان به هر زبانی انجام داد.

خدایا! تو را سپاس که امروز هم نعمت هایت را بر ما ارزانی داشتی؛

1- المحاسن، ج 2، ص 578).

2- در برخی از نسخ آمده است. (مکارم الاخلاق، ص 151).

3- المحجبه البيضاء، ج 3، ص 18.

خدایا! تو را به خاطر پدر و مادر عزیزی که نماینده تو برای دریافت رزق و روزی ما هستند، شکر می کنیم؛

خدایا! همان طور که ما از نعمت هایت برخوردار شده ایم، سایر بندگانت را نیز بهره مند بگردان؛ (1)

خدایا! غذای که تو روزی کردی شفای جسم و جانمان قرار بده؛

خدای روزی دهنده، به سفره و غذای ما خیر و برکت بده؛

خدای مهربان، اسباب روزی حلال و طیب را نصیب ما بگردان؛

خدای کریم، به دریای مهربانی ات! ناسپاسی ما را به سپاسگزاری مبدل کن؛

خدای بخشنده، قدرت سپاسگزاری از نعمت هایت را روزی مان بگردان.

### سفره ایرانی

ایرانیان به هر مناسبتی سفره ای می گسترند؛ سفره طعام، سفره افطار یا سحر، سفره نذری، سفره عقد و... .

سفره مظهر و تجلی گاه رزق و روزی یک خانه است، پدر خانواده با کسب حلال، روزی با برکت را به خانه آورده و بر سر سفره خانواده قرار می دهد. (2)

سفره ایرانی در محتویاتش خلاصه نمی شود، سفره ایرانی در سرزنده ترین و با صفاترین جای خانه و در میان فرش ایرانی که القا کننده باغ و دشت و طبیعت است، گسترده می شود و چنین نیست که جای به خصوص و مجزا از فضای زنده و مهم خانه داشته باشد. سفره ایرانی صدر و ذیل دارد. بالا نشستن نشانه احترام و پست نشستن دال بر تواضع است. سفره در فرهنگ ایرانی ارج بسیار دارد؛ چنان که احترام به سفره اقتضا می کند که مورد بی اعتنایی قرار نگیرد. بنابراین، باید به موقع برچیده شود. بزرگ سفره یا میزبان، آخرین نفری بود که دست از طعام می کشید و به دنبال انصراف او از طعام، سفره نیز برچیده

1- خلاصه 15 روز تا سلامتی، ص 118.

2- غذا در آینه فرهنگ، ص 5.

می شد. پیداست که او نیز در خوردن طعام مراعات دیگران را می کرد تا همه میهمانان در فرصت کافی غذایشان را صرف کنند و در عین حال از این که صرف غذایشان به طول انجامیده احساس شرم نکنند. (1)

سفره نقش مهمی در همزیستی افراد ایفا می کند. هنگامی که به سفره های عشایری می نگریم جای نمک و آب و نان توسط بافته های مشخص شده کاملاً معین است و این نشان گر اهمیت این سه عنصر غذایی در فرهنگ ایرانی است که هنوز هم پشت سر مسافر آب می ریزند، در سفره نان و نمک می گذرانند و می گویند نان و نمک هم را می خورند. پس سه رکن اصلی باعث ماندگاری و پایداری سفره ایرانی شده است. این سه رکن عبارت از: اهمیت سفره، تمایز سفره ایرانی و درک باورهای مربوط به سفره. (2)

ژان شاردن از سفرنویسان دوره صفوی، میهمان نوازی ایرانیان را چنین شرح می دهد: «چیزی که در شیوه زندگی ایرانیان، گذشته از قناعت آنان، مرا سخت به اعجاب بر می آورد، میهمان نوازی آنان است. وقتی ایرانیان خوان غذا می گسترند، نه تنها درها را نمی بندند بلکه هر کس که در آنجا باشد و یا فرارسد و اغلب غلامانی که اسب را بر در نگاه می دارند، بر سر سفره فرا می خوانند. هر عده بر سر ناهار یا شام بر سر سفره باشند برای کسی رنجی ندارد... ایرانیان در ستایش میهمان نوازی می گویند که حضرت ابراهیم علیه السلام هرگز بدون حضور میهمان دست به غذایی برد». (3)

در سفره ایرانی به دلیل اهمیت شکر و قدردانی از نعمت های الهی بر روی «سفره» اشعاری درباره نعمت، شکر، سپاسگزاری، نوشته می شد. همانند این شعرها که در اکثر سفره های قدیم به خطی زیبا نوشته شده است:

شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند

1- غذا در آیین فرهنگ، ص 4.

2- غذا در آیین فرهنگ، ص 32.

3- سفر اروپایان به ایران، ص 28. (شیبانی، ژان رز فرانسواز (1384)).

شعری دیگر

ادیم (1) زمین سفره عام اوست بر این خوان یغما چه دشمن چه دوست (2)

شعر های سفره

الهی به این سفره برکت بده به این مائده شکر نعمت بده

همه شاد گردیم در این زندگی به بانی این سفره رحمت بده

به آشپز و میزبان و هم میهمان تن سالم و شان و شوکت بده

نصیب همه دوستان علی علیه السلام زحق سفره خیر قسمت بده

الهی به روز جزا بَهر ما طعام بهشتی ز جنت بده (3)

شعری دیگر

الهی که این سفره معمور (4) باد دمامم پر از نعمت و نور باد

بلائی که باشد در آفاق و دهر از این سفره و صاحبش دور باد (5)

الهی که این سفره معمور باد همیشه پر از نعمت نور باد

زبان بدانندیش و چشم حسود از این سفره و صاحبش دور باد (6)

الهی که این سفره معمور باد همیشه پر از نعمت و نور باد

گزند زمانه و آفات دهر از این سفره و اهل آن دور باد (7)

1- سطح زمین.

2- بوستان، بخش اول.

3- لا ادری.

4- طولانی، همیشگی.

5- لا ادری.

6- لا ادری.

7- لا ادری.

## نموداری از آداب مهمان و میزبان

- اموری که شایسته است میزبان انجام دهد

گرامی داشتن مهمان

خوش رویی و ابراز محبت

مقدم داشتن مهمان

خدمت به مهمان

در اختیار نهادن آنچه مهمان نیاز دارد

پذیرایی کردن با بهترین چیزی که دارد

نیکو پذیرایی کردن

فرمان بری

کوشیدن در پذیرایی از مهمان دعوت شده

زودتر شروع کردن غذا و دیرتر دست کشیدن از آن

صرف غذا با مهمان

تعارف کردن مهمان به خوردن

بدرقه کردن مهمان تا در خانه

- اموری که شایسته است مهمان انجام دهد

پذیرش دعوت مؤمن

رعایت اولولیت ها در پذیرش دعوت به مهمانی

کُندی ورزیدن در پذیرفتن مهمانی غفلت زا

مقدم داشتن دعوتی که یادآور آخرت است

شرط کردنِ پرهیز از تکلف و تشریفات

اجازه گرفتن برای ورود به خانه میزبان

سلام کردن هنگام ورود به خانه

نشستن در جایی که میزبان پیشنهاد می کند

احترام پذیری

گشودن روزه مستحبی

خوب خوردن

اقتدا به صاحب خانه در نماز

دعا کردن برای میزبان

ترک کردن مهمانی پس از صرف غذا

پاسداری از کرامت خود با رعایت مدت اقامت

- اموری که شایسته است میزبان آنها را ترک کند

خودنمایی و شهرت طلبی

ناقابل شمردن امکانات پذیرایی

تشریفات مشقت بار

تعارف دروغین

به کار گرفتن مهمان

روزه گرفتن، بدون اجازه مهمان

کمک کردن در رفتن مهمان

- اموری که شایسته است مهمان آنها را ترک کند

شرکت کردن بدون دعوت در مهمانی دیگران

حضور در مهمانی ویژه ثروتمندان

حضور در مهمانی برپاشده با انگیزه همچشمی

پذیرش مهمانی اهل ساز و آواز

پذیرش مهمانی مشرک، منافق و فاسق

وداشتن میزبان به تکلف و تشریفات

دیگری را همراه خود به مهمانی بردن

روزه مستحبی گرفتن، مگر با اجازه میزبان

ناچیز شمردن امکانات میزبان

پرس و جو درباره حلال بودن غذا



## کتاب نامه

\*قرآن مجید.

- اسدالهی، طاهره، جایگاه مهمانی و آداب آن در آیات و روایات، دانشگاه تربیت شهید رجائی، پایان نامه ارشد، تهران، 1396.
- امیرحسینی، خسرو، آداب معاشرت برای همه، جهان دانش، تهران، 1390.
- آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموز های دینی و یافته های علمی، زمزم هدایت، قم، 1388.
- بابایی، جلیل، آیاتی در خصوص غذا و درمان، نیکان کتاب، زنجان، 1390.
- برزو، مهدی، طب سنتی اسلامی، ابتکار دانش، قم، 1395.
- البیاتی، جعفر، آداب مهمانی، ترجمه محمد تقدیمی صابری، بنیاد پژوهش های اسلامی، مشهد، 1389.
- بیوس، سودابه، نسل سالم، چوگان، تهران، 1394.
- حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج 16 و 17، احیاء التراث العربی، بیروت، بی تا.
- حسن زاده، علیرضا، غذا در آینه فرهنگ، انتشارات پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، تهران، 1396.

- حسنلو، امیرعلی، پوشش و تغذیه در سیره معصومان علیهم السلام، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، 1392.
- حیدری ابهری، غلام رضا، نان و نمک، نشر قلم، تهران، 1390.
- خدادادی، جمشید، خلاصه 15 روز تا سلامتی، نشر شهر تهران، 1391.
- دریایی، محمد، دانشنامه طب اهل بیت علیهم السلام، پیام کتاب، تهران، 1389.
- ، نمک دریا سالم ترین نمک هستی، امینیان، تهران، 1390.
- رازی، محمد بن زکریا، منافع الاغذیه و دفع مضارها (تغذیه از دیدگاه رازی)، ترجمه عبدالعلی علوی نائینی، چوگان، تهران، 1394.
- زندى زند، فرحناز، اطعمه و اشربه، سیمای کوثر، تهران، 1390.
- شُبْر، سیدعبدالله، اخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، انتشارات هجرت، قم، 1380.
- شمس الدین، سیدمهدی، آداب سُفره و سفر، شفق، قم، 1374.
- صبره، امینه، آداب مهمانی، معاشرت و ملاقات های اجتماعی، نوآور، تهران، 1390.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین، سنن النبی صلی الله علیه و آله، انتشارات صلاه، قم، 1384.
- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، الشریف الرضی، قم، 1370.
- علی قلی پور، جواد، مزاج شناسی و نسخه های استاد خیر اندیش، نشر محمد امین، قم، 1394.
- علی نژاد سلیم، لیدا، مهمان داری و مهمان نوازی ایرانی، دفتر پژوهش های فرهنگی، تهران، 1395.
- فخر رازی، محمد بن عمر، حفظ البدن، مرکز پژوهش میراث فرهنگی، تهران، 1390.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحججه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، 1403ه.ق.
- کامرانی، منیژه السادات، نگرشی نوین به بهداشت و تغذیه در قرآن و سنت، مبعث، بابل، 1391.

کرداشاری، غلامرضا، حوریه محمدی کناری، سیدسعید اسماعیلی، مریم مقیمی، تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، نشر نسل نیکان، تهران، 1393.

کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، 1407ه.ق.

کمانی نجف آبادی، مهدی، اخلاق میهمانی، سلسله، قم، 1390.

مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار الجامعه لدرر أخبار الائمة الاطهار، دار إحياء التراث العربی، بیروت، 1403ه.ق.

محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه احادیث پزشکی، دارالحديث، قم، 1385.

-----، فرهنگ نامه مهمانی، ترجمه حمیدرضا شیخی، نشر دارالحديث، 1390.

مرتضوی، سیدفتاح، اشخاص و شاخص ها در قرآن کریم، دفتر نشر معارف، قم، 1392.

ناصری، محسن، حسین رضایی زاده، رسول چوپانی، مجید انوشیرانی، مروری بر کلیات طب سنتی ایران، طب سنتی ایران، تهران، 1392.

نظری، نصرالله و سیدحسین شرف الدین، مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، قم، 1395.

ورپشتی بروجنی، محمدحسین، آیین تدرسی، نشر آصف، قم، 1390.

الحمد لله رب العالمین



بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

