





سرشناسه: احمدی زاده، مصطفی، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدیدآور: مهمان، برکت سفره / مصطفی احمدی زاده، رحمت پوریزدی، ویراستار علی آقامحمدی.
مشخصات نشر: قم: قدس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۰۳ ص.؛ مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۵-۳۷۹۰۴۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه، ص. ۱۰۱-۱۰۳؛ همچنین به صورت زیرنویس.
عنوان دیگر: آداب مهمانی و سفره.
موضوع: آداب معاشرت اسلامی | Islamic etiquette
موضوع: آداب معاشرت اسلامی - - احادیث | Hadiths - Islamic etiquette
موضوع: سفره - آداب و رسوم - - جنبه های مذهبی | Religious aspects - Table etiquette
موضوع: سفره - آداب و رسوم - احادیث | Hadiths - Table etiquette
موضوع: مهمانی‌ها - جنبه های مذهبی - اسلام | Islam - Religious aspects - Parties
شناسه افزوده: پوریزدی، رحمت، ۱۳۶۵-
رده‌بندی کنگره: BP۲۵۴ | رده‌بندی دیویی: ۶۵۱/۲۹۷ | شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۰۵۸۲۴۰



انتشارات قدس

مهمان، برکت سفره | آداب مهمانی و سفره

گردآوری: مصطفی احمدی زاده و رحمت پوریزدی

ویراستار: علی آقامحمدی
طراح جلد و صفحه‌آرا: نجف نجفی

قطع: رقعی / ۱۰۳ صفحه
نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۹
چاپ: کمال‌الملک / تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
ناشر: انتشارات قدس

قم، خیابان شهدا، کوچه ممتاز / تلفکس: ۳۷۷۴۴۰۵۳ - ۲۵

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص می‌باشد.

شابک: 5 - 379044 - 600 - 978 ISBN

قیمت: ۱۰,۰۰۰ تومان



مہمان، برکت سفرہ

آداب مہمانے و سفرہ

گردآوری: مصطفی احمدی زادہ
و رحمت پوریزدی



امام علی علیه السلام: لَذَّةُ الْكِرَامِ فِي الْإِطْعَامِ وَلَذَّةُ اللَّئَامِ فِي الطَّعَامِ؛ «لذت کریمان، در خوراندن است و لذت لئیمان، در خوردن».^۱

«هر که در زندگی نانش نخورند، چون بمیرد نامش نبرند».^۲

پیشکش:

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

سپاس از:

پدر و مادر گرامی ام که مدیون فداکاری‌ها و نیکی‌های آنان هستم و همسر
مهربانم که مهربانانه در کنارم یاری‌ام داد.

۱. تصنیف عَزَّوَالْحَکَم وَ دُرَّرَ الْکَلِم، ح ۸۴۹۹.

۲. سعدی.

فهرست مطالب

۹.....	دیباچه
--------	--------

آداب مهمانی

۱۵.....	کلیات
۱۵.....	ضیف
۱۵.....	مهمان
۱۶.....	میزبان

مهمان نوازی و آثار آن

۱۷.....	مکارم الاخلاق
۱۷.....	جوان مردی
۱۸.....	راهنمای بهشت
۱۸.....	هفتاد پیامبر
۱۸.....	دزدی مهمان!
۱۹.....	مقابله به مثل
۱۹.....	زکات خانه
۲۰.....	گریه امام علی علیه السلام
۲۰.....	فرشته ها
۲۱.....	اگر یک روز مهمان نبود

۲۱.....	به گروهی از شیعیان!
۲۱.....	هدیه خدا
۲۲.....	پیچ مهمان
۲۲.....	روزی مهمان

آداب میزبان

۲۵.....	نیت مهمانی
۲۵.....	مهمان کافر
۲۶.....	مهمان کوچک
۲۶.....	پیروان محمد ﷺ و ابراهیم علیهما السلام
۲۷.....	نگاه به مهمان
۲۸.....	نصف مهمانی
۲۹.....	خدمت به مهمان
۲۹.....	تعارف دروغین
۳۰.....	به کار گرفتن مهمان
۳۱.....	رفتن مهمان
۳۱.....	توشه راه مهمان

آداب مهمان

۳۳.....	شرط مهمانی
۳۴.....	مانند شتر خوردن!
۳۴.....	اول سلام
۳۵.....	طفیلی بردن
۳۶.....	ناقابل بودن غذا
۳۶.....	سنت الهی
۳۷.....	زود آوردن غذا
۳۷.....	امروز چیزی خورده‌ای؟
۳۸.....	به اندازه وسعت و از بهترین‌ها
۳۹.....	مهمان سرزده
۴۰.....	زودتر شروع کردن
۴۰.....	بدرقه راه

۴۱.....	سهم خانواده
۴۱.....	غذای ناقابل و کوچک شمردن غذا
۴۲.....	قبول کردن دعوت مهمانی
۴۳.....	رعایت اولویت
۴۳.....	رختخواب مهمان
۴۴.....	کجا بنشینم؟
۴۴.....	مهمانی مجلس اسرار
۴۵.....	مدت مهمانی
۴۵.....	مهمانی ثروتمندان و ولیمه
۴۶.....	هم غذایی با مهمان
۴۸.....	سختی مهمانی!
۴۸.....	کیفررد مهمان
۴۹.....	قدردانی نکردن
۴۹.....	دعا برای مهمان

آداب سفره

۵۴.....	طعام حلال
۵۶.....	رابطه سفره غذا و اخلاق
۵۹.....	ثواب غذا دادن
۶۰.....	آداب غذا خوردن
۶۱.....	غذای شنیداری
۶۲.....	غذای دیداری
۶۲.....	غذای پنداری
۶۳.....	معنای پرهیز
۶۳.....	گرسنگی
۶۴.....	پُرخوری
۶۶.....	غذای دورهمی
۶۷.....	شستن دست پیش و پس از غذا
۶۸.....	نشستن سر سفره
۶۹.....	در آوردن کفش ها
۶۹.....	هم سفره شدن با خدمتکاران

۶۹	عیب نگرفتن از غذا
۷۰	خوردن غذا به هنگام گرسنگی
۷۲	نام خدا در آغاز طعام
۷۴	نمک
۷۵	سبزی در سفره
۷۶	آغاز با سبک‌ترین غذا
۷۷	لقمه کوچک و جویدن کامل
۷۸	کمتر نگاه کردن به صورت دیگران
۷۹	با سه انگشت
۸۰	پیش از سیری دست از غذا کشیدن
۸۱	پرهیز از زیاده‌روی
۸۲	از جلوی خود خوردن
۸۲	رد سائل
۸۳	وقت گذاشتن برای غذا
۸۳	پرهیز از دمیدن غذا
۸۴	باقی مانده غذا
۸۵	سکوت در سفره!
۸۶	تعارف به غذا
۸۶	پرهیز از خوردن با دست چپ
۸۷	نان در سفره
۸۹	خلال و مسواک
۸۹	به پشت دراز کشیدن پس از غذا
۹۰	آروغ زدن
۹۰	مستحبات
۹۱	مکروهات
۹۲	در آشامیدن چند چیز مستحب است:
۹۳	دعای سفره
۹۷	سفره ایرانی
۹۹	شعرهای سفره
۱۰۰	نموداری از آداب مهمان و میزبان
۱۰۱	کتاب‌نامه

دییاجه

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 ویژه‌ای برخوردار است.

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

به امید اینکه دل‌های ما بیش‌تر از قبل مهمان نواز شود. و این سنت الهی در زندگی مسلمانان پررنگ‌تر گردد.

و بر خود لازم می‌دانم 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 می‌کنم.

این نوشتار تا بماند یادگار من نمانم خط بماند یادگار^۱

۱. فرهنگ جامع ضرب‌المثل‌های فارسی.

❖ مهمان، برکت سفره

درحالی که هنوز کار تدوین این کتاب به پایان نرسیده بود. دوست و یارو 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 أَكْثَرُ عِبَادَةِ أَبِي ذَرٍّ رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ خَصَلَتَيْنِ التَّفَكُّرُ وَالْإِعْتِبَارُ؛ «بیشتر عبادت ابوذر تفکر و عبرت گرفتن بود» (الخصال، ج ۱، ص ۴۲). به اساتید و بزرگان احترام بگذاریم، اهل چالپوسی و تعریف و تمجید بی مورد نباشیم.

به رفقا احترام بگذاریم، رفاقت نباید خط سرخ احترام را پاره کند و حرمت ها را بردرد. رفاقت و صمیمت 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 عَلَيْهِ السَّلَام وَرَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى 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 عَلَيْهِ السَّلَام وَرَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى) هستند. اگر کارتان 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، ۷۹) حالت خوش سحر را همیشه در خود حفظ کنید، سحر به اخلاص نزدیک تر است. برای بنده سرتا پا تقصیر هم عفو بخواهید.

بزرگواران! خوش اخلاقی را فراموش نکنید.

❖ دیباجه

اگر در دلتان حس کردید مبتلا به درد و مرضی نفسانی شده‌اید، 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 بنده‌ای که از سر اخلاص صدای العفواش بلند شود و زمزمه رَبِّ لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا؛ «پروردگارا مرا يك چشم بر هم زدن به حال خودم واگذار مکن» (الکافی، ج ۲، ص ۵۸۱) را بگوییم.

بچه‌هایتان 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 مانوس شود و در بزرگی شیطان از فریبشان ناامید گردد.

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

به خدای احد و واحد قسم در دنیا و در حال حیات با خود می‌اندیشیدم 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.

خداوند! اگر اخلاص نداریم از تو طلب می‌کنیم و اگر امراض درونی سینه ما را مکدر کرده از تو شفا می‌خواهیم.

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.

❖ مهمان، برکت سفره

من رفتم و اعمال خودم را به دوش می‌کشم، شما می‌آیید و اعمالتان را
بدوش می‌کشید، چه خوش باشد حال کسی که اعمال نیکش در ترازوی اعمال
بر گناهان سنگینی کند.
خود و شما را به خداوند ذوالکرم می‌سپارم. امیدوارم که خداوند مرا عفو
نماید به دریای بی‌کران رحمتش.

۱۳۹۸/۵/۲۹ - عید غدیر خم

ryazdi1395@gmail.com







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 می‌کند، این گونه گردهمایی، مهمانی نامیده می‌شود.^۱ ضیف در اصل مصدر است، از این رو مفرد و جمع آن یکسان است. ولی گاهی جمع آن اُضیاف، ضُیُوف، ضیفان، اُضائف آمده است.^۲

مهمان^۳

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.

۱. فرهنگ نامه مهمانی، ص ۱۲.

۲. وَالضَّيْفُ قَدْ يَكُونُ وَاحِدًا وَجَمْعًا، لِأَنَّهُ مُصَدَّرٌ فِي الْأَصْلِ مِنْ ضَافَهُ ضَيْفًا مِنْ بَابِ بَاعٍ: إِذَا نَزَلَ عِنْدَهُ الضَّيْفُ. وَاسْمُ الضَّيْفِ ضَيْفًا لِمِلْهُ إِلَى الَّذِي يَنْزِلُ إِلَيْهِ وَيَجْمَعُ عَلَى الْأَضْيَافِ وَالضُّيُوفِ وَالضَّيْفَانِ. وَأَضَفْتُ الرَّجُلَ (معجم البحرین، ج ۵، ص ۸۷).

۳. مهمان و میهمان هر دو صحیح است.

❖ مهمان، برکت سفره

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.^۱ می‌توان چنین نتیجه گرفت که کلمه مهمان در فارسی به معنای «راحت بمان، راضی باش، خرسند باش، راحت باش» است. از کلمه «مهمان» ترکیباتی همچون «مهمان‌خانه، مهمان‌سرای، مهمان‌نواز، مهمان‌پذیر، مهمان‌خدای (میزان)، مهمان‌دوستی، مهمانی‌ساختن (مهمانی‌دادن).... ساخته شده است.

میزبان

در فرهنگ پهلوی کلمه «میزد» به معنای چیز خوردنی که در جشن‌های دینی بر سر خوان می‌گذرانند، 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 پسوند «پان» ترکیب شده و کلمه ترکیبی «میزدپان» را به وجود آورده است، یعنی کسانی که در جشن‌های مذهبی، بر خوان و خوارک نظارت دارد. به مرور زمان این کلمه ساده‌تر و خوش‌آهنگ‌تر و به کلمه «میزبان» تبدیل شده است.^۲ مهمانی و میزبانی نوعی رفتار و کنش متقابل اجتماعی است که در آن افراد به صورت اختیاری و انتخابی، فراتر از انگیزه‌های مادی و غالباً از روی دواعی عاطفی و اخلاقی با یکدیگر وارد تعامل می‌شوند. 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 می‌شود.^۳

۱. مهمان‌داری و مهمان‌نوازی ایرانی، ص ۱۳ و ۱۴.

۲. همان، ص ۱۴ و ۱۵.

۳. مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، ص ۲۱.



مهمان نوازی و آثار آن

مکارم الاخلاق

از فروغ روی مهمان شد مُنور خانه‌ام

خانه‌ام فانوس و مهمان شمع و من پروانه‌ام^۱

رسول خدا ﷺ: لَا يُصِيفُ الضَّيْفَ إِلَّا كُلُّ مُؤْمِنٍ وَمِنْ مَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ قِرَاءُ الضَّيْفِ؛
«از مهمان پذیرایی نمی‌کند، مگر آنکه مؤمن است و مهمان‌نوازی، از مکارم
اخلاق است».^۲

جوان مردی

کار ما جز رحمت و احسان نبود هیچ‌گاه این سفره بی مهمان نبود^۳

امام علی علیه السلام در سخنی شیوا می‌فرماید: الضَّيْفَةُ رَأْسُ الْمَرْؤَةِ؛ «مهمان‌داری،
سرمنشا جوان مردی است».^۴

۱. لا ادری.

۲. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۰۶، ح ۳۴۰.

۳. پروین اعتصامی.

۴. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ح ۸۴۳۴.

❖ مهمان، برکت سفره

راهنمای بهشت

امام صادق علیه السلام در بیان زیبا می فرماید: مَنْ مُوجِبَاتِ الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ إِطْعَامُ الطَّعَامِ السَّعْبَانِ؛ «از راه های جلب بهشت و آمرزش [خداوند]، غذا دادن گرسنه است».^۱
رسول خدا صلی الله علیه و آله: الصَّيْفُ ذَلِيلُ الْجَنَّةِ؛ «مهمان، راهنمای بهشت است».^۲

هفتاد پیامبر

رسول خدا صلی الله علیه و آله: مَنْ أَكْرَمَ الصَّيْفَ فَقَدْ أَكْرَمَ سَبْعِينَ نَبِيًّا وَمَنْ أَنْفَقَ عَلَى الصَّيْفِ دِرْهَمًا فَكَأَنَّمَا أَنْفَقَ أَلْفَ أَلْفٍ دِينَارٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَعَالَى؛ «هر کس مهمان را اکرام کند، گویا هفتاد پیامبر را اکرام نموده است و هر کس برای مهمان دره می خرج نماید پس همانند آن است که هزار هزار دینار^۳ در راه خدا انفاق کرده است».^۴
عَمَّا عَمَّ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله فَاطِمَةَ علیها السلام أَنْ قَالَ لَهَا يَا فَاطِمَةُ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ صَيْفَهُ؛ «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».^۵

دزدی مهمان!

اگر مهمان از میزبان دزدی کرد حد دزدی یعنی قطع دست بروی 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.^۶
در این باره امام باقر علیه السلام می فرماید: الصَّيْفُ إِذَا سَرَقَ لَمْ يَقْطَعْ؛ «مهمان اگر دزدی کرد [دستش] قطع نمی شود».^۷

۱. المحاسن، ج ۲، ص ۳۸۹.

۲. جامع الاخبار (شعیری)، ص ۱۳۶.

۳. «دینار؛ طلا»، «درهم؛ نقره».

۴. إرشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۳۸.

۵. الکافی، ج ۶، ص ۲۸۵.

۶. اخلاق مهمانی، ص ۱۹۶.

۷. الکافی، ج ۷، ص ۲۲۸.

❖ مهمان‌نوازی و آثار آن

مقابله به مثل

از ضرب المثل‌های با نمک و شیرین فارسی نقل شده است که:
 «آمدیم صاحب‌خانه عقلش نرسید ما را دعوت کند، ما هم نباید عقلمان
 برسد حاضر بشویم؟»^۱

عن ابی الأحوص عن أبيه قال: يا رسول الله: مررت برجل فكم يضيفني ولم يقترني
 ثم مررت به أم أقریه؟ قال: بل أقره؛ به نقل از ابو الاحوص، از پدرش (به
 پیامبر) گفت: ای پیامبر خدا: بر مردی می‌گذردم و او مرا مهمان نمی‌کند و از
 من پذیرایی نمی‌نماید. سپس او بر من می‌گذرد. آیا مقابله به مثل کنم یا از او
 پذیرایی نمایم؟ فرمود: از او پذیرایی کن.^۲

زکات خانه

امیدواریم هیچ‌کس از آدمی زاد شامل این ضرب‌المثل نشود «از در می‌راند و
 از بام می‌خواند».^۳
 رسول خدا ﷺ: لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَزَكَاةُ الدَّارِ بَيْتُ الضَّيَافَةِ؛ «هر چیزی زکاتی دارد
 و زکات خانه، اتاق مهمانی است».^۴

حضرت علی علیه السلام آن‌گاه 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 می‌آید. وقتی در آخرت به چنین خانه‌ای محتاج‌تری؟ آری، اگر بخواهی
 می‌توانی به وسیله این خانه، به آخرت دست یابی، در آن مهمان‌داری کنی. به

۱. فرهنگ جامع ضرب‌المثل‌های فارسی.

۲. کنز العمال، ج ۹، ص ۲۷۵، ح ۲۵۹۹۷.

۳. فرهنگ جامع ضرب‌المثل‌های فارسی.

۴. اصل زکات به معنی رشد و نمو زیادی است. ولی گاهی به معنی طهارت و پاکیزگی هم می‌آید.
 (قاموس قرآن، ج ۳، ص ۱۹۶).

۵. نهج‌الفصاحه، ح ۲۲۵۸. (در مورد ویژگی‌های اتاق مهمانی رجوع شود به کتاب مهمان‌داری
 و مهمان‌نوازی ایرانی، لیدا علی‌نژاد سلیم، ص ۱۳۳ و کتاب‌های معماری اسلامی و ایرانی).

❖ مهمان، برکت سفره

خویشاوندان رسیدگی نمایی و حقوق آنها را بپردازى. در این صورت به وسیله این خانه به آخرت دست یافته‌ای.^۱

امام صادق علیه السلام: «مِنْ السَّعَادَةِ سَعَةُ الْمَنْزِلِ؛ «از سعادت انسان وسعت خانه است».^۲
امام صادق علیه السلام: «مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ وَالْمَرْكَبُ الْبَرِّيُّ وَالْوَلَدُ الصَّالِحُ؛ «از سعادت مرد، همسر صالح، خانه وسیع، مرکب راهوار و فرزند صالح می باشد».^۳

گریه امام علی علیه السلام

نیم روزی گرشوی مهمان ما غرق گردی در یم^۴ احسان ما^۵

قِيلَ إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام بَكَى يَوْمًا فَسَأَلُوهُ عَنْ سَبَبِ بُكَائِهِ فَقَالَ مَضَتْ لَنَا سَبْعَةُ أَيَّامٍ لَمْ يَأْتِنَا ضَيْفٌ؛ «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».^۶

فرشته‌ها

رسول خدا صلی الله علیه و آله: كُلُّ يَوْمٍ لَا يَدْخُلُ فِيهِ الضَّيْفُ لَا يَدْخُلُهُ الْمَلَائِكَةُ؛ «هر خانه‌ای که مهمان به آن وارد نشود فرشتگان وارد آن خانه نمی شوند».^۷

۱. مِنْ كَلَامِ لَهُ علیه السلام بِالْبَصْرَةِ وَقَدْ دَخَلَ عَلَى الْعَلَاءِ بْنِ زَيْدٍ الْحَارِثِيِّ يَوْمَهُ وَهُوَ مِنْ أَصْحَابِهِ فَلَمَّا رَأَى سَعَةَ دَارِهِ قَالَ «مَا كُنْتُ تَضَعُ بِسَعَةِ هَذِهِ الدَّارِ فِي الدُّنْيَا أَمَا أَنْتَ إِلَيْهَا فِي الْآخِرَةِ كُنْتُ أَخْرَجَ وَبَلَى إِنْ شِئْتُ بَلَغَتْ بِهَا الْآخِرَةُ تَقْرِي فِيهَا الضَّيْفَ وَتَصِلُ مِنْهَا الرَّجَمَ وَتُظَلِّعُ مِنْهَا الْخُفُوقَ فَإِذَا أَنْتَ قَدْ بَلَغْتَ بِهَا الْآخِرَةَ» (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۹).

۲. الکافی، ج ۶، ص ۵۲۵.

۳. مکارم الاخلاق، ص ۱۲۵.

۴. دریا.

۵. پروین اعتصامی.

۶. ارشاد القلوب، ص ۱۳۶.

۷. بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۴۷۱.

❖ مهمان نوازی و آثار آن

اگر یک روز مهمان نبود

امام صادق علیه السلام: إِنْ إِبْرَاهِيمَ عليه السلام كَانَ أَبَا أُضْيَافٍ فَكَانَ إِذَا لَمْ يَكُونُوا عِنْدَهُ خَرَجَ يَطْلُبُهُمْ وَأَعْلَقَ بَابَهُ وَأَخَذَ الْمَفَاتِيحَ يَطْلُبُ الْأَضْيَافَ؛ «ابراهیم علیه السلام پدر مهمان ها بود [بسیار مهمان نواز بود] به گونه ای که اگر یک روز مهمانی نزدش نبود. در جست و جوی مهمان، بیرون می رفت و در خانه اش را می بست و کلیدها را بر می داشت تا اینکه مهمان می جست»^۱.

امام صادق علیه السلام: كَانَ مُنَادِي يَعْقُوبَ عليه السلام يُنَادِي كُلَّ غَدَاةٍ مِنْ مَنْزِلِهِ عَلَى فَرْسَخٍ أَلَا مَنْ أَرَادَ الْغَدَاءَ فَلْيَأْتِ آلَ يَعْقُوبَ وَإِذَا أَمْسَى نَادَى أَلَا مَنْ أَرَادَ الْعِشَاءَ فَلْيَأْتِ آلَ يَعْقُوبَ؛ «حضرت یعقوب علیه السلام هر روز ظهر از منزلش ندا می داد هر کس غذا می خواهد پس به خانه یعقوب بیاید و چون شب می شد، ندا می داد هر کس شام می خواهد به خانه یعقوب بیاید»^۲.

به گروهی از شیعیان!

امام علی علیه السلام: فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ لَهُ مَالٌ فَلْيَصِلْ بِهِ الْقَرَابَةَ وَلْيُحْسِرْ مِنْهُ الضَّيْفَةَ؛ «به گروهی از شیعیان، هر یک از شما که ثروتی دارد، باید با آن به خویشاوندان کمک و رسیدگی کند و نیکو مهمان نوازی نماید»^۳.

هدیه خدا

«مهمان حبیب خداست»^۴

رسول خدا صلی الله علیه و آله: إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بَعْدَ خَيْرٍ أَنْ هَدِيَ لَهُمْ هَدِيَّةً قَالُوا وَمَا تِلْكَ الْهَدِيَّةُ قَالَ الضَّيْفُ يَنْزِلُ بِرِزْقِهِ وَيَرْجُلُ بِدُنُوبِ أَهْلِ الْبَيْتِ؛ «پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هرگاه خدا

۱. الکافی، ج ۴، ص ۴۰، ح ۶.

۲. المحاسن، ج ۲، ص ۴۲۱.

۳. الکافی، ج ۴، ص ۳۲.

۴. امثال و حکم (دهخدا).

❖ مهمان، برکت سفره

بخواهد به بنده‌ای خبری برساند، به او هدیه‌ای می‌دهد. گفته شد: ای پیامبر خدا ﷺ آن هدیه چیست؟ فرمود: [آن هدیه] مهمان [است] که با روزی‌اش می‌آید و چون می‌رود، اهل منزل، آمرزیده شده‌اند.^۱

پیچ مهمان

چو در خانه مهمان‌ت آید بخند چو خوان پیش‌ت آرند در را مبند
که روزی خورد هر کسی بی گمان سزد گر به مهمان شوی شادمان^۲

امام علی علیه السلام: مَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَسْمَعُ بِهِنَسِ الصَّيْفِ وَفَرَحٍ بِذَلِكَ إِلَّا غُفِرَتْ لَهُ خَطَايَاهُ وَإِنْ كَانَتْ مُطِيقَةً مَا بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ؛ «هیچ مؤمنی نیست که پیچ مهمان را بشنود و از آن شاد گردد مگر اینکه گناهانش آمرزیده شود، اگرچه [آن گناه] فضای میان آسمان و زمین را پر کرده باشد».^۳

روزی مهمان

«روزی مهمان پیش از خودش می‌آید».^۴
رزق ما آید به پای میهمان از سوی غیب
میزبان ماست، هر کس می‌شود مهمان ما^۵
شکر به جا آر که مهمان تو
روزی خود می‌خورد از خوان تو^۶
امام صادق علیه السلام: ذَكَرَ أَصْحَابُنَا عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام فَقُلْتُ مَا أَتَعَدَّى وَلَا أَتَعَسَّى

۱. کنز العمال، ج ۹، ص ۲۶۷، ح ۲۵۹۷۴.

۲. ایران شاه ابی الخیر.

۳. جامع الاخبار (شعیری)، ص ۱۳۶.

۴. امثال و حکم (دهخدا).

۵. فرهنگ‌نامه امثال و حکم.

۶. امثال و حکم (دهخدا).

❖ مهمان نوازی و آثار آن

إِلَّا وَمَعِيَ مِنْهُمُ الْإِثْنَانِ وَالثَّلَاثَةُ وَأَقْلُ وَأَكْثَرُ فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام فَضْلُهُمْ عَلَيَّ أَكْثَرُ مِنْ فَضْلِكَ عَلَيْهِمْ فَقُلْتُ جَعَلْتُ فِدَاكَ كَيْفَ وَأَنَا أُطْعِمُهُمْ طَعَامِي وَأُتَقَى عَلَيْهِمْ مِنْ مَالِي وَأُخْدَمُهُمْ عِيَالِي فَقَالَ إِنَّهُمْ إِذَا دَخَلُوا عَلَيَّ دَخَلُوا بِرِزْقٍ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ كَثِيرٍ وَإِذَا خَرَجُوا خَرَجُوا بِالْمَغْفِرَةِ لَكَ؛ «نزد امام صادق عليه السلام از یاران ما یاد شد. گفتم: من هیچ‌گاه چاشت و شام نمی‌خورم، مگر اینکه دو سه نفر از آنان یا کمتر یا بیشتر، با من هستند. امام صادق عليه السلام فرمود: فضیلت آنها بر تو، بیشتر از فضیلت تو بر آنهاست. گفتم: قربانت گردم! چگونه چنین است، درحالی‌که من خوراکم را به آنها می‌خورانم، از مالم به آنها انفاق می‌کنم و عیالم را خدمت‌گزار آنها می‌سازم! فرمود: [چون] آنها زمانی که بر تو وارد می‌شوند، همراه روزی فراوانی از سوی خداوند تعالی وارد می‌شوند و آنگاه که می‌روند، تو آمرزیده شده‌ای»^۱.

در بیان اینکه چطور مهمان روزی خود را می‌آورد:

۱. روزی هر جنبه‌ای ضمانت شده است.^۲ از این رو اگر مهمان غذایی را می‌خورد خداوند است که آن خوراک را روزی وی کرده است و میزبان نقش واسطه را داراست؛
۲. حضور مهمان سبب نزول برکت بر زندگی میزبان می‌گردد و بدین شکل روزی میزبان افزون خواهد شد. مناوی در فیض القدر می‌نویسد: مهمان روزیش را با خود می‌آورد؛ یعنی برکت بر میزبان نازل می‌گردد؛^۳
۳. هرچه میزبان برای مهمانش صرف کند دوباره به زندگی اش باز می‌گردد.^۴ قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ.^۵

۱. الکافی، ج ۲، ص ۲۵۲، ح ۹.

۲. وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ؛ «هیچ جنبه‌ای در زمین نیست مگر اینکه روزی او بر خداست! او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را می‌داند؛ همه اینها در کتاب آشکاری ثبت است! [در لوح محفوظ، در کتاب علم خدا]». (هود، ۶)

۳. فیض القدر، شرح الجامع الصغیر، ج ۴، ص ۳۴۴.

۴. اخلاق میهمانی، ص ۴۸.

۵. «بگو: پروردگارم روزی را برای هر کس بخواهد وسعت می‌بخشد، و برای هر کس بخواهد تنگ [و محدود] می‌سازد؛ و هر چیزی را [در راه او] انفاق کنید، عوض آن را می‌دهد [و جای آن را پر می‌کند]؛ و او بهترین روزی دهندگان است!» (سبا، ۳۹).

❖ مهمان، برکت سفره

چو خیری از تو به غیری رسد فتوح بَوَد
که رزق خویش به دست تو می خورد مهمان^۱
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 را آتش جهنم، تقویت روح، آبادانی دل، استجاب دعا،
مژده بهشت^۲.

۱. سعدی.

۲. فرهنگ نامه مهمانی.



آداب میزبان

نیت مهمانی

رسول خدا ﷺ در سفارشی به ابوذر می فرماید: يَا أَبَا ذَرٍّ لَيْكُنْ لَكَ فِي كُلِّ شَيْءٍ نِيَّةٌ صَالِحَةٌ حَتَّى فِي التَّوْمِ وَالْأَكْلِ؛ «ای ابوذر! باید در هر کاری، نیتی پاک داشته باشی، حتی در خوابیدن و خوردن».^۱

امام علی علیه السلام می فرماید: عَوِّذْ نَفْسَكَ حُسْنَ النِّيَّةِ وَجَمِيلِ الْمُقْصِدِ تُدْرِكَ فِي مَبَاغِيلِ النَّجَاحِ؛ خویشتن را به داشتن نیت نیکو و قصد زیبا عادت ده، تا در اهدافت کامیاب شوی».^۲

مهمان کافر

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

در سفارشی رسول خدا ﷺ به امام علی علیه السلام می فرماید: يَا عَلِيُّ... أَكْرَمِ الضَّيْفَ وَلَوْ كَانَ كَافِرًا؛ «ای علی! مهمان را گرامی بدار اگرچه کافر باشد».^۳

۱. مکارم الاخلاق، ص ۴۶۴.

۲. تصنیف غررالحکم و درر الکلم، ح ۱۶۰۲.

۳. جامع اخبار (شعیری)، ص ۸۴. «يَا عَلِيُّ أَكْرَمِ الْجَزَّازَ وَلَوْ كَانَ كَافِرًا وَكَرِّمِ الضَّيْفَ وَلَوْ كَانَ كَافِرًا» بیان علامه مجلسی رحمه الله در ممرات العقول، اکرم الضیف ولو کان کافرا، واما الحربي فالظاهر العدم، ثم هما يتفاوتان في الفضل بحسب تفاوت نية القاري أو المطعم واحتياجهما واستحقاق الضيف أو السائل وصلاجهما،

❖ مهمان، برکت سفره

مهمان کوچک

چو مهمان آیدت دل شاد می باش ز هر بند غمی آزاد می باش^۱

امام علی علیه السلام: أَكْرَمُ ضَيْفِكَ وَ إِنْ كَانَتْ حَقِيرًا؛ «مهمانت را گرامی بدار اگرچه حقیر باشد»^۲.

واژه «حقیر» در این روایت می تواند کنایه از دو مطلب باشد: ۱. مهمانت را گرامی بدار اگرچه کودک است؛ ۲. 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 يُكْرَمْ ضَيْفَهُ فَلَيْسَ مِنْ مُحَمَّدٍ وَلَا مِنْ إِبْرَاهِيمَ؛ «کسی که مهمانش را گرامی نمی دارد از [پیروان] محمد و ابراهیم نیست»^۳.

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»^۴.

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

والغالب استحبهما وقد یجبان عند خوف هلاك الضیف والسائل» (مرآة العقول، ج ۷، ص ۳۴۷).
۱. فرهنگ امثال و حکم.

۲. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ح ۹۹۷۰.

۳. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۵۲، ح ۱۹۷۹۹.

۴. «وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامًا قَالُوا لَبَّ أُنْ جَاءَ بِعِجْلٍ خَنِيذٍ * فَلَمَّا رَأَى أَنَّهُمْ لَا يَتَّبِعُونَ إِلَهُةَ إِلَّا إِلَهُهُ نَكَرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَى قَوْمِ لُوطٍ» (هود، ۶۹ و ۷۰).

❖ آداب میزبان

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.^۱

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 «ابوالاضیاف» یعنی پدر مهمان ها می گفتند.^۲

نگاه به مهمان

رسول خدا صلی الله علیه و آله: مَا مِنْ عَبْدٍ يَأْتِيهِ ضَيْفٌ فَتَنْظُرُ فِي وَجْهِهِ إِلَّا رُمْتُ عَيْنُهُ عَلَى النَّارِ؛^۳

«هیچ بنده ای نیست که مهمانی برایش بیاید و به صورت او [مهربانانه] بنگرد مگر آنکه چشم او بر آتش حرام گردد».^۴

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 ثَلَاثَةِ أَشْيَاءٍ عِبَادَةُ النَّظَرُ فِي وَجْهِ الْوَالِدَيْنِ وَفِي الْمُصْحَفِ وَفِي الْبَحْرِ؛^۵ نگاه کردن به سه چیز عبادت است: نگریستن به صورت پدر و مادر، و به مصحف [قرآن مجید]، و به دریا».^۶

رسول خدا صلی الله علیه و آله: النَّظَرُ إِلَى الْعَالَمِ عِبَادَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْإِمَامِ الْمُقْسَطِ عِبَادَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْوَالِدَيْنِ بِرَأْفَةٍ وَرَحْمَةٍ عِبَادَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى أَخٍ تَوَدُّهُ فِي اللَّهِ (عَزَّ وَجَلَّ) عِبَادَةٌ؛^۷ نگاه

۱. اشخاص و شاخص ها در قرآن کریم، ص ۷۱.

۲. «وكان رفيقا بالغريب والضعيف ويقرى الضيف حتى سمي أبو الأضياف». (الثبات الوصية للإمام على بن أبي طالب عليه السلام (مسعودی)، ص ۴۰) «ابوالاضیاف یا ابوالضیفان» (تاریخ دمشق، ج ۶، ص ۱۷۳).

۳. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: كُلُّ عَيْنٍ بَاكِئَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِلَّا ثَلَاثَ عَيْنٍ نَكَثَ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَعَيْنٌ غُصَّتْ 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 لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۱۸.

۴. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۵۸، ح ۱۹۷۹۶.

۵. «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» (الحیاء، ج ۵، ص ۵۲۶).

۶. بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۳۶۸.

❖ مهمان، برکت سفره

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»^۱.

امام صادق علیه السلام: «النَّظَرُ إِلَى الْكُعْبَةِ عِبَادَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْوَالِدَيْنِ عِبَادَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْإِمَامِ عِبَادَةٌ» نگاه کردن به کعبه عبادت است، نگاه کردن به والدین عبادت است و نگاه کردن به امام عبادت است»^۲.

از امام صادق علیه السلام تفسیر این کلام رسول خدا صلی الله علیه و آله که می فرمایند: «النَّظَرُ فِي وَجْهِ 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»^۳.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: «النَّظَرُ إِلَى عَلِيٍّ علیه السلام عِبَادَةٌ» نگریستن به علی علیه السلام عبادت است»^۴.

نصف مهمانی

«به رُویِ واز (باز) کسی می رن، نه درِ وازش»^۵.
تأثیر لبخند و پذیرایی با چهره گشاده به مراتب بیش تر از لذیذترین غذاها و رنگین ترین سفره هاست»^۶.

امام علی علیه السلام: «البَشَاشَةُ أَحَدُ الْقَرَائِنِ؛ «خوش رویی، نیمی از مهمان نوازی است»^۷.

۱. الامالی (طوسی)، ح ۱۰۱۵.

۲. الکافی، ج ۸، ص ۱۴۹.

۳. مجموعه ورام، ج ۱، ص ۷۴؛ «تنبيه الخواطر ونزهة النواظر» «سُئِلَ جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ الصَّادِقُ عليه السلام عَنْهُ فَقَالَ هُوَ الْعَالِمُ الَّذِي إِذَا نَظَرْتَ إِلَيْهِ ذَكَرَكَ الْآخِرَةَ وَمَنْ كَانَ خِلَافَ ذَلِكَ فَالنَّظَرُ إِلَيْهِ فِتْنَةٌ...».

۴. کتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۲، ص ۲۰۵. در برخی روایات چنین نقل شده است. «النَّظَرُ إِلَى آلِ مُحَمَّدٍ عليه السلام عِبَادَةٌ». همان.

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

۶. آداب معاشرت برای همه، ص ۵۷.

۷. تصنیف غررالحکم ودرر الکلم، ح ۹۹۳.

❖ آداب میزبان

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

خدمت به مهمان

«صاحب‌خانه خر مهمان است»^۱.

امام علی علیه السلام: ثَلَاثٌ لَا يُسْتَحْيَى مِنْهُنَّ: خِدْمَةُ الرَّجُلِ صَيْفَهُ، وَقِيَامُهُ عَنْ مَجْلِسِهِ لِإِيَّاهِ وَمُعَلِّمِهِ، وَطَلْبُ الْحَقِّ، وَإِثْقَالٌ؛ «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»^۲.
 سلمان خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله رسید در حالی 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 سراحترام به او بالشی دهد، مگر آنکه خدا آن میزبان را بیامزد»^۳.

تعارف دروغین

روژه دار و به دیگران بخوران نه مخور روز و شب شکم بدران^۴

امام صادق علیه السلام: أَنَاهُ مَوْلَى لَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ وَمَعَهُ ابْنُهُ إِسْمَاعِيلُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ وَجَلَسَ فَلَمَّا انْصَرَفَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام انْصَرَفَ مَعَهُ الرَّجُلُ فَلَمَّا انْتَهَى أَبُو عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام 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 بُنَيَّ إِنِّي أَكْرَهُ أَنْ يَكْتُبَنِي اللَّهُ عَرَضًا؛

۱. فرهنگ امثال سخن. به مزاح گویند یعنی صاحب‌خانه باید در خدمت مهمان باشد.

۲. عبود الحکم والمواظط، ح ۴۲۳۰.

۳. «دَخَلْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صلی الله علیه و آله وَهُوَ مَتَكِّيٌّ عَلَيَّ وَسَادَةٌ قَائِلًا هَا إِلَى هَذَا ثُمَّ قَالَ يَا سَلَمَانُ مَا مِنْ مُسْلِمٍ دَخَلَ عَلَى أَخِيهِ الْمُسْلِمِ فَيُلْقِي لَهُ الْوِسَادَةَ إِكْرَامًا لَهُ إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ» (بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۳۵).

۴. اسدی.

❖ مهمان، برکت سفره

«یکی از دوست‌داران امام صادق علیه السلام نزد ایشان آمد و سلام کرد و نشست، درحالی‌که اسماعیل، فرزند امام نیز همراه ایشان بود. چون امام صادق علیه السلام رفت، آن مرد نیز همراه ایشان برگشت، امام به در خانه‌اش 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 نمی‌آمد [پس بد نبود که به ظاهر، تعارفی می‌کردید] امام فرمود: پسر! خوش ندارم که خداوند، مرا اهل تعارف [دروغین] بنویسد».^۱

به کار گرفتن مهمان

نَزَلَ بِأَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا علیه السلام ضَيْفٌ وَكَانَ جَالِسًا عِنْدَهُ يُحَدِّثُهُ فِي بَعْضِ اللَّيْلِ فَتَغَيَّرَ السَّرَاجُ فَمَدَّ الرَّجُلُ يَدَهُ لِيُضْلِحَهُ فَرَزَرَهُ أَبُو الْحَسَنِ علیه السلام ثُمَّ بَادَرَهُ بِنَفْسِهِ فَأُضْلِحَهُ ثُمَّ قَالَ لَهُ إِنَّا قَوْمٌ لَا نَسْتَعْدِمُ أَضْيَافَنَا؛ «مهمانی بر امام رضا علیه السلام وارد شد، امام تا پاسی از شب، نزد او نشسته بود و با وی سخن می‌گفت 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 درست کردن چراغ پرداخت. سپس به او فرمود: ما قومی هستیم که از مهمانان مان کار نمی‌کشیم».^۲

امام باقر علیه السلام: مِنَ الْجُفَاءِ اسْتِخْدَامُ الضَّيْفِ فَإِذَا نَزَلَ بِكُمْ الضَّيْفُ فَأَعِينُوهُ وَإِذَا اُتْحَلَ فَلَا تَعِينُوهُ فَإِنَّهُ مِنَ التَّدَالَةِ 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 جابه‌جا 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».^۳

۱. المحاسن، ج ۲، ص ۱۹۰، ح ۱۵۴۹.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۲۸۳، ح ۲.

۳. همان، ص ۲۸۴.

رفتن مهمان

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

نَزَلَ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَوْمٌ مِنْ جُهَيْنَةَ فَأَصَابَهُمْ فَلَمَّا أَرَادُوا الرِّحْلَةَ زَوَّدَهُمْ وَوَصَّلَهُمْ وَأَعْطَاهُمْ ثُمَّ قَالَ لِعِلْمَانِهِ تَنَحَّوْا لَا تُعِينُوهُمْ فَلَمَّا فَرَعُوا جَاءُوا لِيُودِّعُوهُ فَقَالُوا لَهُ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ لَقَدْ أَصْنَفْتَ فَأَحْسَنْتَ الضِّيَافَةَ وَأَعْطَيْتَ فَأَجَزْتَ الْعَطِيَّةَ ثُمَّ أَمَرْتَ عِلْمَانَكَ أَنْ لَا يُعِينُونَا عَلَى الرِّحْلَةِ فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّا أَهْلُ بَيْتٍ لَا نُعِينُ أَضْيَافَنَا عَلَى الرِّحْلَةِ مِنْ عُنْدِنا؛ «عده‌ای از طایفه جُهینیه مهمان امام صادق علیه السلام شدند. امام از آنان پذیرایی کرد و چون خواستند بروند، به آنها توشه و آذوقه و پول داد. آن‌گاه به خدمتکارانش فرمود: کنار روید و کمکشان نکنید! مهمانان چون رخت خویش بستند. برای خداحافظی، نزد امام آمدند و گفتند: ای پسر پیامبر خدا ﷺ شما پذیرایی شایانی از ما به عمل آوردید و دهش بسیار کردید؛ اما به خدمتکارانتان فرمودید که در بستن بار، به ما کمک نکنند؟! امام علیه السلام فرمود: همانا ما خاندانی هستیم که به مهمانان خود در رفتن از نزدمان کمک نمی‌کنیم».^۱

نیز در سیره امام کاظم علیه السلام چنین می‌خوانیم: مهمان‌هایی بر امام کاظم علیه السلام وارد شدند چون خواستند بروند، خدمتکاران امام، کمکشان نکردند. آن‌گاه 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!»^۲

توشه راه مهمان

در هنگام رفتن مهمان توشه و غذا به او دادن نشانه سخاوت میزبان است. امام باقر علیه السلام: زَوَّدُوهُ وَطَيَّبُوا زَاوَهُ فَإِنَّهُ مِنَ السَّخَاءِ؛ «توشه بسیار همراهش کنید؛ زیرا این کار، [نشان] از سخاوت است».^۳

۱. الامالی (صدوق)، ص ۶۳۸، ح ۸۵۹.

۲. «نَزَلَ بِأَبِي الْحَسَنِ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ أَضْيَافَ فَلَمَّا أَرَادُوا الرِّجْلَ قَعَدَ عَنْهُمْ عِلْمَانُهُ فَقَالُوا لَهُ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ لَوْ أَمَرْتَ الْعِلْمَانَ فَأَعَانُونَا عَلَى رِحْلَتِنَا فَقَالَ لَهُمْ أَمَّا أَنْتُمْ تَزْخُلُونَ عَنَّا فَلَا» (وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۴۵۶).

۳. الکافی، ج ۶، ص ۲۸۶.





آداب مهمان

شرط مهمانی

«در خانه هر چه، مهمان هر که».^۱

در مهمان دعوت کردن بر اهل خانه سخت‌گیری نکنید؛ چرا که با گذشت زمان از مهمان‌داری خسته می‌شود و مایه رنجش اهل خانه می‌گردد. چه نیکوست قبل از دعوت مهمان از اهل خانه مشورت بجوییم. و هر آنچه که خود از آن استفاده می‌کنیم در اختیار مهمان قرار دهیم.

أَنَّهُ دَعَا رَجُلًا فَقَالَ لَهُ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى أَنْ تَضْمَنَ لِي ثَلَاثَ خَصَالٍ قَالَ وَمَا هِيَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَدْخُلُ عَلَيْنَا شَيْئًا مِنْ خَارِجٍ وَلَا تَدْخُرُ عَنِّي شَيْئًا فِي الْبَيْتِ وَلَا تُجَحِّفُ 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».^۲

۱. امثال و حکم (دهخدا).

۲. الخصال، ص ۱۸۹، ح ۲۶۰.

❖ مهمان، برکت سفره

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 بردارد. و سزاوار نیست که چیزی را از آنچه میل دارد، به خاطر اینکه دیگران نگاه می‌کنند 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 حُسن ادب عادت دهد تا در بین جمع نیاز به انجام عملی خلاف واقع و تصنعی (ساختگی) نداشته باشد.^۱

امام صادق علیه السلام: أَنَّهُ قَالَ لِبَعْضِ أَصْحَابِهِ وَهُوَ يَأْكُلُ مَعَهُ إِنَّمَا تَعْرِفُ مَوَدَّةَ الرَّجُلِ لِأَخِيهِ بِمَوَدَّةِ أَكْلِهِ مِنْ طَعَامِهِ وَإِنَّهُ لَيُعْجِبُنِي الرَّجُلُ يَأْكُلُ مِنْ طَعَامِي فَيُجِدُّ الْأَكْلَ يَسُرُّنِي بِذَلِكَ؛ «امام صادق علیه السلام به یکی از یارانش که با ایشان غذا می‌خورد فرمود: محبت شخص به برادرش از خوب خوردنش از غذای او دانسته می‌شود. من خوش دارم که شخص، از غذای من بخورد و خوب [و حسابی] بخورد. با این کار، مرا خوش حال می‌کند».^۲

به نقل از ابو ربیع: امام صادق علیه السلام غذا طلبید، هلیم آوردند. به ما فرمود: پیش آییند و بخورید. افراد، در خوردن کوتاهی می‌کردند. فرمود: بخورید؛ زیرا محبت انسان نسبت به برادرش، از خوردن در سفره او معلوم می‌شود. ما چنان شروع به خوردن کردیم که داشتیم خودمان را مانند شتر خفه می‌کردیم.^۳

اول سلام

قرآن مجید مؤمنان را به سلام کردن بر اهل خانه به هنگام ورود توصیه فرموده است: فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّتُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ؛

۱. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۲۲.

۲. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۰۷، ح ۳۴۴.

۳. «دَعَا أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام بِطَعَامٍ فَأَتَيْنِي بِهِ رِبْسَةً فَقَالَ لَنَا اذْنُوا فَكُلُوا قَالَ فَأَقْبَلَ الْقَوْمَ يَقْضِرُونَ فَقَالَ عليه السلام كُلُوا فَإِنَّمَا يَسْتَبِينَ مَوَدَّةَ الرَّجُلِ لِأَخِيهِ فِي أَكْلِهِ عِنْدَهُ قَالَ فَأَقْبَلْنَا نَعُصُ أَنْفُسَنَا كَمَا نَعُصُ الْإِبِلَ» (الكافي، ج ۶، ص ۲۷۹).

❖ آداب مهمان

«پس چون به خانه‌هایی [که گفته شد] در آمدید. به یکدیگر سلام کنید؛ درودی که نزد خدا مبارک و خوش است».^۱

نکته دیگری که باید در مقام رد سلام به رعایت آن توجه نمود، پاسخ‌دهی به بیانی شیواتر و نیکوتر از سلام فرد مخاطب است: وَإِذَا حُيِّنْتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوها؛ «و چون به شما درود گفته شد، شما به صورتی بهتر از آن درود گویند، یا همان را [در پاسخ] برگردانید».^۲

امام صادق (ع) در اهمیت سلام کردن می‌فرماید: «هنگامی که اذن ورود به خانه را گرفتید اول سلام کنید که سلام یکی از نام‌های خداوند است».^۳

رسول خدا (ص): لَا تَدْعُوا أَحَدًا إِلَى الطَّعَامِ حَتَّى يُسَلِّمَ؛ «کسی را به غذا خوردن دعوت نکنید تا آن‌گاه که سلام کند».^۴

طفیلی بردن

«بی دعوت به خانه خدا هم نمی‌روند».^۵

رسول خدا (ص): دَعَاَهُ ﷺ قَوْمٌ مِنْ أَهْلِ الْمَدِينَةِ إِلَى طَعَامٍ صَنَعُوهُ لَهُ وَلِأَصْحَابٍ لَهُ خَمْسَةِ فَأَجَابَ دَعْوَتَهُمْ فَلَمَّا كَانَ فِي بَعْضِ الطَّرِيقِ أَذْرَكَهُمْ سَادِسٌ فَمَاشَاهُمْ فَلَمَّا دَنَوْا مِنْ بَيْتِ الْقَوْمِ قَالَ ﷺ لِلرَّجُلِ السَّادِسِ إِنَّ الْقَوْمَ لَمْ يَدْعَوْكَ فَاجْلِسْ حَتَّى نَذْكُرَ لَهُمْ مَكَانَكَ وَنُسَاتِدْهُمْ لَكَ؛ «یکی از خانواده‌های مدینه، غذایی درست کردند و پیامبر (ص) و پنج تن از یارانش را دعوت نمودند. پیامبر (ص) دعوتشان را پذیرفت. در بین راه نفر ششمی به آنها رسید و همراهشان شد. نزدیک منزل آن خانواده که رسیدند پیامبر (ص) به آن نفر ششم فرمود: اینها تو را دعوت نکرده‌اند پس بنشین تا آمدن تو را به آنها خبر بدهیم و برایت اجازه بگیریم».^۶

۱. نور، ۶۱.

۲. نساء، ۸۶.

۳. «إِذَا اسْتَأْذَنْ أَحَدُكُمْ فَلْيَبْدَأْ بِالسَّلَامِ - فَإِنَّهُ اسْمٌ مِنْ أَسْمَاءِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ...» (طبرسی، مشکاة الانوار، ص ۱۹۴).

۴. مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۵۷، ح ۹۶۵۴.

۵. دوازده هزار ضرب المثل فارسی.

۶. مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۶۰، ح ۵۴.

❖ مهمان، برکت سفره

ناقابل بودن غذا

جَاءَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَنَانٍ فَقَالَ هَلْ عِنْدَكَ شَيْءٌ قُلْتُ نَعَمْ فَبِعِشْتِ ابْنِي فَأَعْطَيْتُهُ دِرْهَمًا يَشْتَرِي بِهِ لَحْمًا وَبَيْضًا فَقَالَ لِي أَيْنَ أَرْسَلْتُ ابْنَكَ فَأَخْبَرْتُهُ فَقَالَ رُدَّهُ عِنْدَكَ زَيْتٌ قُلْتُ نَعَمْ قَالَ هَاتِهِ فَإِنِّي سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَقُولُ هَلَكَ امْرُؤٌ اخْتَقَرَ لِأَخِيهِ مَا يَحْضُرُهُ وَهَلَكَ امْرُؤٌ اخْتَقَرَ 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 پسرم داد و او را فرستادم که گوشت و تخم مرغ بخرد. عبدالله گفت: پسرت 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 عليه 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».^۱

سنت الهی

«مهمان برکت سفره است».^۲

امام صادق عليه السلام: قَرَى الصَّيْفِ مِنَ السَّنَةِ؛ «مهمان داری از سنت است».^۳

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؛ اگرچه مهمانی اغنیاء و مطلق مردم نیز ثواب و فضیلت دارد.^۴

۱. الکافی، ج ۶، ص ۲۷۶، ح ۳.

۲. فرهنگ جامع ضرب المثل های فارسی.

۳. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۴۸۹، ح ۱۷۴۴.

۴. معراج السعاده، ص ۴۲۴. با اندکی تصرف.

❖ آداب مهمان

زود آوردن غذا

زود آوردن غذا نوعی احترام گذاشتن به مهمان است. وقتی اکثریت مهمان‌ها 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 ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ؛ «آیا حکایت مهمانان ارجمند ابراهیم به تو رسیده است»^۱. این است که حضرت ابراهیم علیه السلام مهمانان را با زود حاضر کردن غذا گرامی داشت که جمله فَا لَبِثْتُ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ خَنِيذٍ؛ «طولی نکشید که گوساله بریان پیش آورد»^۲ دلالت بر آن دارد.^۳

امروز چیزی خورده‌ای؟

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^۴
امام صادق علیه السلام: لَا تَقُلْ لِأَخِيكَ إِذَا دَخَلَ عَلَيْكَ أَلْغَتَ الْيَوْمَ شَيْئًا وَلَكِنْ قَرَّبْ إِلَيْهِ مَا عِنْدَكَ فَإِنَّ الْجُودَ كُلَّ الْجُودِ مَنْ بَدَّلَ مَا عِنْدَهُ؛ «هرگاه برادرت بر تو وارد شد به او نگو امروز چیزی خورده‌ای؟ بلکه آنچه در خانه داری برایش بیاور؛ زیرا بخشنده واقعی کسی است که آنچه را دارد ببخشد».^۵

روش پیشینان آن بود که همه نوع غذا را با هم می‌آوردند و روی سفره می‌گذاشتند. تا هر کس هر چه مایل است بخورد و اگر تنها یک نوع غذا موجود بود به مهمان‌ها یادآوری می‌کردند. تا مهمان‌ها به مقدار نیاز از آن برخوردار

۱. الذاریات، ۲۴.

۲. هود، ۶۹.

۳. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۳۹.

۴. اسدی.

۵. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۴۵۵، ح ۲۸.

❖ مهمان، برکت سفره

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.^۱

شخصی می‌گوید: «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 نمی‌خوردیم و منتظر چیز دیگری بودیم تا اینکه آفتابه و لگن (برای شستن دست‌ها کنایه از اتمام غذا خوردن) آورد. به یکدیگر نگاه کردیم، تا اینکه یکی از بزرگان که شوخ بود گفت: «خداوند قادر است سرهای بی‌تن بیافریند!» آن شب را گرسنه خوابیدیم در حالی که برای سحری پاره نانی می‌جستیم!»^۲

به اندازه وسعت و از بهترین‌ها

از یکی از رویان شیعه^۳ امام صادق علیه السلام نقل شده است که حضرت علیه السلام گاهی با نانِ گرده و حلوای روغن و خرما از ما پذیرایی می‌کرد [که خوراک اغنیا بود] و گاهی با نان و زیتون. به ایشان گفته شد کاش کازرت را تدبیری می‌کردی تا در آن اعتدال باشد! فرمود: «ما به فرمان خداوند تدبیر می‌کنیم اگر خداوند زندگی ما را وسعت دهد ما هم وسعت می‌دهیم و اگر تنگ بگیرد ما هم تنگ می‌گیریم».^۴

امام علی علیه السلام: إِذَا دَخَلَ عَلَيْكَ أَخُوكَ الْمُؤْمِنُ فَأَطْعِمَهُ مِنْ أَطْيَبِ مَا فِي بَيْتِكَ؛ «هرگاه برادر مؤمن بر تو وارد شد، از بهترین غذایی که در خانه‌ات داری به او بخوران».^۴

نمونه آشکار بهترین غذا در داستان مهمان‌های حضرت ابراهیم علیه السلام تجلی می‌کند که در قرآن کریم چنین بیان شده است. هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ * إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ قَوْمٌ مُنْكَرُونَ * فَرَأَى إِلَى أَهْلِهِ نَجَاءً يَعْجَلُ سَمِينَ * فَقَرَّبَهُ إِلَيْهِمْ قَالَ أَلَا تَأْكُلُونَ؛ «آیا خبر مهمانان ارجمند ابراهیم به تو

۱. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۴۰ و ۴۱.

۲. همان، ج ۳، ص ۴۱.

۳. كَانَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام زَبْمًا أَطْعَمَنَا الْفَرَانِيَّ وَالْأَخْبِصَةَ ثُمَّ يَطْعَمُ الْخُبْزَ وَالزَّنْتَ فَقِيلَ لَهُ لَوْ دَبَّرْتَ أَمْرَكَ حَتَّى يَخْتَدِلَ فَقَالَ إِنَّمَا تَذَيُّبُنَا مِنَ اللَّهِ إِذَا أَوْسَعَ اللَّهُ عَلَيْنَا أَوْسَعْنَا وَإِذَا قَتَرْتَنَا (الكافي، ج ۶، ص ۲۸۰).

۴. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۰۷.

❖ آداب مهمان

رسید؟ چون براو درآمدند؛ پس سلام گفتند. گفت: «سلام! مردمی ناشناسید». پس آهسته به سوی زنش رفت و گوساله‌ای فربه [و بریان] آورد. آن را به نزدیکشان بُرد [و] گفت: «مگر نمی‌خورید؟»^۱

عربی که صورتش خیلی زشت بود سر سفرهٔ امام حسن مجتبیٰ (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.^۲

مهمان سرزده

«ناخوانده بر یار شوی خوار شوی»^۳.

بُود نام نیک و سرافراشتن ز ناخوانده مهمان نکو داشتن^۴
 امام صادق (علیه السلام): إِذَا أَتَاكَ أَخُوكَ فَقَدِّمْ إِلَيْهِ مَا تَبَيَّرَ عِنْدَكَ وَإِنْ دَعَوْتَهُ فَتَكَلَّفْ لَهُ مَا أُمْكَنْكَ؛ «هرگاه برادرت سرزده 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»^۵.
 سوی دین هدیهٔ خدایش دان آن که ناخوانده آیدت مهمان^۶

۱. الذاریات، ۲۷، ۲۴.

۲. لطائف الطوائف، ص ۱۳۹.

۳. فرهنگ جامع ضرب المثل‌های فارسی.

۴. اسدی.

۵. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۰۷.

۶. سنائی.

❖ مهمان، برکت سفره

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 ﷺ: صَاحِبُ الرَّحْلِ يَشْرَبُ أَوَّلَ الْقَوْمِ وَيَتَوَضَّأُ آخِرُهُمْ؛ «صاحب خانه، قبل از دیگران می نوشد و بعد از همه دست هایش را می شوید».^۱

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.^۲

حضرت علی علیه السلام به کمیل چنین سفارش می کنند: يَا كَمِيلُ - إِذَا أَنْتَ أَكَلْتَ فَطَوَّلْ أَكْلَكَ يَسْتَوْفِ مِنْ مَعَكَ وَتَزُقْ مِنْهُ غَيْرُكَ؛ «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».^۳

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 ﷺ: مِنْ حَقِّ الضَّيْفِ أَنْ تَفْشِي مَعَهُ فَتُخْرِجَهُ مِنْ حَرِيمِكَ إِلَى الْبَابِ؛ «از حقوق مهمان است که تا دم در با او بروی و بدرقه اش کنی».^۴

۱. کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۵.

۲. محمدی ری شهری، فرهنگ نامه مهمانی، ص ۷۳.

۳. وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۲۶۷.

۴. عیون الاخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۷۰.

❖ آداب مهمان

رسول خدا ﷺ در حدیثی دیگر، بدرقه کردن را از جمله سنت‌ها شمرده‌اند: **إِنَّ مِنَ السُّنَّةِ أَنْ يَخْرُجَ الزَّجَلُ مَعَ ضَيْفِهِ إِلَى بَابِ الدَّارِ؛** «از جمله سنت‌ها این است که میزبان، مهمان خود را تا درِ خانه همراهی کند».^۱

آماده کردن وسائل پذیرایی و مهمان‌نوازی از دیگر حقوق مهمان است. در حدیثی رسول خدا ﷺ می‌فرماید: **إِنَّ مِنْ حَقِّ الضَّيْفِ أَنْ يُعَدَّ لَهُ الْجَلَّالُ؛** «از حقوق مهمان این است که برای او خلال دندان آماده کنی».^۲

سهم خانواده

«اول کفتر شکار کن، بعد مهمون دعوت کن».^۳

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 برنگردد و باعث دل‌تنگی آنها شود و علیه مهمان بدگویی کنند و میزبان به دنبال اطعام به مهمان‌ها ناراضی‌تی خانواده را فراهم کرده باشد که این خود خیانتی درباره آنهاست.^۴

غذای ناقابل و کوچک شمردن غذا

رسول خدا ﷺ: **قَالَ كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يَسْتَقِيلَ مَا يُقَرَّبُ إِلَى إِخْوَانِهِ؛** «انسان را همین گناه بس که آنچه را پیش برادران خود می‌گذارد اندک و ناقابل بشمارد».^۵

امام صادق علیه‌السلام: **هَؤُلَاءِ بِالْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يُخْرِجَ إِلَيْهِ أَخُوهُ مَا عِنْدَهُ فَيَسْتَقِيلُهُ؛** «هلاک باد آن مرد مسلمانی که برادرش آنچه را دارد برایش می‌آورد، اما او آن را اندک می‌شمارد!».^۶

۱. نهج الفصاحه، ج ۹۱۹.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۲۸۵.

۳. فرهنگ جامع ضرب‌المثل‌های فارسی.

۴. غزالی، به نقل از المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۴۴.

۵. المحاسن، ج ۲، ص ۴۱۴.

۶. همان، ص ۴۱۵.

❖ مهمان، برکت سفره

قبول کردن دعوت مهمانی

«کاسهٔ همسایه دو پا دارد».^۱

بهانهٔ تراشی در قبول کردن دعوت به مهمانی نداریم. در زمان‌های گذشته مسافت پنج میل، مسافت طولانی به حساب می‌آمده است. اما با این وجود اهل بیت علیهم‌السلام به پذیرش دعوت مسلمان هرچند در پنج میلی سفارش کرده‌اند. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم: «أوصي الشَّاهِدَ مِنْ أُمَّتِي وَالْغَائِبَ أَنْ يُجِيبَ دَعْوَةَ الْمُسْلِمِ وَلَوْ عَلَى خُمْسَةِ أَمْثَالٍ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنَ اللَّيْسِ»؛ «به حاضران و غایبان اتم سفارش می‌کنم که دعوت مسلمان را بپذیرند اگرچه در فاصلهٔ پنج میلی^۲ باشد؛ زیرا این کار جزء دین است».^۳

امام صادق علیه‌السلام پذیرفتن دعوت مهمان به مهمانی را جزء حقوق مسلمانی می‌داند و می‌فرماید: «یکی از حقوق مسلمان بر مسلمان، این است که هرگاه او را دعوت کرد اجابتش کند».^۴

امام حسین علیه‌السلام از راهی می‌گذشت، قومی از فقرا روی عبایی نان می‌خوردند. دعوتش کردند، پذیرفت و با آنها مشغول خوردن شد. پس از اتمام غذا این آیه را تلاوت کرد: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكَرِينَ»^۵ آن‌گاه فرمود: من دعوت شما را پذیرفتم، شما نیز دعوت مرا بپذیرید و در خانه‌ام مهمان من شوید. آنها همراه حضرت به منزل آمدند. حضرت به رباب گفت: آنچه داری برای پذیرایی این میهمانان بیاور.^۶

امام رضا علیه‌السلام در حدیثی زیبا می‌فرماید: السَّيِّئُ يَأْكُلُ طَعَامَ النَّاسِ لِيَأْكُلُوا مِنْ طَعَامِهِ وَابْتِخِيلَ لَا يَأْكُلُ مِنْ طَعَامِ النَّاسِ لِيَلَّا يَأْكُلُوا مِنْ طَعَامِهِ؛ «بخشنده آن است که

۱. کتاب کوچه، هر رفتنی را آمدنی است.

۲. هر «میل» در عُرف شرعی برابر با چهار هزار ذراع دست فرد معمولی است که تقریباً معادل ۱۶۰۰ متر در نظر گرفته می‌شود. (مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، ص ۱۱۷).

۳. المحاسن، ج ۲، ص ۴۱۱.

۴. «إِنَّ مِنْ خِيِ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ أَنْ يُجِيبَهُ إِذَا دَعَاهُ» (الکافی، ج ۶، ص ۲۷۴).

۵. نحل، ۲۳.

۶. تفسیر العیاشی، ج ۲، ص ۲۵۷. «مَرَّ الْحُسَيْنُ بْنُ عَلِيٍّ بِمَسَاكِينٍ قَدْ بَسَطُوا كِسَاءَهُمْ وَالْقَوَا عَلَيْهِ كِسْرًا فَقَالُوا هَلَمْ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ فَتَنَى وَرَكَهُ فَأَكَلَ مَعَهُمْ ثُمَّ تَلَّ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكَرِينَ ثُمَّ قَالَ قَدْ أَجَبْتُكُمْ فَأَجِيبُونِي قَالُوا نَعَمْ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ فَقَامُوا مَعَهُ حَتَّى أَتَوْا مَنْزِلَهُ فَقَالَ لِلرَّبَّابِ أَخْرِجِي مَا كُنْتَ تَدْخِرِينَ».

❖ آداب مهمان

از غذای مردم می خورد تا از غذایش بخورند. و بخیل از غذای مردم نمی خورد که از غذایش نخورند»^۱.

رعایت اولویت

رسول خدا ﷺ: إِذَا اجْتَمَعَ الدَّاعِيَانِ فَأَجِبْ أَقْرَبُهُمَا بَاباً فَإِنَّ أَقْرَبَهُمَا بَاباً أَقْرَبُهُمَا جَوَاراً وَإِنْ سَبَقَ أَخْذُهُمَا فَأَجِبِ الَّذِي سَبَقَ؛ «هرگاه 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»^۲.

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»^۳.

جابر بن عبدالله گوید: رسول خدا ﷺ سخن از بستری می گفت فرمود: «بستری از آن مرد و بستری از آن زن و بستری از آن مهمان است و چهارمی از آن شیطان^۴ است»^۵.

۱. الکافی، ج ۴، ص ۴۱.

۲. نهج الفصاحه، ج ۱۳۵.

۳. «نَظَرَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ﷺ إِلَى فِرَاشٍ فِي دَارِ رَجُلٍ فَقَالَ فِرَاشٌ لِلرَّجُلِ وَفِرَاشٌ لِأَهْلِهِ وَفِرَاشٌ لِضَيْفِهِ وَفِرَاشٌ لِلشَّيْطَانِ» (الکافی، ج ۶، ص ۴۷۹). بیان علامه مجلسی رحمه الله: «وَيَحْتَمِلُ أَنْ يَكُونَ الْمُرَادُ بِفِرَاشِ الضَّيْفِ مَا يَكْفِي لَهُمْ أَعْمَ مِنَ الْوَاحِدِ أَوِ الْمُتَعَدِّدِ» (مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۳۷۱).

۴. «بستردوگونه 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 چیزی 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» (الحیة، ج ۴، ص ۲۷۸).

۵. جَابِرُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: ذَكَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «الْفُرْشُ فَقَالَ فِرَاشٌ لِلرَّجُلِ وَفِرَاشٌ لِلْمَرْأَةِ وَفِرَاشٌ لِلضَّيْفِ

❖ مهمان، برکت سفره

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 بنشینید؛ زیرا صاحب خانه به موقعیت خانه اش نسبت به مهمان آشناتر است».^۱

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 وَإِفْشاء سِرِّ أَخِيكَ خِيَانَةٌ فَاجْتَنِبْ ذَلِكَ؛ «ای ابوذر مجالس امانت است و فاش کردن راز برادرت خیانت است؛ از این کار دوری کن».^۲

نیز در بیانی دیگر رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: إِنَّمَا يَتَجَالَسُ الْمُتَجَالِسَانِ بِأَمَانَةٍ اللَّهُ فَلَا يَحِلُّ لِأَحَدِهِمَا أَنْ يُفْشِيَ عَلَى أَخِيهِ مَا يَكْرَهُ؛ «وقتی دو کس هم نشین می شوند آنچه میان نشان 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».^۳

وَالزَّائِعُ لِلشَّيْطَانِ «الخصال، ج ۱، ص ۱۲۱».

۱. قرب الاسناد، ص ۶۹، ح ۲۲۲.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۴۷۰.

۳. مجموعه ورام، ج ۱، ص ۹۸.

❖ آداب مهمان

مدت مهمانی

«روز اول ناز و نیاز، روز دوم نان و پیاز، روز سوم چوپِ دراز!»^۱

میهمان گرچه عزیز است ولی هم چون نفس

خفقان آرد اگر آید و بیرون نرود!^۲

رسول خدا ﷺ: الصَّيَافَةُ أَوَّلُ يَوْمٍ وَالثَّانِي وَالثَّلَاثُ وَمَا بَعْدَ ذَلِكَ فَإِنَّهَا صَدَقَةٌ تُصَدَّقُ بِهَا عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ ﷺ لَا يُنْزَلُ أَحَدُكُمْ عَلَى أَخِيهِ حَتَّى يُؤْتِمَهُ^۳ 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 صدقه‌ای است که به [مهمان] می‌دهی. سپس فرمودند: هیچ یک از شما چندان نزد برادرش ننماید که او را به گناه بیندازد. گفته شد: ای پیامبر خدا! چگونه او را به گناه می‌اندازد؟ فرمود: تا جایی که چیزی برایش نماند که برای او خرج کند».^۴

مهمان هدیه خداست، اما اگر نخواست برود بَلاست.^۵

مهمانی ثروتمندان و ولیمه

امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ طَعَامٍ وَلِيمَةٍ يُخْصُ بِهَا الْأَغْنِيَاءُ وَيُتْرَكُ الْفُقَرَاءُ؛ «پیامبر خدا ﷺ از خوردن ولیمه‌ای که به توانگران اختصاص می‌یابد و فقرا در آن جایی ندارند، نهی فرمود».^۶

نیز رسول خدا ﷺ در مورد مهمانی که فقرا دعوت نشدند و ویژه ثروتمندان است می‌فرمایند: «بدترین خوراک، ولیمه‌ای است که انسان سیر، به آن دعوت می‌شود و شخص گرسنه، از آن باز داشته می‌شود!».^۷

۱. دوازده هزار ضرب المثل فارسی.

۲. همان.

۳. «یؤتمه ای یوقعه فی التعب و المشقة و التكلف فی الانفاق. وقد یقرأ یؤتمه من الائم فیکون تفسیرا بالالزم».

۴. الکافی، ج ۲، ص ۲۸۳.

۵. امثال و حکم (دهخدا).

۶. الکافی، ج ۶، ص ۲۸۲.

۷. «سَرُّ الطَّعَامِ طَعَامُ الْوَلِيمَةِ يُدْعَى إِلَيْهِ الشَّبْعَانُ وَيُحْبَسُ عَنْهُ الْجَائِعُ» (کنز العمال، ج ۱۶، ص ۳۰۷).

رسول خدا ﷺ در هنگام ازدواج با همسران خود ولیمه^۲ می داد.

شخصی دربارهٔ مرد ثروتمندی که مهمانی‌های بسیار عالی می‌داد، اما خودش آدم بسیار بدخُلُقی بود می‌گفت: «آدم بدی نیست، غذایش را خیلی خوب می‌خورم، اما خودش را نمی‌توانم هضم کنم».^۸

میزبان می‌بایست غذا خوردن خود را مدیریت کند و آخرین نفری باشد که دست از غذا می‌کشد. هم‌غذایی و هم‌سفره شدن میزبان با مهمان یک رسم دیرین در بسیاری از فرهنگ‌های بشری است که در آداب مهمانی مورد تأیید

- 46

❖ آداب مهمان

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 رهنی مَّت 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 سربیک سفره نشستن، امکان بیشتری برای کاهش فاصله ها، گفت و گو، تعامل عاطفی، ابراز محبت و صمیمیت و تعمیق روابط فراهم می آورد.^۱

امام کاظم (علیه السلام): «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَتَاهُ الضَّيْفُ أَكَلَ مَعَهُ وَلَمْ يَرْفَعْ يَدَهُ مِنَ الْخُزَانِ حَتَّى يَرْفَعَ الضَّيْفُ يَدَهُ» «رسول خدا ﷺ هرگاه برایش مهمان می آمد، غذایش را با او می خورد و دست از سفره نمی کشید تا آنکه مهمان، دست می کشید».^۲

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».^۳

رسول خدا ﷺ: «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».^۴

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».^۵

نیز رسول خدا ﷺ در حدیثی دیگر می فرماید: «وَأَكْلِي ضَيْفِكَ فَإِنَّ الضَّيْفَ يَسْتَحْيِي أَنْ تَأْكُلَ وَحْدَهُ» «با مهمانت هم غذا شو؛ چرا که میهمان حیا می کند تنها غذا خورد».^۶

۱. مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، ص ۹۷.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۲۸۶.

۳. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ إِنَّ الرَّائِي إِذَا زَارَ الْمُزُورَ فَأَكَلَ مَعَهُ أَلْقَى عَنْهُ الْجُشْمَةَ وَإِذَا يَأْكُلُ مَعَهُ يَنْقِضُ قَلْبًا» (الکافی، ج ۶، ص ۲۸۶).

۴. تنبيه الخواطر ونزهة النواظر (مجموعه ورام)، ج ۲، ص ۱۱۶.

۵. عَنْ جَمِيلِ بْنِ دَرَّاجٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ «إِنَّ الرَّائِي إِذَا زَارَ الْمُزُورَ فَأَكَلَ مَعَهُ أَلْقَى عَنْهُ الْجُشْمَةَ وَإِذَا يَأْكُلُ مَعَهُ يَنْقِضُ قَلْبًا» (الکافی، ج ۶، ص ۲۸۶).

۶. نهج الفصاحة، ح ۳۱۷۷.

❖ مهمان، برکت سفره

سختی مهمانی!

«دوستی به زور نمی شه، سفره به تکلف»^۱.

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 اندازه‌ای که سختی آن چنانی به خود یا خانواده خویش تحمیل کند که با حکمت مهمانی و نزدیک شدن دل‌ها منافات داشته باشد.^۲

امام صادق (علیه السلام): نَهَى النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عَنِ التَّكْلِيفِ لِلضَّيْفِ مَا لَا يُقْدَرُ 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 می‌افتد، نهی فرمود».^۳

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

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): مَنْ تَكْرِمَةَ الرَّجُلِ لِأَخِيهِ أَنْ يَقْبَلَ تُخَفَّتُهُ وَأَنْ يُتَّخَفَهُ بِمَا عِنْدَهُ وَلَا يَتَّكِلَ 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».^۴

کیفر رد مهمان

ابوحمره گوید: به امام باقر (علیه السلام) عرض کردم، فدایتان شوم چه می‌گویی 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

۱. قند و نمک. (تکلف: خود را به زحمت انداختن و زیاده‌روی در پذیرایی).

۲. محمدی ری شهری، فرهنگ‌نامه مهمانی، ص ۱۳۵.

۳. قرب‌الاسناد، ص ۷۲، ح ۲۴۲.

۴. الکافی، ج ۶، ص ۲۷۶.

❖ آداب مهمان

ندهد و از خانه بیرون نیاید؟ فرمود: ای اباحمه! 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 ابوحمه!.^۱

قدردانی نکردن

گاهی با قدردانی نکردن از زحمت‌های میزبان باعث قطع خوبی‌ها می‌شویم. میزبانی که مورد بی‌مهری و ناسپاسی مهمان قرار گیرد. دیگر انگیزه‌ای برای مهمانی دادن و مهمان‌نوازی ندارد. نه تنها میزبان، بلکه هر کس که مورد بی‌مهری و ناسپاسی قرار گیرد. دیگر شوق و ذوق کارهای نیک و پسندیده را ندارد. در این زمینه امام صادق (ع) می‌فرماید: لَعَنَ اللَّهُ قَاطِعِي سُبُلِ الْمَعْرُوفِ قِيلَ وَمَا قَاطِعُو سُبُلِ الْمَعْرُوفِ قَالَ الرَّجُلُ يُضَعُّ إِلَيْهِ الْمَعْرُوفُ فَيَكْفُرُهُ فَيَمْتَنِعُ صَاحِبُهُ مِنْ أَنْ يَضَعَّ ذَلِكَ إِلَى غَيْرِهِ؛ «خدا لعنت کند رهنزان نیکی را. از ایشان سؤال شد رهنزان نیکی چه کسانی هستند؟ امام فرمود: کسی که به وی خوبی می‌شود اما او ناسپاسی می‌کند و در نتیجه نیکوکار را از نیکی کردن به دیگران باز می‌دارد».^۲

دعا برای مهمان

بی‌شک، مؤمنان به دعای خیر در حق یکدیگر نیازمندند و چون در دعای به حال دیگران، امید اجابت بیشتری می‌رود، توجه به این امر خود می‌تواند محرکی قوی برای گرد آمدن مؤمنان به مناسبت‌ها و بهانه‌های مختلف باشد.

۱. عَنْ أَبِي حَمْزَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (ع) قَالَ: «قُلْتُ لَهُ جُعِلْتُ فِدَاكَ مَا تَقُولُ فِي مُسْلِمٍ أَتَى مُسْلِمًا زَائِرًا أَوْ طَالِبَ حَاجَةٍ وَهُوَ فِي مَنْزِلِهِ فَأَسْتَأْذَنَ عَلَيْهِ فَلَمْ يَأْذِنْ لَهُ وَلَمْ يَخْرُجْ إِلَيْهِ قَالَ يَا أَبَا حَمْزَةَ أَيُّمَا مُسْلِمٍ أَتَى مُسْلِمًا زَائِرًا أَوْ طَالِبَ حَاجَةٍ وَهُوَ فِي مَنْزِلِهِ فَأَسْتَأْذَنَ لَهُ وَلَمْ يَخْرُجْ إِلَيْهِ لَمْ يَزَلْ فِي لَعْنَةِ اللَّهِ حَتَّى يَلْتَقِيَا فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ فِي لَعْنَةِ اللَّهِ حَتَّى يَلْتَقِيَا قَالَ نَعَمْ يَا أَبَا حَمْزَةَ» (الكافي، ج ۲، ص ۳۶۵).
۲. الكافي، ج ۴، ص ۳۳.

❖ مهمان، برکت سفره

این ادب، هم نمایانگر قدرشناسی از زحمات میزبان و هم دیگران را به ادامه این رفتار نیکو ترغیب و تشویق می‌کند.^۱

ابوالهثیم، غذایی پخت و پیامبر و یارانش را برای خوردن آن به خانه دعوت کرد. پس از صرف غذا پیامبر ﷺ فرمودند: «به برادران ثواب برسانید». اصحاب گفتند: «ثواب رساندن به او چگونه است؟» پیامبر ﷺ: فرمود: اَدْعُوا اللَّهَ لَهُ بِالْبَرْكَهِ^۲ فَإِنَّ الرَّجُلَ إِذَا أَكَلَ طَعَامَهُ وَشَرِبَ شَرَابَهُ ثُمَّ دُعِيَ لَهُ بِالْبَرْكَهِ فَذَلِكَ ثَوَابُهُ؛ «خدا را بخوانید و برای این برادر خود برکت بخواهید؛ زیرا وقتی غذای کسی را می‌خورند و نوشیدنی‌هایش را می‌نوشند و برای او درخواست برکت می‌کنند همین کار پاداش اوست».^۳

و این چند نکته:

۱. در مهمانی از قیمت غذاهای تهیه شده تعریف نکنید؛
 ۲. با میهمان از گرانی و اقتصاد وضعیت سخت معیشت صحبت نکنید، بگذارید با آرامش غذا بخورد؛
 ۳. در داخل منزل با کفش راحتی از میهمان پذیرایی نکنید. این عمل یک نوع بی‌احترامی به میهمان به حساب می‌آید؛
 ۴. در مهمانی نباید در جست‌وجوی غذا یا مخلفات دلخواه بود؛ بلکه لازم است از غذاهای موجود استفاده شود؛
- ادب همیشه زیباست و به‌کارگیری واژگان زیبا، ادب شما را دو چندان می‌کند. از این رو پیرسید دستشویی یا توالت کجاست؟ بلکه زیباتر این است که پیرسید کجا می‌توان دست‌ها را شست؟^۴

۱. مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، ص ۱۴۶.

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

۳. اسد الغابه، ج ۴، ص ۲۵۰. به نقل از حکایت‌نامه موضوعی پیامبر اعظم ﷺ، ص ۸۸۹.

۴. آداب معاشرت برای همه، ص ۵۷.

آداب سفره

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

(سوره عبس، آیه ۲۴)



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 نمی‌شود. از این رو خداوند متعال می‌فرماید: **كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا**؛ «خوردنی‌های شایسته بخورید و کارهای شایسته بجا آورید». ^۱ بنابراین هر کس اقدام به خوردن غذا می‌کند 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 می‌خواهد 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 ﷺ می‌فرماید: **إِنَّ الرَّجُلَ لَيُوجَرُ حَتَّىٰ فِي اللَّقْمَةِ يَرْفَعُهَا إِلَىٰ فِيهِ وَإِلَىٰ فِي إِمْرَاتِهِ** «همانا مرد حتی به خاطر لقمه

۱. مؤمنون، ۵۱.

❖ مهمان، برکت سفره

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.^۱

در پیشینه کتاب برای آداب سفره و مهمانی، یکی از بهترین آنها کتاب *وسائل الشیعه* (ج ۱۶)، کتاب *الاطمعه والاشربه*، باب آداب المائدة، تألیف محمدحسن حرّاملی رحمته الله علیه است. ایشان در این کتاب ۱۱۲ 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.^۲

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 سنن پیری و کمال نیز روح انسان تحت تأثیر تغذیه است.

امام صادق علیه السلام: **كُسِبَ الْحَرَامُ يَبِينُ فِي الذُّرِّيَّةِ** «اثر مال حرام در ذریه [نسل] انسان مشخص و آشکار می گردد».^۳

۱. *المحجة البيضاء*، ج ۳، ص ۳.

۲. محمدصادق حائری شیرازی، *تمثیلات*، ج ۳، ص ۱۲۳.

۳. *الکافی*، ج ۵، ص ۱۲۵. بیان علامه مجلسی رحمته الله علیه «بین» أي أثره من الفقر وسوء الحال «(مرآة العقول، ج ۱۹، ص ۸۹).

❖ آداب سفره

امام رضا (علیه السلام) در حدیثی چنین می‌فرمایند: «اسلام، هر آنچه را که برای سلامتی جسم و روان، خطرناک و زیان‌بار است، حرام دانسته و هر آنچه را که برای انسان لازم و مفید است، حلال بر شمرده است».^۱

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: فَانْظُرْ إِلَى مَا تَقْصُمُهُ مِنْ هَذَا الْقُصْمِ فَمَا اشْتَبَهَ عَلَيْكَ عَالَمُهُ فَالْفِظَةُ وَمَا أَيقَنْتَ بِطَيْبِ وَجُوهِهِ قَتْلُ مِنْهُ؛ «پس بنگر که از این سفره چه غذایی در دهان می‌نهی، 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».^۲

لقمه‌ای 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^۳

غذا ابراری است جهت آزمایش صحت ایمان، در قرآن مجید برخی از اقوام بدین وسیله مورد آزمایش الهی قرار گرفته‌اند. قوم بنی اسرائیل با «صید ماهی»؛^۴ قوم صالح با «ناقه»؛^۵ لشکر طالوت با «نهر آب»^۶ و حضرت آدم و حوا با «خوردنی».^۷

۱. «اعْلَمَ بِرَحْمَتِ اللَّهِ أَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يُبَيِّحْ أَكْلًا وَلَا شُرْبًا إِلَّا مَا فِيهِ مِنَ الْمُنْفَعَةِ وَالصَّالِحِ وَلَمْ يُحَرِّمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرَرُ وَالْقَلْبُ وَالْفُسَادُ» (مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۱۶۵).

۲. نهج البلاغه، نامه ۴۵.

۳. مثنوی معنوی، دفتر اول، ص ۷۳.

۴. «وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدُوا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ» (بقره، ۶۵).

۵. «فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةُ اللَّهِ وَسَفِيهَا * فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمْدَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُمْ بِذُنُوبِهِمْ فَسَوَّاهَا» (شمس، ۱۳ و ۱۴).

۶. «فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ 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 اللَّهِ كَمْ مِنْ فِتْنَةٍ قَلِيلَةً عَلَبْتَ فَتَةً كَثِيرَةً يَا ذُنَّ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۲۴۹).

۷. «وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ» (بقره، ۳۵).

❖ مهمان، برکت سفره

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 کاری که را انتخاب کن: ۱. قضاوت؛ ۲. معلم و مربی فرزندانم؛ ۳. پذیرفتن دعوت یک وعده غذا. شریک به گمان خود که می خواست از زیر بار مسئولیت های دربار خلیفه شانه خالی کند. سوومی 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.^۱

شخصی نزد پیامبر ﷺ آمد و عرض کرد: دوست دارم دعای من مستجاب شود! رسول خدا ﷺ فرمود: «غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز کن».^۲ در برخی از روایات به رابطه بین خوراک و تأثیر خوب و بد بر اخلاق اشاره شده است.

۱. مسعودی، مروج الذهب، ج ۳، ص ۳۱۰؛ سفینة البحار، مادة «شرک». «ذكر الفضل بن ربيع قال: دخل شريك على المهدي يوما فقال له: لا بد أن تجيئني الى خصلة من ثلاث، قال: وما هن يا أمير المؤمنين؟ قال: إما أن تلي القضاء أو تحدث ولدي وتعلمهم أو تأكل أكلة، ففكر ثم قال: الأكلة أخفهن على نفسي، فاحتسبه وقدم الى الطباخ أن يصلح له ألوان من المعج المعقود بالسكّر الطبرزد والعسل، فلما فرغ من غدائه قال له القيم على المطبخ: يا أمير المؤمنين ليس يفلح الشيخ بعد هذه الأكلة أبدا، قال الفضل بن الربيع: فحدثهم والله شريك بعد ذلك وعلم أولادهم وولي القضاء لهم، ولقد كتب بأرزاقه الى الجهبذ [النقاد العالم] فضايقه في النقص فقال له الجهبذ: أنك لم تبع برا، قال له شريك: بلى والله لقد بعث أكبر من البرّ لقد بعث ديني».

۲. «قَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَجِبْ أَنْ يُسْتَجَابَ دُعَايَ فَقَالَ طَهَّرْ مَا أَكَلْتَ وَلَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ» (وسائل الشيعة، ج ۷، ص ۱۴۵).

❖ آداب سفره

رسول خدا ﷺ به جعفر (ابن ابی طالب) فرمود: «ای جعفر! "به" بخور که قلب را تقویت و ترسور را شجاع می‌سازد».^۱

شَكَائِيٍّ 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».^۲

امام علی علیه السلام: مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَزْبَعِيَ صَبَاحاً سَاءَ خُلُقُهُ کسی که چهل روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می‌شود».^۳

بسیار بوده است که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید، جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف، پژمرده و ناتوان می‌سازد. موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوت و توان را از دست و پا می‌گیرد؛ عکس این مسئله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می‌گذارد، روح را شاداب و فکر را انرژی می‌بخشد.^۴

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 فَلْيَنْظُرُوا أَيُّهَا أَزْكَى طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا.^۵

امام حسین علیه السلام در روز عاشورا خطاب به لشکر لجوج دشمن چنین می‌فرمایند: «شکم‌های شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دل‌های شما مهر زده است [و هرگز حقایق را درک نمی‌کنید]».^۶

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِيَجْعَفِرَ يَا جَعْفَرُ كُلَّ السَّفَرِ جَلَّ فَإِنَّهُ يُقْوِي الْقَلْبَ وَيُسَخِّجُ الْجَبَانَ «الکافی، ج ۶، ص ۳۵۷».

۲. الکافی، ج ۶، ص ۳۵۱.

۳. قرب الاسناد، ص ۱۰۷.

۴. دانشنامه طب اهل بیت علیهم السلام، ص ۱۷.

۵. اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه‌ای که دارید به شهر بفرستید، تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه‌تری دارند، و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد. اما باید دقت کند، و هیچ کس از وضع شما آگاه نسازد... (کهف، ۱۹).

۶. «إِنَّمَا أَذْعُوكُمْ إِلَى سَبِيلِ الرَّشَادِ فَمَنْ أَطَاعَنِي كَانَ مِنَ الْمُرْتَدِينَ وَمَنْ عَصَانِي كَانَ مِنَ الْمُهْلَكِينَ وَكُلُّكُمْ عَاصٍ لِأَمْرِي غَيْرُ مُسْتَمِعٍ قَوْلِي فَقَدْ مِلْتُمْ بِطُغْيَانِكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَبَلَّغْتُكُمْ أَلَا تُنْصِتُونَ» (بحار الانوار، ج ۴۵، ص ۸).

❖ مهمان، برکت سفره

در فقه، شیر دایه‌های کم عقل، غیر شیعه دوازده امامی، بد صورت، بد اخلاق و زنازاده مکروه شده است.^۱

امام باقر (ع) می‌فرماید: اسْتَرْضِعْ لَوْلَدِكَ بِلَبَنِ الْحَسَنِ وَإِيَّاكَ وَالْقَبَاحَ فَإِنَّ اللَّبَنَ قَدْ يُغْدِي؛ «برای فرزند خود، از زنان زیبا، شیردهی بخواه و از زشتان بپرهیز؛ چرا که شیر، گاه سرایت می‌کند».^۲

اگر بعد از خوردن غذا برای شخص غم و اندوه عارض گردد، هضم او مختل می‌گردد؛ زیرا حرارت غریزی را پنهان می‌سازد و تنفس به طور کامل انجام نمی‌شود و خواب از چشم غم‌زده می‌رود. 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 می‌سازد و هضم و جذب غذا را قبل از آنکه کامل شده باشد مختل می‌کند.^۳

حضرت علی (ع) به کمیل فرمود: يَا كَمِيلُ اللِّسَانُ يُزْجُ مِنْ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَقُومُ بِالْغِذَاءِ فَأَنْظِرْ فِيمَا تُغْدِي قَلْبَكَ وَجِسْمَكَ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ حَلَالًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَسْبِيحَكَ وَلَا شُكْرَكَ؛ «ای کمیل! همانا زبان از قلب سرچشمه می‌گیرد [و آنچه را که در قلب است ظاهر می‌سازد] و قوام قلب به غذاست، پس متوجه باش که قلب و جسمت را با چه تغذیه می‌کنی؛ اگر از حلال نباشد خداوند متعال تسبیح و شکر را نمی‌پذیرد».^۴

هنگامی که حضرت محمد (ص) هفت ساله بود، یهودیان که نشانه‌هایی از پیامبر را در او دیدند، درصدد بعضی امتحانات برآمدند و با خود گفتند: ما در کتاب‌هایمان خوانده‌ایم که پیامبر اسلام از غذای حرام و شبهه ناک، دوری می‌کند، خوب است او را امتحان کنیم. بنابراین مرغی را زدند و برای حضرت ابوطالب فرستادند تا همه به عنوان هدیه بخورند؛ اما همه خوردند

۱. توضیح المسائل.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۴۴.

۳. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۱۴۱.

۴. تحف العقول، ص ۱۷۵.

❖ آداب سفره

غیر از پیامبر ﷺ. علت این کار را پرسیدند، حضرت در پاسخ فرمودند: این مرغ حرام است و خداوند من را از حرام نگه می‌دارد.

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.^۱

ثواب غذا دادن

امام صادق علیه السلام: مِنْ مُوجِبَاتِ الْمَغْفِرَةِ إِطْعَامُ السَّعْبَانِ؛ «از اسباب آمرزش و مغفرت، غذا دادن به گرسنگان است».^۲

امام صادق علیه السلام: مِنْ الْإِيمَانِ حُسْنُ الْخُلُقِ وَ إِطْعَامُ الطَّعَامِ؛ «خوش اخلاقی و غذا دادن از ایمان است».^۳

امام صادق علیه السلام: مِنْ أَحَبِّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ إِشْبَاعُ جُوعَةِ الْمُؤْمِنِ أَوْ تَنْفِيسُ كُرْبَتِهِ أَوْ قَضَاءُ 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».^۴

امام علی علیه السلام: مَا أَكَلْتَهُ رَاحَ وَمَا أَطْعَمْتُهُ فَاحَ؛ «آنچه بخوری برود و آنچه بخورانی فراوان و پر برکت شود».^۵

۱. «...وَكَانَ النَّبِيُّ ابْنُ سَبْعِ سِنِينَ فَقَالَتْ الْيَهُودُ وَجَدْنَا فِي كُتُبِنَا أَنَّ مُحَمَّدًا يُجَنَّبُهُ رَبُّهُ مِنَ الْحَرَامِ وَالشُّبُهَاتِ فَجَزَبُوهُ فَقَدَّمُوا إِلَى أَبِي طَالِبٍ دَجَاجَةً مُسَمَّمَةً فَكَانَتْ فُرْيَشٌ يَأْكُلُونَ مِنْهَا وَالرَّسُولُ يُعَدِّلُ يَدَهُ عَنْهَا فَقَالُوا مَا لَكَ قَالَ أَرَأَاهَا حَرَامًا يَصُونُنِي رَبِّي عَنْهَا فَقَالُوا هِيَ خَلَّالٌ فَلَقِمْنَاكَ قَالَ فَأَفْعَلُوا إِنْ قَدَرْتُمْ فَكَانَتْ أَيْدِيهِمْ يُعَدِّلُ بِهَا إِلَى الْجِهَاتِ فَجَاءَهُ وَهُ يَدُجَاجَةٌ أُخْرَى قَدْ أَخَذُوهَا لِجَارِ لَهُمْ غَائِبٍ عَلَى أَنْ يُؤَدُّوا ثَمَنَهَا إِذَا جَاءَ فَتَنَاولَ مِنْهَا لَقِمَةً فَسَقَطَتْ مِنْ يَدِهِ فَقَالَ ﷺ وَمَا أَرَاهَا إِلَّا مِنْ شُبُهَةِ يَصُونُنِي رَبِّي عَنْهَا فَقَالُوا نُلْقِمُكَ مِنْهَا فَكَلَّمَا تَنَاولُوا مِنْهَا ثَقُلَتْ فِي أَيْدِيهِمْ فَقَالُوا لِهَذَا شَأْنٌ عَظِيمٌ...» (بحار الانوار، ج ۱۵، ص ۳۳۶).

۲. المحاسن، ج ۲، ص ۳۸۹.

۳. همان.

۴. الکافی، ج ۴، ص ۵۱.

۵. تصنیف غرر الحکم ودرر الکلم، ح ۸۵۸۳.

❖ مهمان، برکت سفره

امام علی علیه السلام: قُوْتُ الْأَجْسَادِ الطَّعَامُ وَقُوْتُ الْأَرْوَاحِ الْإِطْعَامُ؛ «خوارک بدن ها، خوردن است و خوارک جان ها، خوراندن».^۱

امام علی علیه السلام: لَذَّةُ الْكِرَامِ فِي الْإِطْعَامِ وَلَذَّةُ اللَّئَامِ فِي الطَّعَامِ؛ «لذت کریمان، در خوراندن است و لذت لئیمان، در خوردن».^۲

سَخَاوَتِ 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.^۳

امام صادق علیه السلام لَوْ أَنَّ رَجُلًا أَنْفَقَ عَلَى طَعَامِ أَلْفِ دِرْهَمٍ وَأَكَلَ مِنْهُ مُؤْمِرٌ وَاحِدٌ لَمْ يُعَدَّ سَرَفًا؛ «اگر انسانی هزار درهم برای غذایی خرج کند که فقط یک مؤمن از آن بخورد، اسراف نمی باشد».^۴

امام صادق علیه السلام شَابٌ سَخِيَ مَرْهُقٌ فِي الذُّنُوبِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ شَيْخٍ عَابِدٍ بَخِيلٍ؛ «جوان گناه کار و سخاوتمند نزد خدا از پیرمرد عابدی که بخیل باشد، بهتر است».^۵

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:

۱. مشکاة الانوار، ص ۳۲۵.

۲. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ح ۸۴۹۹.

۳. به نقل از گنجینه معارف، ج ۱، ص ۵۵۲.

۴. مکارم الاخلاق، ص ۱۳۴.

۵. الکافی، ج ۴، ص ۴۱.

❖ آداب سفره

وضوء قبل از غذا، کوچک برداشتن لقمه، زیاد جویدن لقمه و کم نگاه کردن در صورت دیگران.^۱

منظور از «معرفت» می‌تواند علم و آگاهی به حلال بودن غذا و اینکه رازق واقعی خداوند است. و «وضوء» در اینجا کنایه از شستن دست‌هاست.

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 می‌کنیم.^۲

غذای شنیداری

اگر کلام بد و تلخی را شنیدیم، مثل این است که سرغذای ناجور و بدی نشست‌ه‌ایم، غذاهای شنیداری در درمان بسیار تأثیرگذار است. کلمه «دوستت دارم» حتی اگر دشمن هم به ما بگوید، می‌تواند ما را فریب دهد. کلمه «از تو

۱. الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «اَتَيْنَا عَشْرَةَ خَضَلَةً يَتَّبِعِي لِلزَّجَلِ أَنْ يَتَعَلَّمَهَا عَلَى الطَّعَامِ أَرْبَعَةٌ مِنْهَا فَرِيضَةٌ وَأَرْبَعَةٌ مِنْهَا شَتَّةٌ وَأَرْبَعَةٌ مِنْهَا أَدَبٌ فَأَمَّا الْفَرِيضَةُ فَالْمَعْرِفَةُ وَالشَّكْرُ وَالرِّضَا وَأَمَّا الشَّتَّةُ فَالْجُلُوسُ عَلَى الزَّجَلِ التَّسْرِي وَالْأَكْلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَالْأَكْلُ مِمَّا يَلِيهِ وَمَضُّ الْأَصَابِعِ وَأَمَّا الْأَدَبُ فَغَسْلُ الْيَدَيْنِ وَتَضْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَالْمَضْغُ الشَّدِيدُ وَقَلَّةُ النَّظَرِ فِي وَجْهِ الْقَوْمِ» (المحاسن، ج ۲، ص ۴۵۹).

۲. سه چیز خورده نمی‌شود ولی چاق می‌کند و سه چیز خورده می‌شود ولی لاغر می‌کند. امام صادق علیه السلام: ثَلَاثَةٌ يُشْمُونَ وَثَلَاثَةٌ يُهْزَلْنَ فَأَمَّا الَّتِي يُشْمُونَ فَأَذْمَانُ الْحَمَامِ وَشَمُّ الرَّائِحَةِ الطَّيِّبَةِ وَلُبْسُ الثِّيَابِ اللَّيِّنَةِ وَأَمَّا الَّتِي يُهْزَلْنَ فَأَذْمَانُ أَكْلِ النَّبِيضِ وَالشَّكْمِ وَالطَّلْعِ؛ «سه چیز چاق و سه چیز لاغر می‌کند: آن سه چیز که چاق می‌کند: مداومت در حمام رفتن و بو کردن عطر خوش و پوشیدن لباس نرم است. و آن سه چیزی که لاغر می‌کند، مداومت در خوردن تخم مرغ و ماهی و شکوفه درخت خرماست» (الخصال، ج ۱، ص ۱۹۴). 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 می‌شود» (همان). در برخی از نسخ به جای «الطلع» «الضلع» به معنای امتلاء و پری معده و نفخ معده آمده است. (روضة الوعظین، ج ۲، ص ۳۰۷؛ مکارم الاخلاق، ص ۵۴). «الضلع: امتلاء البطن شعباً أو ریا حتی یضلع أضلاعه».

در حدیث دیگر چنین بیان شده است: امام صادق علیه السلام: ثَلَاثٌ لَا يُؤْكَلْنَ وَيُشْمُونَ وَثَلَاثٌ يُؤْكَلْنَ وَيُهْزَلْنَ فَأَمَّا اللَّوَاتِي يُؤْكَلْنَ وَيُهْزَلْنَ فَالطَّلْعُ وَالْكُسْبُ وَالْجُورُ وَأَمَّا اللَّوَاتِي لَا يُؤْكَلْنَ وَيُشْمُونَ فَالثَّوْرَةُ وَالطَّيِّبُ وَلُبْسُ الْكَتَّانِ؛ «سه چیز چاق کننده است ولی خورده نمی‌شود و سه چیز خورده می‌شود ولی لاغر می‌کند. ۱. خرمای نارس؛ ۲. کنجاله؛ ۳. گردو. اما چاق کننده: ۱. نوره کشیدن (پودر نظافت)؛ ۲. عطر زدن؛ ۳. لباس کتان پوشیدن» (وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۴۳۴). در برخی از نسخه‌ها برای لاغر کننده‌ها چنین آمده است «اللَّحْمُ الْيَابِسُ وَالْجُبْنُ وَالطَّلْعُ» (الكافي، ج ۱۲، ص ۴۳۷). «الكسب: نقاله دانه‌های روغنی پس از روغن‌کشی، معادل فارسی کنجاله».

❖ مهمان، برکت سفره

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 صحنه گناه و ناپسندی نگاه کنیم تأثیر منفی و احساس افسردگی و اضطراب در انسان ایجاد می‌کند.

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: **ثَلَاثَةٌ يُجْلِبْنَ الْبَصَرَ النَّظْرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِيِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْوُجْهِ الْحَسَنِ**؛ «سه چیز دیده را روشنی بخشد: به سبزه نگرستن؛ به آب روان نگرستن، به رخسار زیبا نگرستن»^۱.

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

۱. الخصال، ج ۱، ص ۱۴۲، ح ۲۷۶.

❖ آداب سفره

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 بویایی: که از طریق شامه به انسان وارد می شود. همانند عطر و بوهای خوش و نامطبوع.^۱

معنای پرهیز

امام کاظم علیه السلام: لَيْسَ الْحُمْيَةُ أَنْ تَدَعَ الشَّيْءَ أَصْلًا لَا تَأْكُلُهُ وَلَكِنَّ الْحُمْيَةَ أَنْ تَأْكُلَ مِنَ الشَّيْءِ وَتُخَفِّفَ: «پرهیز، آن نیست که چیزی را به کلی وابگذاری و هیچ نخوری؛ بلکه پرهیز، آن است که از چیزی بخوری، اما کم بخوری».^۲
رسول خدا صلی الله علیه و آله: الْمَعِدَةُ يَبْتَ كُلُّ دَاءٍ وَالْحُمْيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ؛ «معدة، خانه همه دردها و پرهیز، ریشه همه درمان هاست».^۳

گرسنگی

امام صادق علیه السلام: «گرسنگی نان خورش مؤمنین، غذای روح، طعام قلب و سلامتی جسم است».^۴
امام علی علیه السلام: لَا يَجْتَمِعُ الْجُوعُ وَالْمَرَضُ؛ «گرسنگی و بیماری، باهم گرد نمی آیند».^۵
امام هادی علیه السلام: الشَّهْرُ الَّذِي لِلْمَنَامِ، وَالْجُوعُ يَزِيدُ فِي طَيِّبِ الطَّعَامِ؛ «شب زنده داری، خواب را شیرین تر می کند و گرسنگی، غذا را گوارا می سازد».^۶

۱. مزاج شناسی، ص ۵۴. با اندکی تصرف.

۲. الکافی، ج ۸، ص ۲۹۱.

۳. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰.

۴. امام صادق علیه السلام: «الْجُوعُ إِذَا مَ لِلْمُؤْمِنِينَ وَغَدَاءٌ لِلزُّوجِ وَطَعَامٌ لِلْقَلْبِ وَصِحَّةٌ لِلْبَدَنِ» (مصباح الشریعه،

ص ۷۷، باب ۳۴).

۵. تصنیف غرر الحکم ودرر الکلم، ح ۷۴۰۹.

۶. نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، ص ۱۴۱.

❖ مهمان، برکت سفره

فواید گرسنگی

۱. صفای قلب، درخشش طبع و تیزبینی؛ زیرا سیری حماقت و کُودنی به بار می‌آورد و قلب را کورو بخارات را در مغز زیاد می‌کند و حالی شبیه مستی به بار می‌آورد؛
۲. رقت و صفای قلب که انسان را برای درک لذت مناجات آماده می‌سازد و سبب تأثر یاد خدا می‌شود؛
۳. انکسار و تواضع و زوال، حالت گردن‌کشی و شادمانی که ابتدای طغیان و غفلت از یاد خداست؛
۴. درهم شکستن میل به گناه و تسلط بر نفس اماره؛ زیرا منشأ همه گناهان شهوات و قوای انسانی است و ماده قوا و شهوات خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هاست؛
۵. سلامتی بدن و دفع بیماری‌ها؛
۶. سبک شدن بار هزینه زندگی؛^۱
۷. شهوت معصیت را کم می‌کند و خواب را که باعث تضییع روزگار و عمر و موجب «کلال»^۲ طبع، و فوات نماز شب است را کم می‌کند.^۳

پُرخوری

- امام علی علیه السلام: إِذْمَانُ الشَّبَعِ يُورِثُ أَنْوَاعَ الْوَجَعِ؛ «اعتیاد به سیری، انواع دردها را به همراه می‌آورد».^۴
- امام علی علیه السلام: لَا تَجْتَمِعُ الصَّحَّةُ وَالنَّهْمُ؛ «تندرستی و پُرخوری، باهم گرد نمی‌آیند».^۵
- رسول خدا صلی الله علیه و آله: لَا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَإِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ؛ «دل‌ها را با فراوانی خوراک و نوشاک نمی‌رانید؛ زیرا دل به سان کِشت، اگر آب زیادی بدان رسانده شود، می‌میرد».^۶

۱. /اخلاق شُبْر، ص ۲۱۵.

۲. خستگی.

۳. معراج السعاده، ص ۳۰۹.

۴. تصنیف غررالحکم ودرر الکلم، ح ۸۱۶۰.

۵. همان، ح ۶۶۴۸.

۶. مکارم /الاخلاق، ص ۱۵۰.

❖ آداب سفره

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «خدا پرخوری را دشمن می‌دارد و افزودند: آدمیزاد برای ادامه حیات ناچار باید غذا بخورد، پس وقتی غذا می‌خورید 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 فربه نسازید».^۱

امام علی علیه السلام: لَا فِطْنَةَ مَعَ بَطْنَةٍ: «پرخوری، با تیزهوشی سازگار نیست».^۲
 امام صادق علیه السلام در سفارش به یکی از یاران خود فرمود: فَإِيَّاكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَبِيهِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْجُمَاةَ 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 می‌شود. همچنین تا گرسنه نشدی چیزی مخور و هنگام خوردن غذا، آن را از حلال‌ها برگزین».^۳

نقل شده است: حکیمی با عده‌ای از جوانان که اهل ریاضت نبودند غذا می‌خورد. او طوری غذا می‌خورد که جوانی بسیار تعجب کرده و به او گفت: اگر لقمه‌ی من از غذا، مثل لقمه‌ی تو بود، فکر نمی‌کنم که زنده بمانم. حکیم گفت: آری پسر، من می‌خورم برای اینکه زنده بمانم، اما تو می‌خواهی زنده بمانی برای اینکه بخوری.^۴

رسول خدا صلی الله علیه و آله: إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ يَسُمُّ الْقُلُوبَ بِالْقَسْوَةِ وَيُطَيُّ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَيُصِمُّ الْهَمَمَ عَنْ سَمَاعِ الْمُوعِظَةِ: «از غذای اضافی بپرهیزید که آن داغ قساوت به قلب زده، اعضا و جوارح را از طاعت حق سست می‌کند و همت‌ها را از شنیدن [و به کار بستن] موعظه، کر می‌سازد».^۵

رسول خدا صلی الله علیه و آله: يَأْكُلُ الْمُؤْمِنُ فِي مَعَاءٍ وَاحِدٍ، وَ يَأْكُلُ الْكَافِرُ فِي سَبْعَةِ أُمْعَاءٍ: «مؤمن با یک روده و کافر با هفت روده غذا می‌خورد».^۶

۱. «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُبْغِضُ كَثْرَةَ الْأَكْلِ وَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ بُدٌّ مِنْ أَكْلَةٍ يُقِيمُ بِهَا ضَلْبَهُ فَإِذَا أَكَلَ أَخَذَهُمْ طَعَامًا فَلْيَجْعَلْ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلنَّفْسِ وَلَا تَسْمَنُوا تَسْمَنَ الْخَنَازِيرَ لِلذَّنْبِ» (الكافي، ج ۶، ص ۲۷۰).

۲. تصنیف غررالحکم ودرر الکلم، ح ۸۱۵۶.

۳. مشکاة الانوار، ص ۳۲۷. (حدیث عنوان بصری)

۴. به نقل از طعمه و اشربه، ص ۲۱۵.

۵. عدة الداعی و نجاح الساعی، ص ۳۱۳.

۶. الکافی، ج ۱۲، ص ۲۸۹. علامه مجلسی رحمته الله بیش از ۱۲ تفسیر برای این روایت نقل کرده است.

❖ مهمان، برکت سفره

غذای دورهمی

دور هم جمع شدن مؤمنان موجب برکت و فزونی نعمت هاست. یکی از بهترین سنت‌ها جمع شدن همه افراد خانواده در وقت غذا بر سر سفره است. مردی خدمت رسول خدا ﷺ رسید و گفت: ما هر چه غذایی خوریم، سیر نمی‌شویم. علت چیست؟ حضرت فرمود: «شاید شما جدا جدا و تک‌تک غذا می‌خورید. پس هنگام غذا گرد هم آیید و سر غذا، نام خدا را یاد کنید تا به شما برکت داده شود».^۱ رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: «بدترین مردان شما کسانی‌اند که تنها غذا می‌خورند».^۲ و نیز می‌فرمایند: «محبوب‌ترین غذا نزد خدا آن است که دست‌ها بر آن بسیار باشد. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چرا که برکت در اجتماع است».^۳ راوی گوید: هرگاه امام رضا علیه السلام سفره‌اش را می‌گستراند بردگان و غلامانش و حتی دربانان و تیمارگران حیوانات را نیز کنار سفره با خود می‌نشاند.^۴ در سنت رسول خدا ﷺ نقل شده است که آن حضرت تا آنجا که امکان داشت به تنهایی غذا نمی‌خورد.^۵

البته در غذای دورهمی باید دقت کرد که با چه کسی یا کسانی غذا می‌خوریم. در این باره از امام سجاد علیه السلام چنین نقل شده است: قِيلَ لِعَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنْتَ

(بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۲۵، باب ذم كثرة الاكل).

۱. «سَأَلَ رَجُلٌ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا نَأْكُلُ وَلَا نَشْبَعُ قَالَ لَعَلَّكُمْ تَفْتَرِقُونَ عَنْ طَعَامِكُمْ فَاجْتَمِعُوا عَلَيْهِ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يُبَارِكُ لَكُمْ فِيهِ» (مکارم/الاخلاق، ص ۱۴۹).

۲. «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشَرِّ رِجَالِكُمْ قُلْنَا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ إِنَّ مِنْ شَرِّ رِجَالِكُمُ الْبُهَاتُ الْبُجْرِيَّ الْفَخَّاشَ الْأَكَلَ وَخَدَهُ وَالْمَانِعَ وَقَدْ هُوَ الضَّارِبُ عَبْدَهُ وَالْمُلْجِئُ عِيَالَهُ إِلَى غَيْرِهِ» بدترین مردانان را به شما خبرندهم؟ گفتیم: چرا یا رسول الله! فرمود: از بدترین مردان شما، تهمت زننده بی‌باک فحاشی است که تنها بخورد و از بخشش [واجب و مستحب] دریغ کند و بنده‌اش 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) «الكافي، ج ۲، ص ۲۹۲».

۳. «أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي» (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰) «كُلُوا جَمِيعاً وَلَا تَفْرُقُوا فَإِنَّ الْبِرْكَهَ فِي الْجَمَاعَةِ» (بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۱).

۴. «إِذَا خَلَا وَنَصَبَ مَائِدَتَهُ أَجْلَسَ مَعَهُ عَلَى مَائِدَتِهِ مَمَالِيكَهُ وَمَوَالِيَهُ حَتَّى الْبُزَابِ السَّائِسِ» (عیون الاخبار/الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۱۸۴).

۵. «كَانَ لَا يَأْكُلُ وَخَدَهُ مَا يُمْكِنُهُ» (مکارم/الاخلاق، ص ۳۱).

❖ آداب سفره

أَبْرُ النَّاسِ بِأَمِّكَ وَلَا تَرَكَ تَأْكُلَ مَعَهَا قَالَ أَخَافُ أَنْ تَسِيَقَ يَدَيَّ إِلَى مَا سَبَقَتْ عَنْهَا إِلَيْهِ فَأَكُونُ 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»^۱.

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 قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَبَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ^۲ 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»^۴.

نیز به فرمایش امام صادق علیه السلام این امر باعث دوری فقر و عمر طولانی می شود. امام صادق علیه السلام: اغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ وَيَزِيدُ فِي الْعُمْرِ؛ «دست هایتان را پیش از غذا و پس از غذا بشویید؛ چرا که فقر را می برد و بر عمر می افزاید»^۵.

۱. مکارم الاخلاق، ص ۲۲۱.

۲. واژه «وضو» به معنی تمیزی و پاکی است. و در این اینجا کنایه از شستن دست هاست. (بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۶۳).

مؤید شستن دست ها، روایت هشام بن سالم است. هشام بن سالم از امام صادق علیه السلام گفت: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكْثُرَ خَيْرٌ بَيْنَهُ فَلْيَتَوَضَّأْ عِنْدَ خُضُورِ طَعَامِهِ، وَمَنْ تَوَضَّأَ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ عَاشَ فِي سَعَةٍ مِنْ رِزْقِهِ، وَغُفِيَ مِنْ التَّلَاءِ فِي جَسَدِهِ. قَالَ هِشَامُ بْنُ سَالِمٍ: قَالَ لِي الصَّادِقُ علیه السلام: 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 هربلایی 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 ۵۹۰، ح ۱۲۲۵).

۳. در برخی نسخ «الَلَمَم» به معنای «نوعی دیوانگی» است. (بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۶۳؛ الدعوات، ص ۱۴۵).

۴. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۶۳.

۵. المحاسن، ج ۲، ص ۴۲۵.

❖ مهمان، برکت سفره

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»^۱.
رسول خدا ﷺ 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» «خدا یا به درستی که از تو می خواهم محبت و زیبایی را، و به تو پناه می برم از نفرت و کینه ها»^۲.

نشستن سر سفره

شخصی از امام صادق علیه السلام پرسید: «آیا رسول خدا ﷺ غذا را می خورد درحالی که تکیه به دست راست یا چپ داده بود؟» حضرت علیه السلام فرمود: «رسول خدا ﷺ درحالی که تکیه به چپ یا راست داده باشد غذا نمی خورد؛ بلکه چون بندگان می نشست»^۳. آن شخص گفت: «برای چه؟» حضرت فرمود: «به خاطر تواضع به خدا»^۴.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَثَكَةً مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ إِلَيْنَا أَنْ قَبَضَهُ تَوَاضَعًا لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ؛ «رسول خدا ﷺ به حالت تکیه غذا نخورد از زمان بعثت تا زمان وفاتش به خاطر تواضع خدا»^۴.
امام صادق علیه السلام می فرمایند: إِذَا أَكَلْتَ فَأَعْتِمِدْ عَلَى يَسَارِكَ؛ «چون غذا می خوری بر دست چپ خود اعتماد کن»^۵.

۱. «رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ عليه السلام إِذَا تَوَضَّأَ قَبْلَ الطَّعَامِ لَمْ يَمَسَّ الْمُئَدِيلَ وَإِذَا تَوَضَّأَ بَعْدَ الطَّعَامِ مَسَّ الْمُئَدِيلَ» (الکافی، ج ۶، ص ۲۹۱).
۲. رسول خدا ﷺ: «إِذَا عَسَلْتَ يَدَكَ بَعْدَ الطَّعَامِ فامْسَحْ وَجْهَكَ وَعَيْنَيْكَ قَبْلَ أَنْ تَمْسَحَ بِالْمُئَدِيلِ وَتَقُولَ...» (وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۳۴۶).
۳. «سَأَلَ بَشِيرُ الدَّهَّانِ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام وَأَنَا حَاضِرٌ فَقَالَ هَلْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ مَثَكَةً عَلَى يَمِينِهِ وَعَلَى يَسَارِهِ فَقَالَ مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ مَثَكَةً عَلَى يَمِينِهِ وَلَا عَلَى يَسَارِهِ وَلَكِنْ كَانَ يَجْلِسُ جَلْسَةَ الْعَبْدِ قُلْتُ وَلَمْ ذَلِكَ قَالَ تَوَاضَعًا لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» (الکافی، ج ۶، ص ۲۷۲).
۴. «وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۴۳. علامه مجلسی رحمه الله در توضیح روایات «تکیه دادن در حال غذا» بیش از ۱۴ تفسیر را بیان می کنند (بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۹۰، باب منع الاکل بالیسار و متکنا).
۵. المحاسن، ج ۲، ص ۴۴۱.

❖ آداب سفره

امام حسن مجتبیٰ (علیه السلام) در نحوه نشستن می فرمایند: ... فَالْجُلُوسُ عَلَى الرَّجْلِ الْيُسْرَى؛ «از آداب سفره برپای چپ نشستن است».^۱

در آوردن کفش ها

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: اخْلَعُوا نَعْلَكُمْ عِنْدَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ سُنَّةٌ جَمِيلَةٌ وَأَرْوَحُ لِلْقَدَمَيْنِ؛ «هنگام غذا خوردن، کفش های خود را در آورید؛ چرا که این کار سنت خوبی است و پاها را راحتی می بخشد».^۲

هم سفره شدن با خدمتکاران

كُنْتُ مَعَ الرَّضَا (علیه السلام) فِي سَفَرِهِ إِلَى خُرَاسَانَ فَدَعَا يَوْمًا بِمَائِدَةٍ لَهُ فَجَمَعَ عَلَيْهَا مَوَالِيَهُ مِنَ السُّودَانِ وَغَيْرِهِمْ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ لَوْ عَزَلْتَ لَهُوْلَاءِ مَائِدَةً فَقَالَ مَهْ إِنَّ الرَّبَّ تَبَارَكَ وَتَعَالَى وَاحِدٌ وَالْأُمُّ وَاحِدَةٌ وَالْأَبُّ وَاحِدٌ وَالْجُزْءُ 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».^۳

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: الْأَكْلُ مَعَ الْخَادِمِ مِنَ التَّوَاضُعِ؛ «غذا خوردن با خادم از فروتنی است».^۴

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».^۵

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۹.

۲. المحاسن، ج ۱، ص ۴۴۹.

۳. الکافی، ج ۸، ص ۲۳۰.

۴. نهج الفصاحه، ج ۱، ص ۱۰۶۱.

۵. «ما عاب رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طَعَاماً قَطُّ، إِنْ اِشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِلَّا تَرَكَهُ» (سنن النبی، ص ۲۴۴، ح ۵۰۷).

❖ مهمان، برکت سفره

نیز نقل شده است که: مَا ذَمَّ طَعَامًا قَطُّ كَانَتْ إِذَا أُعْجِبَهُ أَكَلَهُ وَإِذَا كَرِهَهُ تَرَكَهُ وَلَا يُحَرِّمُهُ عَلَى غَيْرِهِ؛ «رسول خدا ﷺ 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»^۱.
امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: كُفُوٌ بِالنَّعَمِ أَنْ يَقُولَ الرَّجُلُ أَكَلْتُ طَعَامًا كَذَا وَكَذَا فَضَرَرَنِي؛ «نعمت خدا را کفران کرده اگر مردی بگوید: فلان غذا را خوردم و فلان غذا به من ضرر زد»^۲.

خوردن غذا به هنگام گرسنگی

امام علی (علیه السلام): مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ وَتَنْفَى الْمَعِدَةُ؛ «هر کس که می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پیشین] پاک شده باشد»^۳.
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 منشین، 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»^۴.
علامت اشتها 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

۱. مکارم الاخلاق، ص ۳۰.

۲. وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۴۳۳.

۳. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۴۱۰.

۴. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) لِلْحَسَنِ ابْنِهِ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) «يَا بُنَيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خَصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ بِهَا يَسْتَعْنِي عَنِ الطَّبِيبِ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ خَائِعٌ وَلَا تَقْضِ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَجُودَ الْمُضْغِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَغْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ [عن الطيب] (الخصال، ج ۱، ص ۲۲۹).

❖ آداب سفره

باشد به طوری که شخص میل به خواب نداشته باشد و آب دهان کم گردد و کمی احساس تشنگی کند.^۱ اگر همه این علامات یا بیشتر و یا بهتر آنها ظاهر شد، دلیل وجود اشتهاى ظاهر و ثابت است و نشانه آن است که هضم‌های سه‌گانه انجام شده و بدن به غذای دیگری نیاز دارد. اگر شخصی بر سر سفره رفیق یا بزرگتری نشسته و پیش از ظهور علاماتى که ذکر شد ناچار از خوردن غذا باشد، باید مدارا کند و خود را به غذاهای فرعی از قبیل خوراک‌های 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.^۲

زمانی که در شرف خوردن چیزی هستید، از خودتان بپرسید: «آیا واقعا گرسنه‌ام؟ آیا لازم است بخورم یا تنها می‌خواهم بخورم؟ خوردن این خوراکی برای من سودی و نفعی دارد یا ندارد؟^۳ 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 اشتهاى کاذب^۴ باعث تداخل غذای خورده شده با غذای داخل معده شده و در هضم صحیح، اختلال ایجاد می‌کند.^۵

۱. منافع الاغذیه و مضارها، ص ۱۷۸. برای توضیح بیشتر در مورد فهمیدن و درک غذا قبل از خوردن و رغبت آدمی به غذا رجوع شود به کتاب معراج السعاده، ص ۷۷۸.

۲. منافع الاغذیه و مضارها، ص ۱۷۸.

۳. آگاهانه خوردن، ص ۱۳۰.

۴. گاهی به علت تجمع مواد و اخلاط نامناسب در بدن و ریختن گاه و بی‌گاه آن به دهانه معده، شخص مرتب احساس گرسنگی کاذب می‌کند و به دنبال آن به ریزه‌خواری می‌پردازد درحالی‌که بدن واقعاً در آن زمان نیاز به غذا خوردن ندارد (تغذیه در طب ایرانی و سنتی، ص ۱۵۷).

۵. تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص ۱۵۷.

❖ مهمان، برکت سفره

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 زیان‌آور است.^۱

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».^۲

نام خدا در آغاز طعام

امام صادق علیه السلام: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام صُمْتُ لِمَنْ يُسَمِّي عَلَى طَعَامِهِ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ مِنْهُ فَقَالَ لَهُ ابْنُ الْكَوَّاءِ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ لَقَدْ أَكَلْتُ الْبَارِحَةَ طَعَاماً فَسَمَّيْتُ عَلَيْهِ وَأَذَانِي فَقَالَ لَعَلَّكَ أَكَلْتَ الْوَأْثَا فَسَمَّيْتُ عَلَى بَعْضِهَا وَلَمْ تُسَمِّ عَلَى بَعْضٍ يَا لَكُغٍ! 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. ابن‌کواء. 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 خورده‌ای، و بر برخی گونه‌ها نام خدا برده و بر برخی دیگر نام خدا نبرده‌ای.^۳

اهمیت تسمیه، آن قدر زیاد است که اگر حیوان حلال گوشتی بدون گفتن «بسم الله» سر بریده شود، خوردن گوشت آن حرام است.^۴

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

۱. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۱۳۴. 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. (همان).

۲. گلستان، باب ۸، بخش ۴۷.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۲۹۵.

۴. توضیح المسائل، شرایط ذبح حیوان.

❖ آداب سفره

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.^۱

برادر امام باقر (ع) خدمت آن حضرت رسید و برای عمروبن 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 براو 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.^۲

شیخ صدوق گوید: روایت شده که هر کس فراموش کرد برای هر نوع غذایی «بسم الله» بگوید [پس از یاد آوری] بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ عَلَى أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ».^۳

امام صادق (ع) : «هنگامی که چند غذای مختلف در سفره بود برای هر کدام "بسم الله" بگو. گفتم: اگر فراموشم شد؟ فرمود بگو: "بِسْمِ اللَّهِ عَلَى أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ"».^۴

۱. «إِذَا وُضِعَتِ 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 قَوْمُ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ فَأَذْوَا شُكْرَ رَبِّهِمْ وَإِذَا لَمْ يُسَمُّوا قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ لِلشَّيْطَانِ اذْنُ يَا فَاسِقُ فَكُلْ مَعَهُمْ فَإِذَا رُفِعَتِ الْمَائِدَةُ وَلَمْ يَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ قَوْمُ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ فَتَسْوَرُوا رَبَّهُمْ جَلَّ وَعَزَّ» (الكافي، ج ۶، ص ۲۹۲).

۲. بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۷۰.

۳. زوی «أَنَّ مَنْ نَسِيَ أَنْ يَسْمِيَ عَلَى كُلِّ لَوْحٍ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ عَلَى أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ» کتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۳۵۶.

۴. «إِذَا اخْتَلَفَتْ الْأَنْبِيَةُ فَسَمِ عِنْدَ كُلِّ إِنَاءٍ قُلْتُ فَإِنْ نَسِيتُ قَالَ تَقُولُ بِسْمِ اللَّهِ عَلَى أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ» (مكارم الاخلاق، ص ۱۴۷).

❖ مهمان، برکت سفره

ذکری که رسول خدا ﷺ برای غذایی مسمومی که برای آن حضرت آورده بودند، خواندند: بِسْمِ اللَّهِ الشَّافِي، بِسْمِ اللَّهِ الْكَافِي، بِسْمِ اللَّهِ الْمُعَافِي، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ وَلَا دَاءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ؛ «به نام خدای شفا بخش، به نام خدای کفایت کننده، به نام خدای عافیت دهنده، به نام خدایی که با یادکردن نامش، هیچ چیز و هیچ مرضی در زمین و آسمان ضرر نمی‌رساند، و اوست شنوا و دانا».^۱

رسول خدا ﷺ 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 می‌نویسند تا از آن غذا دور شوی».^۲

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: إِذَا خَضَرْتَ الْمَائِدَةَ 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 می‌کند».^۳

نمک

نمک در گذشته‌های دور بسیار پرارزش بوده و به عنوان جای‌گزین پول در معاملات کاربرد داشته است.^۴

امام صادق علیه السلام: مَنْ افْتَتَحَ طَعَامًا بِالْمِلْحِ وَخَتَمَهُ بِالْمِلْحِ دُفِعَ عَنْهُ سَبْعُونَ دَاءً؛ «هر کس آغاز و پایان غذایی با نمک باشد، هفتاد درد از او دفع می‌شود».^۵

۱. «... فَأَتَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَعَلَيْنَا ﷺ وَصَحْبُهُمَا بِالطَّعَامِ الْمُسَمُومِ فَلَمَّا أَرَادَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَضَعَ يَدَهُ فِي الطَّعَامِ قَالَ يَا عَلِيُّ ﷺ ازِقْ هَذَا الطَّعَامَ بِالتُّقِيَةِ النَّافِعَةِ فَقَالَ عَلِيُّ ﷺ بِسْمِ اللَّهِ الشَّافِي بِسْمِ اللَّهِ الْكَافِي...» (تفسیر منسوب به امام حسن عسکری علیه السلام، ص ۱۹۱۱۷۸؛ بحار الانوار، ج ۱۷، ص ۳۲۹).

۲. «قَالَ النَّبِيُّ ﷺ لِعَلِيِّ ﷺ يَا عَلِيُّ إِذَا أَكَلْتَ فَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَإِذَا فَرَعْتَ فَقُلْ الْحَمْدُ لِلَّهِ فَإِنَّ خَافِطِيكَ لَا يَسْتَرِيحَانِ مِنْ أَنْ يَكْتُبَا لَكَ الْحَسَنَاتِ حَتَّى تَبِيدَهُ عَنْكَ» (تهذيب الاحكام، ج ۱، ص ۳۵۱).

۳. الکافی، ج ۱۲، ص ۳۴۷.

۴. برای اطلاع بیشتر از نمک رجوع شود به کتاب: نمک دریا سالم‌ترین نمک هستی، محمد دریایی.

۵. المحاسن، ج ۲، ص ۵۲۹.

❖ آداب سفره

امام کاظم علیه السلام: لَا يُخْصَبُ خَوَانٌ لَا مِلْحَ عَلَيْهَا وَأَصْحٌ لِلْبَدَنِ أَنْ يُسَدَّ بِهِ فِي أَوَّلِ الطَّعَامِ؛ «سفره‌ای که در آن نمک نباشد، بی برکت است. و آغاز کردن غذا با نمک، برای تندرستی بهتر است».^۲

قبل از غذا و بعد از غذا دوبار انگشت خود را به نمک بزیند و به دندان‌های خود بکشد. این کار باعث خنثی شدن محیط اسیدی دهان و سالم ماندن دندان‌ها و رفع بسیاری از بیماری‌های معده می‌شود.^۳

سبزی در سفره

سفره نیز نیاز به زینت و زیبایی دارد. اهل بیت علیهم السلام، سبزی را زینت سفره می‌دانند. و از آن بهره می‌بردند. ناگفته نماند سبزی علاوه بر ویژگی‌های غذایی و درمانی، (که برای جسم مفید است) روح انسان را آرامش می‌دهد. رنگ سبز، رنگ نشاط و شادابی است و با عطر و بوی خوشی که سبزی به همراه دارد؛ مایه آرامش و تعادل فرد می‌گردد.

امام صادق علیه السلام: لِكُلِّ شَيْءٍ حِلْيَةٌ، وَحِلْيَةُ الْخَوَانِ الْبَقْلُ؛ «هر چیزی را زیوری است و زیوره سفره، سبزی است».^۴

رسول خدا صلی الله علیه و آله: زَيَّنُوا مَوَائِدَكُمْ بِالْبَقْلِ فَإِنَّهَا مَطْرَدَةٌ لِلشَّيَاطِينِ مَعَ التَّسْمِيَةِ؛ «سفره‌هایتان را به سبزی آذین و زینت کنید؛ زیرا آن، همراه با گفتن بسم الله، شیطان را می‌راند».^۵

در برخی از روایات علت اهمیت سبزی چنین بیان شده: امام صادق: ... لِأَنَّ قُلُوبَ الْمُؤْمِنِينَ خَضِرَةٌ وَهِيَ تَجُنُّ إِلَى أَشْكَالِهَا؛ «... زیرا دل‌های مؤمنان، سبز است و به همانند خویش، میل دارد».^۶

۱. «النماء والبركة» (مجمع البحرين، ماده «خصب»).

۲. الکافی، ج ۶، ص ۳۲۶.

۳. تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص ۱۵۹.

۴. الامالی (طوسی)، ص ۳۰۴، ح ۶۰۶۶.

۵. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۰.

۶. الکافی، ج ۶، ص ۳۶۲. بیان علامه مجلسی رحمته الله در ذیل این حدیث «سبزاست، یعنی نورانی است

❖ مهمان، برکت سفره

طبع سبزی‌ها عموماً «گرم» است و هضم غذا را بهتر می‌کند. دارای فیبر بوده که مانع یبوست است و مواد معدنی سرشار و ویتامین‌های متنوعی دارد. و حذف کردن سبزی و جای‌گزین کردن سالادها به جای آن کار صحیحی نیست؛ چرا که سالادهای مرسوم (نظیر خیار، گوجه و...) بلغم‌زا هستند و بر خلاف تفکر مرسوم، هضم غذا را مختل می‌کنند. نفخ ایجاد کرده و اخلاط مضر در بدن تولید خواهند کرد.^۱

آغاز با سبک‌ترین غذا

امام رضا علیه السلام: اِبْدَأْ فِي أَوَّلِ طَعَامِكَ بِأَخَفِّ الْأَعْدِيَةِ الَّتِي تَغْذِي بِهَا بَدَنَكَ بِقَدْرِ عَادَتِكَ وَبِحَسَبِ وَطْنِكَ وَنَشَاطِكَ وَزَمَانِكَ؛ «غذای خود را با سبک‌ترین غذایی که بدنت را به اندازه عادتت بر حسب اقامتگاه و فعالیت‌ها و زمانهات تغذیه می‌کند، آغاز کن».^۲

غذا را با چیزهای نازک، لطیف و روان شروع کنید (سبزی، آب خورشت...) و سپس قسمت‌های سخت‌تر (گوشت و ته دیگ و...) ^۳

آن غذایی را که رقیق‌تر و هضمش آسان‌تر و سریع‌تر و زودتر دفع می‌شود، 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 نمی‌گیرد و بدون استحاله از معده خارج می‌گردد.^۴

به نور سبزی و از همین روی به همانند خویش می‌گردد؛ یا کنایه از آن است که دل‌های مؤمنان به حکمت‌ها و معارف، آباد است و این سرسبزی معنوی را با سبز بودن دل، مناسبتی است که ما به آن ناآگاهیم؛ یا آن است که چون دل‌های مؤمنان به کشتزارهای حکمت، سرسبز است، به آنچه در آن جنبه‌ای از خُسن و سودمندی وجود دارد، تمایل می‌یابد و سبزی هم یکی از همین چیزهاست «مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۲۰۴».

۱. تغذیه، عزیزخانی، ص ۱۳.

۲. طب الامام الرضا علیه السلام، ص ۱۵.

۳. تغذیه، عزیزخانی، ص ۳۳.

۴. منافع الاغذیه و دفع مضارها، ص ۱۶۶.

❖ آداب سفره

فخرالدین^۱ در کتاب *حفظ البدن* می نویسد: باید که در خوردنی ها ترتیب نگاه دارد و آنچه لطیف تر^۲ 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.^۳

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 ﷺ در بیان آداب غذا خوردن می فرماید: *أَمَّا الْأَدَبُ فَتَضْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَالْمَضْغُ الشَّدِيدُ؛* «اما آداب آن، کوچک کردن لقمه و جویدن کامل است».^۴

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»^۵

رسول خدا ﷺ: *صَغُرُوا رِغَافَكُمْ فَإِنَّ مَعَ كُلِّ رِغِيفٍ بَرَكَةٌ؛* «لقمه هایتان را کوچک بگیرید که به هر لقمه ای برکتی است [از جانب خدا]».^۶

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،

۱. محمد بن عمر فخر رازی (۶۰۶ ه. ق.).

۲. 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 ۶۷).

۳. *حفظ البدن*، ص ۱۵۰.

۴. *الخصال*، ص ۴۸۲.

۵. «مَنْ لَعِقَ قِضْعَةً صَلَّتْ عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ وَدَعَتْ لَهُ بِالسَّعَةِ فِي الرِّزْقِ وَكُتِبَ لَهُ حَسَنَاتٌ مُضَاعَفَةٌ»

(مکارم الاخلاق، ص ۱۴۶).

۶. *الکافی*، ج ۶، ص ۳۰۳.

❖ مهمان، برکت سفره

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 خاشگیری، 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.^۱

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.^۲

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.^۳

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 ﷺ: «وَقَلَّةُ النَّظَرِ فِي وَجْهِ النَّاسِ» در بیان آداب غذا خوردن... و

۱. نسل سالم، ص ۲۳۷. (با اندکی تصرف).

۲. تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص ۱۶۰.

۳. همان.

❖ آداب سفره

کمتر نگرستن به چهره مردم»^۱.

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»^۲.

با سه انگشت

رسول خدا ﷺ 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»^۳.

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»^۴. از امیرالمؤمنین (علیه السلام) نقل شده است: «يَأْكُلُ هَزْأً وَقَالَ الْهَزْأُ أَنْ يَأْكُلَ بِأَصَابِعِهِ جَمِيعاً» «آن حضرت با همه انگشت ها غذا میل می فرمود»^۵.

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۹.

۲. لطائف الطوائف، ص ۱۳۹.

۳. «كَانَ يَأْكُلُ بِأَصَابِعِهِ الثَّلَاثِ الْإِبْهَامِ وَالَّتِي تَلِيهَا وَالْوُسْطَى وَرَبَّمَا اسْتَعَانَ بِالرَّابِعَةِ وَكَانَ ﷺ يَأْكُلُ بِكَفِّهَا كُلِّهَا وَلَمْ يَأْكُلْ بِأَصْبَعَيْنِ وَيَقُولُ إِنَّ الْأَكْلَ بِأَصْبَعَيْنِ هُوَ أَكْلَةُ الشَّيْطَانِ» (مکارم/الاخلاق، ص ۲۸).

۴. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۵.

۵. الکافی، ج ۶، ص ۲۹۷. بیان علامه مجلسی (رحمته الله): «ویدل علی استحباب الأکل بجمیع الأصابع، ویمکن حمل الثلاث أصابع علی مراتب الفضل، أو هذا علی المطبوعات، وذلك علی التمر وأشباهه، وأما الأکل بأقل من ثلاث أصابع، فیکره مطلقاً. قال فی الدروس: یتحب الأکل بجمیع الأصابع، وروی أن رسول الله، صلی الله علیه وآله - كان يأكل بثلاث أصابع ويكره الأكل بإصبعين» (مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۱۱۳).

پیش از سیری دست از غذا کشیدن

امام علی علیه السلام: يَا كَمِيلُ لَا تُوقِرَنَّ مَعِدَتَكَ طَعَامًا وَدَعْ فِيهَا لِلْمَاءِ مَوْضِعًا وَلِلرَّيْحِ مَجَالًا وَلَا تَرْفَعْ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ فَإِنْ فَعَلْتَ ذَلِكَ فَأَنْتَ تَسْتَمِرُّهُ فَإِنَّ صِحَّةَ الْجِسْمِ مِنْ قِلَّةِ الطَّعَامِ وَقِلَّةِ الْمَاءِ؛ «در سفارش به کمیل بن زیاد: ای کمیل! مبادا خوارکی معدهات 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».^۱

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».^۲

امام رضا علیه السلام در روایتی به برخی از فوائد آن اشاره کرده اند... وَأَرْفَعُ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ وَبِكَ إِلَيْهِ بَعْضُ الْقَرَمِ فَإِنَّهُ أَصْحَبُ لِيَدَيْكَ وَأَذْكَى لِعَقْلِكَ وَأَخَفُ عَلَى نَفْسِكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ؛ «درحالی 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».^۳

افرادی که در تغذیه و خوراک خود دقت کافی ندارند، عموماً دچار بیماری و کسالت می شوند. بعد از گذشت حدود ۲ 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 درآید و به مرور در روده کوچک تخلیه شود و بدین وسیله سلامتی انسان تضمین گردد.^۴

۱. تحف العقول، ص ۱۷۲.

۲. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰.

۳. طب الامام الرضا علیه السلام، ص ۱۵.

۴. خلاصه ۱۵ روز تا سلامتی، ص ۱۱۹.

پرهیز از زیاده‌روی

امام علی علیه السلام: **إِنَّ فِي الْقُرْآنِ كُلِّ عِلْمٍ إِلَّا الطَّبَّ فَقَالَ عليه السلام أَمَا إِنَّ فِي الْقُرْآنِ لَأَيَّةً تَجْمَعُ الطَّبَّ كُلَّهُ** «کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»^۱ «در پاسخ این پرسش که: آیا در قرآن، همه دانش‌ها به جز دانش طب هست؟ زنهار! در قرآن، آیه‌ای هست که همه طب را یکجا در خود گرد آورده است: "بخورید و بیاشماید؛ ولی زیاده‌روی نکنید"»^۲.
رسول خدا صلی الله علیه و آله: **إِنَّ مِنَ السَّرَفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلُّ مَا اشْتَهَيْتَ** «یکی از انواع زیاده‌روی، این است که هر آنچه را دوست داری، بخوری»^۳.

حضرت عیسی علیه السلام از شهری می‌گذشت که دید زن و مردی بر سر هم فریاد می‌کشند. از آنان پرسید: «چرا سر هم فریاد می‌کشید؟» 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؛ چهره‌اش بی طروات است» عیسی علیه السلام به زن فرمود: «ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره‌ات پرتروات شود؟» وی گفت: «آری» عیسی علیه السلام فرمود: «وقتی غذا می‌خوری، از سیر شدن پرهیز؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طروات چهره از میان می‌رود» زن راهنمایی عیسی علیه السلام را به کار بست و بار دیگر چهره‌اش طروات یافت.^۴
سعی کنید وعده صبحانه را کامل، ناهار سبک و حاضری و شام را کامل اما ابتدای شب میل کنید. وعده‌های متعدد اما کوچک غذا خوردن باعث استهلاک بیشتر دستگاه گوارش و طول عمر کمتر می‌گردد. 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.^۵

۱. الاعراف، ۳.

۲. الدعوات، ص ۷۵، ح ۱۷۴.

۳. نهج الفصاحه، ح ۹۱۸.

۴. بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۳۲۰، ح ۶۶، ص ۳۳۴.

۵. تغذیه، عزیزخانی، ص ۱۶.

❖ مهمان، برکت سفره

از جلوی خود خوردن

رسول خدا ﷺ: إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ مِمَّا يَلِيهِ؛ هرگاه یکی از شما غذا می خورد از آنچه جلوی او است، بخورد.^۱

نیز امام صادق علیه السلام می فرماید: يَأْكُلُ كُلُّ إِنْسَانٍ مِمَّا بَيْنَ يَدَيْهِ وَلَا يَتَنَاوَلُ مِنْ قُدَّامِ الْآخَرِ شَيْئًا؛ «هر انسانی باید آنچه جلوی او است بخورد و نخورد از چیزی که جلوی دیگری است».^۲

رد سائل^۳

امام علی علیه السلام: إِذَا وَضَعَ الطَّعَامُ وَجَاءَ سَائِلٌ فَلَا تَرُدَّنْهُ؛ «چون خوراک به سفره نهاده شد و سائلی آمد، او را رد نکنید».^۴

امام صادق علیه السلام: إِنَّ يَعْقُوبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَمَّا ذَهَبَ مِنْهُ بَنِيَامِينَ نَادَى يَا رَبِّ أَمَا تَرَى حَنِينِي أَذْهَبَتْ عَيْنِي أَذْهَبَتْ ابْنِي فَأَوْحَى اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَوْ أُمْتُهِمَا لِأَخِيهِمَا لَكَ حَتَّى أَجْمَعَ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُمَا وَلَكِنْ تَذَكَّرُ الشَّاةَ الَّتِي ذَبَحْتَهَا وَشَوَّيْتَهَا وَأَكَلْتَ وَفُلَانٌ وَفُلَانٌ إِلَى جَانِبِكَ صَائِمٌ لَمْ تُبَلِّهِ 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؟».^۵

۱. الکافی، ج ۶، ص ۲۹۷.

۲. همان، ص ۲۹۳. در برخی روایات یلیه «و در برخی دیگر بین یدیه» است.

۳. فقیر، نیازمند.

۴. وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۳۷۳.

۵. الکافی، ج ۲، ص ۶۶۷. امام صادق علیه السلام در ادامه روایت می فرماید: «حضرت یعقوب علیه السلام پس از آن [وحی] همیشه از منزلش در هر چاشتگاه تا سربک 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).

❖ آداب سفره

وقت گذاشتن برای غذا

امام صادق علیه السلام: أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تُحْسَبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ؛ «نشستن بر سفره را طولانی کنید؛ زیرا این ساعتی است که از عمر شما به حساب نمی‌آید».^۱

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 نعمت‌های بی‌کران او استفاده می‌کنیم و خداوند متعال مدت زمانی را که بر سر سفره نشسته‌ایم، جزء عمر ما محسوب نمی‌کند. سرپا ایستادن و غذا خوردن جز ناراحتی و بی‌حوصلگی چیز دیگری عاید انسان نمی‌کند و او مداوم در رنج و زحمت است.^۲ همین‌طور مراحل طبخ غذا باید به آرامی و با تأنی در مدت زمان هر چند طولانی‌تر 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 می‌دانند چنین غذاهایی که بار گذاشته می‌شود به مراتب لذیذتر، خوش طعم‌تر، سالم‌تر و پرخاصیت‌تر هستند تا غذاهایی که به سرعت آماده می‌شوند.^۳

پرهیز از دمیدن غذا

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله هنگام آب نوشیدن در ظرف آب تنفس نمی‌کرد و هنگام تنفس ظرف را از دهانش دور می‌کرد.^۴

۱. مکارم/الاخلاق، ص ۱۴۱.

۲. خلاصه ۱۵ روز تا سلامتی، ص ۱۱۴.

۳. تغذیه، عزیزخانی، ص ۱۹.

۴. «كَانَ ﷺ لَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ إِذَا شَرِبَ فَإِنْ أَرَادَ أَنْ يَتَنَفَّسَ أَبْعَدَ الْإِنَاءَ عَنْ فِيهِ حَتَّى يَتَنَفَّسَ» (مکارم/الاخلاق، ص ۳۱).

❖ مهمان، برکت سفره

رسول خدا ﷺ: التَّخُّ فِي الطَّعَامِ يُدْهَبُ بِالْبَرْكَه؛ «فوت کردن به غذا باعث رفتن برکت می شود».^۱

امام علی علیه السلام: نَهَى أَنْ يُنْفَخَ فِي طَعَامٍ أَوْ شَرَابٍ؛ درباره آنچه پیامبر ﷺ نهی فرموده است: «از این نهی کرده که در غذا یا نوشیدنی فوت کنید».^۲

باقی مانده غذا

امام علی علیه السلام: كُلُّ مَا يَشْتَبُ مِنَ الْخَوَانِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَنْتَشِفِي بِهِ؛ «هر چه که از سفره می ریزد، شفای امراض است برای کسی که می خواهد با آن شفا پیدا کند».^۳

امام رضا علیه السلام از رسول خدا ﷺ می فرمایند: مَا سَقَطَ مِنَ الْمَائِدَةِ مُهُورُ الْخَوَرِ الْعَيْنِ؛ «آنچه از سفره می ریزد، مهریه حورالعین است».^۴

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 از زمین برچین».^۵

رسول خدا ﷺ: مَنْ تَبِعَ مَا يَقَعُ مِنْ مَائِدَتِهِ فَأَكَلَهُ ذَهَبَ عَنْهُ الْفَقْرُ وَعَرِيَ وَلَدُهُ وَوُلْدُهُ إِلَى السَّابِغِ؛ «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».^۶

۱. مکارم الاخلاق، ص ۱۴۶.

۲. کتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۹، ح ۴۹۶۸.

۳. مکارم الاخلاق، ص ۱۴۶.

۴. همان، ص ۱۴۱.

۵. «مُحَمَّدُ بْنُ الْوَلِيدِ الْكُزَمَانِيُّ قَالَ أَكَلْتُ بَيْنَ يَدَيِ أَبِي جَعْفَرٍ الثَّانِي عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا فَرَعْتُ وَرَفَعْتُ الْخَوَانِ ذَهَبَ الْغُلَامُ يَرْفَعُ مَا وَقَعَ مِنْ فَنَاتِ الطَّعَامِ فَقَالَ لَهُ مَا كَانَ فِي الصَّخْرَاءِ فَدَعَا لَوْ فُجِدَ شَاءَ وَمَا كَانَ فِي الْبَيْتِ فَتَتَبَعُهُ وَالْقَطْطَةُ» کتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۳۵۶.

۶. وسائل الشيعه، ج ۲۴، ص ۳۸۰. (شاید هدف از این روایت جلوگیری از اسراف و ترغیب به فناخت کردن باشد).

❖ آداب سفره

سکوت در سفره!

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: اَذْكُرَ اللَّهَ جَلَّ وَعَزَّ عَلَى الطَّعَامِ وَلَا تَلْفُظُوا فِيهِ فَإِنَّهُ نِعْمَةٌ مِّنْ نِّعَمِ اللَّهِ وَرِزْقٌ مِّنْ رِّزْقِهِ يَجِبُ عَلَيْكُمْ شُكْرُهُ وَخُذْهُ؛ «بر سر غذا بسیار یاد خدا کنید و حرف نزنید که غذا یکی از نعمت ها و روزی های خداست و بر شما شکر و سپاسش لازم است».^۲

سماعه بن 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».^۳
از سنت های رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که: «حضرت بین هر لقمه ای، خدا را حمد و ستایش می نمود».^۴

نیز رسول خدا صلی الله علیه و آله وقتی که قسمتی از لقمه اش را می خورد، می فرمود: اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَطْعَمْتَ وَسَقَيْتَ وَأَرْوَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ غَيْرَ مَكْفُورٍ وَلَا مُودَّعٍ 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 با دست از تو بکشیم یا آنکه از تو بی نیازی بجویم».^۵
زراره از یاران خاص امام صادق علیه السلام می گوید: أَكَلْتُ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام طَعَامًا فَمَا أَحْصَى كَمْ مَرَّةً قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَنِي أَشْتَهِيهِ».^۶

۱. «قيل إنه مضارع محذوف منه إحدى التاءين، والمعنى لا تتكلموا وتصوتوا بغير ذكر الله، فإنه نعمة من نعم الله ومقتضاها الشكر وعدم الغفلة عن ذكر المنعم» (مجمع البحرين، ج ۴، ص ۲۹۱، ماده «لفظ»).

۲. تحف العقول، ص ۱۰۷. در برخی از نسخ واژه های دیگر آمده است که همگی به یک معنا اشاره دارد. «لَا تَلْفُظُوا طَغْيَان، سرکشی» (الخصال، ج ۲، ص ۶۱۶، خصال ۴۰۰ گانه)؛ «لَا تَلْفُظُوا؛ سروصدای بسیار و نامفهوم» (الکافی، ج ۶، ص ۲۶۹)؛ «الْبَغْطُ؛ الصوت والجلبة، وأصوات مبهمه لا تفهم» (مجمع البحرين، ماده «الغظ»).

۳. رَوَى سَمَاعَةُ بْنُ مِهْرَانَ قَالَ قَالَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام فَقَالَ يَا سَمَاعَةُ أَكَلًا وَخُذًا لَا أَكَلًا وَصَمْتًا» (کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۵). بیان علامه مجلسی رحمته الله «أَي تَأْكُلُ أَكَلًا وَتَحْمَدُ حَمْدًا أَوْ تَجْمَعُ أَكَلًا وَحَمْدًا» (بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۷۵).

۴. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَحْمَدُ اللَّهَ بَيْنَ كُلِّ لُقْمَتَيْنِ» (قبال الاعمال، ج ۱، ص ۱۱۶). بیان سید بن طاووس در ذیل این حدیث «أقول أنا: أيها المسلم المصدق بالقرآن، الممثل لأمر الله جل جلاله، إياك أن تخالف قوله تعالى في رسوله «فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّبِعُوا التَّوْرَ الَّذِي أَنْزَلَ مَعَهُ» اسلك سبيل هذه الآداب، فإنها مطايا وعطايا يفتح لها أنوار سعادة الدنيا ويوم الحساب» (همان).

۵. «كَانَ النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله إِذَا أَكَلَ بَعْضَ اللَّقْمَةِ قَالَ...» (قبال الاعمال، ج ۱، ص ۱۱۶).

۶. الکافی، ج ۶، ص ۲۹۵.

❖ مهمان، برکت سفره

تعارف به غذا

تعارف در غذا خوردن بیش از سه مرتبه پافشاری و سماجت است.^۱
 امام باقر (ع) : إِذَا قَالَ لَكَ أَخُوكَ كُلْ فَكُلْ وَلَا تُلْجِئْهُ إِلَى أَنْ يُقْسِمَ عَلَيْكَ فَإِنَّهُ إِنَّمَا يُرِيدُ كَرَامَتًا؛ «هرگاه برادرت به تو گفت: بخور، [حتماً] بخور، و او را مجبور نکن که قَسَمَت بدهد؛ چرا که او [با تعارف کردنت به غذا] می خواهد به تو احترام بگذارد».^۲
 راوی گوید: «هرگاه رسول خدا (ص) غذا می خورد، به فرد روبه روی خود لقمه تعارف می کرد».^۳

پرهیز از خوردن با دست چپ

سَأَلْتُهُ عَنِ الرَّجُلِ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ أَوْ يَشْرِبُ بِهَا فَقَالَ لَا يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَلَا يَشْرِبُ بِشِمَالِهِ وَلَا يَتَنَاوَلُ بِهَا شَيْئًا؛ «به نقل از سماعه، در گفت و گو با امام صادق (ع) 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».^۴
 البته روشن است این روایت برای کسانی است که توانایی خوردن و آشامیدن با دست راست برایشان مقدور است.

در این زمینه امام صادق (ع) می فرماید: لَا تَأْكُلْ بِالْيَسْرَى وَأَنْتَ تَسْتَطِيعُ؛ «وقتی می توانی با دست راست غذا بخوری، با دست چپ نخور».^۵
 از سنت های رسول خدا (ص) نقل شده است که آن حضرت «در همه امور تَيَمُّن را دوست می داشت چه در پوشیدن لباس چه در کفش پوشیدن و چه در شانه کردن مو».^۶

۱. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۲۱.

۲. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۰۸.

۳. كَانَ النَّبِيُّ (ص) إِذَا أَكَلَ لَقَمَ مِنْ تَيْنَ عَيْنَيْهِ وَإِذَا شَرِبَ سَقَى مَنْ عَلَى يَمِينِهِ (الكافي، ج ۶، ص ۲۹۹).

۴. الكافي، ج ۶، ص ۲۷۲.

۵. وسائل الشيعه، ج ۲۴، ص ۲۵۹.

۶. «كَانَ يُحِبُّ التَّيَمُّنَ فِي كُلِّ أَمْرٍ فِي لُبْسِهِ وَتَغْلِيهِ وَتَرْجُلِهِ» (مكارم الاخلاق، ص ۲۳) «التَّيَمُّنُ: الْإِبْتِدَاءُ».

❖ آداب سفره

نان در سفره

امام علی علیه السلام می فرماید: «نان را گرمی بدارید، که خداوند تعالی آن را از برکات آسمان نازل فرمود و از برکات زمین خارج کرده است.^۱ سوال کردند: گرمی داشتن آن چیست؟ فرمودند: «این است که آن را زیر پا و دور نیندازید و با چاقو قطع نکنند».^۲

در برخی روایات گرمی داشتن نان را چنین بیان فرموده اند: إِذَا وَضَعَ لَا يَنْتَظِرُ بِهِ غَيْرُهُ؛ «هنگامی که نان را بر سر سفره گذاشتند منتظر غذای دیگر نباشید».^۳

امام صادق علیه السلام: «نان را گرمی دارید که برای به وجود آوردن آن، تمام موجودات زمین و آسمان به کار افتاده اند».^۴

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 ضَمْنَا وَلَا صَلَّيْنَا وَلَا أَذَيْنَا فَرَائِضَ رَبِّنَا عَزَّ وَجَلَّ؛ «خداوند! در نان برای ما برکت قرار بده و بین ما و آن جدایی ميفکن. اگر برای ما نان نباشد نمی توانیم نماز بخوانیم و روزه بگیریم و فرائض خداوند را انجام دهیم».^۵

- في الأفعال باليد اليمنى والرجل اليمنى والجانب اليمين» (لسان العرب، ج ۱۳، ص ۴۵۸).
۱. 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 نموان 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 نموان 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 زراعات به سرحد 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، ۷۸۰، با اندکی تصرف).
 ۲. امام علی علیه السلام: «أَكْرَمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَنْزَلَهُ مِنْ بَرَكَاتِ السَّمَاءِ وَأَخْرَجَهُ مِنْ بَرَكَاتِ الْأَرْضِ قِيلَ وَمَا إِكْرَامُهُ قَالَ لَا يَقْطَعُ وَلَا يُوطَأُ» (مکارم الاخلاق، ص ۱۵۴).
 ۳. امام صادق علیه السلام: «أَكْرَمُوا الْخُبْزَ قِيلَ وَمَا إِكْرَامُهُ قَالَ إِذَا وَضَعَ لَا يَنْتَظِرُ بِهِ غَيْرُهُ» (الكافي، ج ۶، ص ۳۰۳).
 ۴. امام صادق علیه السلام: «أَكْرَمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّهُ عَمِلَ فِيهِ مَا بَيْنَ الْعَرْشِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا» (مکارم الاخلاق، ص ۱۵۴).
 ۵. رسول خدا صلی الله علیه و آله: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي الْخُبْزِ وَلَا تَفَرِّقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُ فَلَوْ لَا الْخُبْزُ مَا ضَمْنَا وَلَا صَلَّيْنَا وَلَا أَذَيْنَا

❖ مهمان، برکت سفره

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»^۱.

رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله إِيَّاكُمْ أَنْ تَشْمُوا^۲ الْخُبْزَ كَمَا تَشْمُهُ السَّبَاعُ فَإِنَّ الْخُبْزَ مُبَارَكٌ أَرْسَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ السَّمَاءَ مَذْرَأًا وَلَهُ أَنْبَتُ اللَّهِ الْمَرْعَى وَبِهِ صَلَئْتُمْ وَبِهِ صُمْتُمْ وَبِهِ حُجَّتُمْ يَبْتَ رَبُّكُمْ؛ «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»^۳.

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»^۴.

نیز نقل شده که حضرت «نان سفید سپوس گرفته و الک شده را نمی خورد»^۵.

فَوَائِضُ رَبَّنَا عَزَّ وَجَلَّ» (الکافی، ج ۶، ص ۲۸۷).

۱. عَنْ الْفَضْلِ بْنِ يُونُسَ قَالَ: «تَعَدَى عِنْدِي أَبُو الْحَسَنِ علیه السلام - فَجِئَءَ بِقِصْعَةٍ وَتَحْتَهَا خُبْزٌ فَقَالَ أَكْرُمُوا الْخُبْزَ أَتَيْتُكُمْ تَحْتَهَا وَقَالَ لِي مِرَالْغَامُ أَنْ يُخْرَجَ الرِّغِيفُ مِنْ تَحْتِ الْقِصْعَةِ» (الکافی، ج ۶، ص ۳۰۴).

۲. برخی برای امتحان و تست کردن نان آن را بومی کنند.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۳۰۳.

۴. «عَائِشَةُ وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا صلی الله علیه و آله بِالْحَقِّ مَا كَانَ لَنَا مِنْ خُبْزٍ وَلَا أَكَلَ النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله خُبْزًا مِنْ خُبْزٍ مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ إِلَيَّ أَنْ قُبِضَ فَلَمْ تَكُنْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَةَ قَالَتْ كُنَّا نَقُولُ أَفْ أَفْ قَالَتْ مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله رَغِيفًا مُخَوَّرًا حَتَّى لَقِيَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ» (مجموعه ورام (تنسیه الخواطر ونزهة النواظر)، ج ۱، ص ۴۷) (مُحَوَّرًا: آرد سفید).

۵. «مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله عَلَى خُبْزٍ وَلَا فِي شُكْرُجَةٍ وَلَا مِنْ خُبْزٍ مَرَّقٍ...» (مکارم الاخلاق، ص ۱۴۹).

خلال و مسواک

رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: تَحَلَّلُوا عَلَى أَثَرِ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ صَحَّةٌ لِلنَّابِ وَالنَّوَاجِذِ وَيَجْلِبُ عَلَى الْعَبْدِ الرَّزْقُ. «در پی غذا خوردن، خلال کنید؛ چرا که مایه سلامت دندان‌های نیش و نواجذ (آسیا) است و برای انسان جلب روزی می‌کند».^۶

امام صادق علیه‌السلام: مَا أَذَرْتُ عَلَيْهِ لِسَانَكَ فَأَخْرَجْتَهُ فَأَبْلَغُهُ وَمَا أَخْرَجْتَهُ بِالْخِلَالِ فَازِم بِهِ؛ «آنچه زبانت را بر آن چرخاندی و از [لای دندان] بیرون کشیدی، فرو بده؛ ولی آنچه را با خلال بیرون کشیدی، بیرون افکن».^۷

امام حسین علیه‌السلام می‌فرمایند: همواره امیر مؤمنان علیه‌السلام به ما امر می‌کرد که پس از خلال کردن آب ننوشیم، مگر اینکه پیش از آن سه بار مضمضه کرده [و دهانمان را شسته] باشیم».^۸

رسول خدا ﷺ در مورد شیوه مسواک زدن می‌فرمایند: اسْتَاكُوا غَرْضًا وَ تَسْتَاكُوا طَوْلًا؛ «به عرض، مسواک بنزید و به سمت طول [دهان]، مسواک نزنید».^۹

نیز در هنگام نبودن مسواک می‌توان از انگشتان دست کمک گرفت؛ چرا که انگشت جای‌گزین مسواک است.

امام باقر علیه‌السلام: أَذْنِي السَّوَاكِ أَنْ تَذُلَّكَ بِإِصْبَعِكَ؛ «کمترین مسواک آن است که با انگشت خویش، مالش دهی».^{۱۰}

به پشت دراز کشیدن پس از غذا

امام رضا علیه‌السلام: إِذَا أَكَلْتَ شَيْئًا فَاسْتَلِقْ عَلَى قَفَاكَ وَصَعْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى؛ «هرگاه چیزی خوردی، به پشت دراز بکش و پای راست خود را روی پای چپ بگذار».^{۱۱}

۶. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۱۲۴.

۷. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۷.

۸. «كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا تَخَلَّلَ أَنْ لَا تَشْرَبَ الْمَاءَ حَتَّى تَتَمَضَّمَصَ ثَلَاثًا» (مکارم/الاخلاق، ص ۱۵۳).

۹. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۱۱۹.

۱۰. الکافی، ج ۳، ص ۲۳.

۱۱. الکافی، ج ۶، ص ۲۹۹. بیان علامه مجلسی علیه‌السلام: «قال في الدرر: يستحب الاستلقاء بعد الطعام».

❖ مهمان، برکت سفره

در این دسته از روایات واژه (اَسْتَلْقَى - اَسْتَلْقَاءَ [سَلَق]) به کار رفته است که به معنای دراز کشیدن است نه خوابیدن طولانی. در حدیثی رسول خدا ﷺ از خوابیدن (نوم) بلافاصله پس از غذا نهی فرمودند.

رسول خدا ﷺ: أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهَا فَتَقْسُو قُلُوبَكُمْ؛ «غذایتان را با یاد خدا و نماز، ذوب (هضم) کنید و بر آن نخوابید؛ که دل هایتان سخت می‌شود».^۱

آروغ زدن

رسول خدا ﷺ: إِذَا تَجَشَّأْتُمْ، فَلَا تَرْفَعُوا جُشَاءَكُمْ إِلَى السَّمَاءِ؛ «هر زمان آروغ می‌زنید، صدایش را به آسمان بلند نکنید».^۲

در برخی احادیث چنین آمده است:

رسول خدا ﷺ: وَالْجُشَاءُ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ جَلٌّ وَعَزٌّ فَإِذَا تَجَشَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيُحْمَدِ اللَّهَ؛ «آروغ نعمتی است از طرف خداوند، اگر کسی از شما آروغ زد حمد خدا را بر آن گوید».^۳ (بگوید "الحمد لله").

مستحبات

در کتاب‌های توضیح المسائل مستحبات و مکروهاتی در زمینه خوردن و آشامیدن اشاره شده است، از جمله:^۴

- با سه انگشت یا بیشتر غذا بخورد و با دو انگشت نخورد؛
- اگر چند نفر سر یک سفره نشسته‌اند، هر کسی از غذای جلوی خودش بخورد؛

على فقاه وضعه رحله اليمنى على اليسرى وما رواه العامة [اهل سنت] بخلاف ذلك من الخلاف [كتاب الخلاف علامه حلي] «(مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۱۱۶).

۱. الدعوات (راوندی)، ص ۷۶.

۲. الکافی، ج ۱۲، ص ۲۹۱.

۳. قرب الاسناد، ص ۴۷.

۴. توضیح المسائل، احکام خوردن و آشامیدن.

❖ آداب سفره

- بعد از غذا خوردن خداوند عالم را حمد کند؛
- انگشت‌ها 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 می‌ریزد جمع کند و بخورد، ولی اگر در بیابان غذا بخورد مستحب است آنچه می‌ریزد 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» بگوید، 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 می‌خورد یا می‌آشامد؛
- 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؛

❖ مهمان، برکت سفره

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 آورند. پس از نوشیدن آب، غمی چهره امام را فرا گرفت 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»^۱.

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

۱. بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۴۶۸ و ۴۶۷.

❖ آداب سفره

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 تو زیان آور بود. انوشیروان را عجب آمد از زیرکی دختر.^۱

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 ﷺ می فرماید: مَصُّو الْمَاءُ مَصًّا وَلَا تَعْبُوهُ عَبًّا فَإِنَّهُ يُوجَدُ مِنْهُ الْكُبَادُ؛ «آب را به آرامی بمکید، و آن را نبلعید، که بیماری کبد می آورد».^۲
امام علی علیه السلام: نَهَى عَنِ الْعَبَةِ الْوَاحِدَةِ فِي الشُّرْبِ قَالَ ثَلَاثَةٌ أَوْ اثْنَتَيْنِ؛ «حضرت از بلعیدن آب در یک نفس نهی فرمود، و فرمود: به سه یا دو نفس بیاشامید».^۳

دعای سفره

زمانی که سفره را پیش روی پیامبر اسلام ﷺ می گشودند؛ حضرت این دعا را می خواندند: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ مَا أَحْسَنَ مَا تَبْتَلِينَا سُبْحَانَكَ مَا أَكْثَرَ مَا تُعْطِينَا سُبْحَانَكَ مَا أَكْثَرَ مَا تُعَافِينَا اللَّهُمَّ أَوْسِعْ عَلَيْنَا وَعَلَى فَقَرَاءِ 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».^۴
امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید: هرگاه رسول خدا ﷺ آب می آشامید، می فرمود:

۱. به نقل از طب سنتی، مهدی برزو، ص ۱۵۴.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۳۸۱.

۳. مکارم/الاخلاقی، ص ۱۵۷.

۴. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا وَضَعَتِ الْمَائِدَةُ بَيْنَ يَدَيْهِ قَالَ...» (الکافی، ج ۶، ص ۲۹۳).

❖ مهمان، برکت سفره

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَجْعَلْهُ أَجَاجاً يَذْنُوبِنَا وَجَعَلَهُ غَدَباً فُرَاتاً يَنْعَمْتِهِ؛ «سپاس خدای را که آن را به سبب گناهانمان برایمان تلخ قرار نداد، بلکه آن را به سبب نعمتش شیرین و گوارا قرار داد».^۱

امام حسین علیه السلام می فرماید: هرگاه رسول خدا صلی الله علیه و آله غذایی می خورد، می گفت: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا خَيْرَ 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».^۲

امام صادق علیه السلام بر سر سفره چنین دعا می کرد: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا فِي جَائِعَيْنِ وَسَقَانَا فِي ظَمَأَيْنِ وَكَسَانَا فِي عَارَيْنِ [وَهَدَانَا فِي ضَالِّينَ وَخَلَّصَنَا فِي رَاحِلَيْنِ وَأَوَانَا فِي ضَاحِكَيْنِ وَأَخْدَمَنَا فِي غَائِبَيْنِ] 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».^۳

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 خَيْرُ الْأَسْمَاءِ بِسْمِ اللَّهِ مِلءُ الْأَرْضِ وَالْأَسْمَاءِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ وَلَا دَاءٌ تَعَدَّدَ مَعَنَا.^۴

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

۱. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله إِذَا شَرِبَ الْمَاءَ قَالَ...» (رشاد/المحبوب، ج ۱، ص ۳۸).

۲. «كَانَ النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله إِذَا أَكَلَ طَعَاماً يَقُولُ... وَإِذَا أَكَلَ لَبَناً أَوْ شَرِبَ قَالَ...» (عیون/الاخبار/الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۹).

۳. بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۳۸۱.

۴. «عَنِ الْأَضْنَعِ بْنِ نُبَاتَةَ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام وَقَدَامَهُ شِوَاءٌ فَقَالَ اذْنُ فَكُلْ فَقُلْتُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ هَذَا لِي ضَارٌّ فَقَالَ اذْنُ أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ لَا يَضُرُّكَ مَعَهُنَّ شَيْءٌ مِمَّا تَخَافُ قُلْ...» (الكافي، ج ۶، ص ۳۱۸؛ وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۳۹۷، ح ۳۰۸۷۷).

❖ آداب سفره

بخوری «بسم الله» بگو و زمانی که از خوردن دست کشیدی بگو «الحمد لله» که فرشتگان مؤکل برای تو حسنت می نویسند تا از آن غذا دور شوی.^۱

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 وَشُرْبِي السَّلَامَةَ مِنْ وَغِيهِ وَالْقُوَّةَ بِهِ عَلَى طَاعَتِكَ وَذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ فِيمَا بَقِيَّتُهُ فِي بَدَنِي وَأَنْ تُشَجِّعَنِي بِقُوَّتِهِ عَلَى عِبَادَتِكَ وَأَنْ تُلْهِمَنِي حُسْنَ التَّحَرُّزِ مِنْ مَعْصِيَتِكَ فَإِنَّكَ إِنْ فَعَلْتَ ذَلِكَ أَمِنْتَ وَغَنَّهُ وَغَائِلَتُ» خداوند از تو مسئلت 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.^۲

حضرت زین العابدین (علیه السلام) وقت غذا خوردن می فرمود: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا 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».^۳

امام باقر (علیه السلام) فرمود: سلمان زمانی که غذا خوردنش تمام می شد می فرمود: اللَّهُمَّ أَكْثَرْتَ وَأَطْيَبْتَ فِرْدَ وَأَشْبَعْتَ وَأَزْوَيْتَ فَهَنُّهُ؛ «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».^۴

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

۱. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ لِعَلِيِّ ﷺ «يَا عَلِيُّ إِذَا أَكَلْتَ فَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَإِذَا فَرَعْتَ فَقُلْ الْحَمْدُ لِلَّهِ فَإِنْ خَافَظَيْكَ لَا يَسْتَرْيَحَانِ مِنْ أَنْ يَكُونَا لَكَ الْحَسَنَاتِ حَتَّى تَنْبِذَهُ عَنْكَ» (تهذيب الاحكام، ج ۱، ص ۳۵۱).

۲. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ﷺ قَالَ لِابْنِهِ الْحَسَنِ ﷺ «يَا بُنَيَّ لَا تَطْعَمَنَّ لُقْمَةً مِنْ خَاوٍ وَلَا بَارِدٍ وَلَا تَشْرَبَنَّ شَرْبَةً وَلَا جُرْعَةً إِلَّا وَأَنْتَ تَقُولُ قَبْلَ أَنْ تَأْكُلَهُ وَقَبْلَ أَنْ...» (مكارم الاخلاق، ص ۱۴۳).

۳. وَكَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ ﷺ إِذَا طَعِمَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ... (مكارم الاخلاق، ص ۱۴۳).

۴. عَنْ الْبَاقِرِ ﷺ قَالَ «كَانَ سَلْمَانُ إِذَا رَفَعَ يَدَهُ مِنَ الطَّعَامِ يَقُولُ اللَّهُمَّ...» (مكارم الاخلاق، ص ۱۴۳).

❖ مهمان، برکت سفره

ماءٌ عَذْباً فَرَاتاً بِرَحْمَتِهِ وَلَمْ يَجْعَلْهُ مِلْحاً أَجَاجاً يُدْنُو^۱؛ و یا می گوئی^۲ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي سَقَانِي فَأَرْوَانِي وَأَعْطَانِي فَأَرْضَانِي وَعَافَانِي وَكَفَانِي اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِمَّنْ تُسْقِيهِ فِي الْمَعَادِ مِنْ حَوْضِ مُحَمَّدٍ ﷺ وَتُسْعِدُهُ بِمِرْافِقَتِهِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ؛ «سپاس خداوندی را که مرا آب داد و سیراب گردانید، و به من عطا کرد و مرا خشنود ساخت، و عافیت داد و کفایت نمود. خداوند مرا از آن دسته قرارده که در قیامت از حوض محمد ﷺ سیراب می کنی و به رفاقت او سعادت می بخشی، برحمت خود ای بهترین رحم آردگان». 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.^۳

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، جملاتی 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 للاکلین وبرکةً للباذلین. الحمد لله الذی یطعم ولا یطعم ویرزق ولا یرزق، زاد الله النعم، دفع الله النقم، بحق سید العرب والعجم. اللهم تقبل حسنات المحسنین لا سیمایا هذا الأخسان من هذا المحسن؛ اللهم اغفر للمؤمنین والمؤمنات والمسلمین والمسلمات الأحياء منهم والأموات لاسیما أموات الحاضریں، رحم الله من قرء الفاتحة مع الصلوات؛ الحمد لله رب العالمین، هنیئاً للاکلین وبرکةً للباذلین، زاد الله النعم، دفع الله النقم، بحرمة سید 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.

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

۱. المحاسن، ج ۲، ص ۵۷۸.

۲. در برخی از نسخ آمده است. (مکارم/الاخلاص، ص ۱۵).

۳. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۱۸.

❖ آداب سفره

خدایا! تو را به خاطر پدر و مادر عزیزی که نماینده تو برای دریافت رزق و روزی ما هستند، شکر می‌کنیم؛
 خدایا! همان طور که ما از نعمت هایت برخوردار شده‌ایم، سایر بندگان را نیز بهره‌مند بگردان؛^۱

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 مهربانی‌ات! ناسپاسی ما را به سپاسگزاری مبدل کن؛
 خدای بخشنده، قدرت سپاسگزاری از نعمت‌های تو را روزی مان بگردان.

سفره ایرانی

ایرانیان به هر مناسبتی سفره‌ای می‌گسترند؛ سفره طعام، سفره افطار یا سحر، سفره نذری، سفره عقد و

سفره مظهر و تجلی‌گاه رزق و روزی یک خانه است، پدر خانواده با کسب حلال، روزی با برکت را به خانه آورده و بر سر سفره خانواده قرار می‌دهد.^۲
 سفره ایرانی در محتویاتش خلاصه نمی‌شود، سفره ایرانی در سرزنده‌ترین و با صفاترین جای خانه و در میان فرش ایرانی که القاکننده باغ و دشت و طبیعت است، گسترده می‌شود 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؛ چنان‌که احترام به سفره اقتضا می‌کند که مورد بی‌اعتنایی قرار نگیرد. بنابراین، باید به موقع برچیده شود. بزرگ سفره یا میزبان، آخرین نفری بود که دست از طعام می‌کشید و به دنبال انصراف او از طعام، سفره نیز برچیده

۱. خلاصه ۱۵ روز تا سلامتی، ص ۱۱۸.

۲. غذا در آیین فرهنگ، ص ۵.

❖ مهمان، برکت سفره

می‌شد. پیداست که او نیز در خوردن طعام مراعات دیگران را می‌کرد 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.^۱

سفره نقش مهمی در همزیستی افراد ایفا می‌کند. هنگامی که به سفره‌های عشایری می‌نگریم جای نمک و آب و نان توسط بافته‌های مشخص شده کاملاً معین است و این نشان‌گر اهمیت این سه عنصر غذایی در فرهنگ ایرانی است که هنوز هم پشت سر مسافر آب می‌ریزند، در سفره نان و نمک می‌گذرانند و می‌گویند نان و نمک هم را می‌خورند. 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.^۲

ژان شاردن از سفرنویسان دوره صفوی، میهمان‌نوازی ایرانیان را چنین شرح می‌دهد: «چیزی که در شیوه زندگی ایرانیان، گذشته از قناعت آنان، مراست به اعجاب برمی‌آورد، میهمان‌نوازی آنان است. وقتی ایرانیان خوان غذا می‌گسترند، نه تنها درها را نمی‌بندند بلکه هر کس که در آنجا باشد و یا فرارسد و اغلب غلامانی که اسب را بر در نگاه می‌دارند، بر سر سفره فرا می‌خوانند. هر عده بر سر ناهار یا شام بر سر سفره باشند برای کسی رنجی ندارد... ایرانیان در ستایش مهمان‌نوازی می‌گویند که حضرت ابراهیم علیه السلام هرگز بدون حضور مهمان دست به غذائی برد».^۳

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

شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند

۱. همان، ص ۴.

۲. همان، ص ۳۲.

۳. سفره‌روایان به ایران، ص ۲۸. (شیبانی، ژان رز فرانسواز (۱۳۸۴)).

❖ آداب سفره

شعری دیگر

ادبیم^۱ زمین سفره عام اوست

بر این خوان یغما چه دشمن چه دوست^۲

شعرهای سفره

به این مائده شکر نعمت بده
به بانی این سفره رحمت بده
تن سالم و شان و شوکت بده
ز حق سفره خیر قسمت بده
طعام بهشتی ز جنت بده^۳

الهی به این سفره برکت بده
همه شاد گردیم در این زندگی
به آشپز و میزبان و هم میهمان
نصیب همه دوستان علی علیه السلام
الهی به روز جزا بهر ما

شعری دیگر

دمادم پر از نعمت و نور باد
از این سفره و صاحبش دور باد^۴
همیشه پر از نعمت نور باد
از این سفره و صاحبش دور باد^۵
همیشه پر از نعمت و نور باد
از این سفره و اهل آن دور باد^۶

الهی که این سفره معمور^۴ باد
بلائی که باشد در آفاق و دهر
الهی که این سفره معمور باد
زبان بداندیش و چشم حسود
الهی که این سفره معمور باد
گزند زمانه و آفات دهر

۱. سطح زمین.

۲. بوستان، بخش اول.

۳. لا ادری.

۴. طولانی، همیشگی.

۵. لا ادری.

۶. لا ادری.

۷. لا ادری.

نموداری از آداب مهمان و میزبان

اموری که شایسته است میزبان انجام دهد	اموری که شایسته است مهمان انجام دهد
گرامی داشتن مهمان	پذیرش دعوت مؤمن
خوش رویی و ابراز محبت	رعایت اولولیت‌ها در پذیرش دعوت به مهمانی
مقدم داشتن مهمان	گُندی ورزیدن در پذیرفتن مهمانی غفلت‌زا
خدمت به مهمان	مقدم داشتن دعوتی که یادآور آخرت است
در اختیار نهادن آنچه مهمان نیاز دارد	شرط کردن پرهیز از تکلف و تشریفات
پذیرایی کردن با بهترین چیزی که دارد	اجازه گرفتن برای ورود به خانه میزبان
نیکو پذیرایی کردن	سلام کردن هنگام ورود به خانه
فرمان‌بری	نشستن در جایی که میزبان پیشنهاد می‌کند
کوشیدن در پذیرایی از مهمان دعوت شده	احترام پذیری
زودتر شروع کردن غذا و دیرتر دست کشیدن از آن	گشودن روزه مستحبی
صرف غذا با مهمان	خوب خوردن
تعارف کردن مهمان به خوردن	اقتدا به صاحب‌خانه در نماز
بدرقه کردن مهمان تا در خانه	دعا کردن برای میزبان
اموری که شایسته است میزبان آنها را ترک کند	ترک کردن مهمانی پس از صرف غذا
خودنمایی و شهرت‌طلبی	پاسداری از کرامت خود با رعایت مدت اقامت
ناقابل شمردن امکانات پذیرایی	اموری که شایسته است مهمان آنها را ترک کند
تشریفات مشقت‌بار	شرکت کردن بدون دعوت در مهمانی دیگران
تعارف دروغین	حضور در مهمانی ویژه ثروتمندان
به‌کار گرفتن مهمان	حضور در مهمانی برپاشده با انگیزه همچشمی
روژه گرفتن، بدون اجازه مهمان	پذیرش مهمانی اهل ساز و آواز
کمک کردن در رفتن مهمان	پذیرش مهمانی مشرک، منافق و فاسق
	واداشتن میزبان به تکلف و تشریفات
	دیگری را همراه خود به مهمانی بردن
	روژه مستحبی گرفتن، مگر با اجازه میزبان
	ناچیز شمردن امکانات میزبان
	پرس‌وجو درباره حلال بودن غذا

کتاب‌نامه

- قرآن مجید.
- اسدالهی، طاهره، جایگاه مهمانی و آداب آن در آیات و روایات، دانشگاه تربیت شهید رجائی، پایان‌نامه ارشد، تهران، ۱۳۹۶.
- امیرحسینی، خسرو، آداب معاشرت برای همه، جهان دانش، تهران، ۱۳۹۰.
- آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموزهای دینی و یافته‌های علمی، زمزم هدایت، قم، ۱۳۸۸.
- بابایی، جلیل، آیاتی در خصوص غذا و درمان، نیکان کتاب، زنجان، ۱۳۹۰.
- برزو، مهدی، طب سنتی/اسلامی، ابتکار دانش، قم، ۱۳۹۵.
- البیاتی، جعفر، آداب مهمانی، ترجمه محمد تقدیمی صابری، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، مشهد، ۱۳۸۹.
- بیوس، سودابه، نسل سالم، چوگان، تهران، ۱۳۹۴.
- حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱۶ و ۱۷، احیاء التراث العربی، بیروت، بی تا.
- حسن‌زاده، علیرضا، غذا در آیین فرهنگ، انتشارات پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، تهران، ۱۳۹۶.

❖ مهمان، برکت سفره

- حسنلو، امیرعلی، پوشش و تغذیه در سیره معصومان علیهم السلام، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ۱۳۹۲.
- حیدری ابهری، غلامرضا، نان و نمک، نشر قلم، تهران، ۱۳۹۰.
- خدادادی، جمشید، خلاصه ۱۵ روز تا سلامتی، نشر شهر تهران، ۱۳۹۱.
- دریایی، محمد، دانشنامه طب اهل بیت علیهم السلام، پیام کتاب، تهران، ۱۳۸۹.
- —، نمک دریا سالم‌ترین نمک هستی، امینیان، تهران، ۱۳۹۰.
- رازی، محمد بن زکریا، منافع الاغذیه و دفع مضارها (تغذیه از دیدگاه رازی)، ترجمه عبدالعلی علوی نائینی، چوگان، تهران، ۱۳۹۴.
- زندی‌زند، فرحناز، اطعمه و آشربه، سیمای کوثر، تهران، ۱۳۹۰.
- شُبر، سید عبدالله، اخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، انتشارات هجرت، قم، ۱۳۸۰.
- شمس‌الدین، سیدمهدی، آداب سفره و سفر، شفق، قم، ۱۳۷۴.
- صبره، امینه، آداب مهمانی، معاشرت و ملاقات‌های اجتماعی، نوآور، تهران، ۱۳۹۰.
- طباطبایی، سید محمد حسین، سنن النبی صلی الله علیه و آله، انتشارات صلاة، قم، ۱۳۸۴.
- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، الشریف الرضی، قم، ۱۳۷۰.
- علی قلی‌پور، جواد، مزاج‌شناسی و نسخه‌های استاد خیراندیش، نشر محمد امین، قم، ۱۳۹۴.
- علی‌نژاد سلیم، لیدا، مهمان‌داری و مهمان‌نوازی ایرانی، دفتر پژوهش‌های فرهنگی، تهران، ۱۳۹۵.
- فخررازی، محمد بن عمر، حفظ البدن، مرکز پژوهش میراث فرهنگی، تهران، ۱۳۹۰.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۴۰۳. ق.
- کامرانی، منیژه السادات، نگرشی نوین به بهداشت و تغذیه در قرآن و سنت، مبعث، بابل، ۱۳۹۱.

❖ کتاب نامه

- کردافشاری، غلامرضا، حوریه محمدی کناری، سیدسعید اسماعیلی، مریم مقیمی، تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، نشر نسل نیکان، تهران، ۱۳۹۳.
- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۰۷.ق.
- کمانی نجف آبادی، مهدی، اخلاق میهمانی، سلسله، قم، ۱۳۹۰.
- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار عليهم السلام، دار إحياء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳.ق.
- محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه/حادیث پزشکی، دارالحديث، قم، ۱۳۸۵.
- ———، فرهنگ نامه مهمانی، ترجمه حمیدرضا شیخی، نشر دارالحديث، ۱۳۹۰.
- مرتضوی، سیدفتاح، اشخاص و شاخص ها در قرآن کریم، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۹۲.
- ناصری، محسن، حسین رضایی زاده، رسول چوپانی، مجید انوشیرانی، مروری بر کلیات طب سنتی ایران، طب سنتی ایران، تهران، ۱۳۹۲.
- نظری، نصرالله و سیدحسین شرف الدین، مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، قم، ۱۳۹۵.
- وریشتی بروجنی، محمدحسین، آیین تندرستی، نشر آصف، قم، ۱۳۹۰.

الحمد لله رب العالمین

