

## آداب الطعام



يُعتبر الدّين الإسلامي دينا عظيما لأنّه دين شامل اعتنى بكلّ جوانب الحياة فقد أرشد الله سبحانه وتعالى عباده لكلّ ما ينفعهم في أدقّ تفاصيل حياتهم...

إنّ تناول الطّعام شأن يوميّ متكرّر وهو أمر هامّ جدا في حياة الانسان فالطعام هو الوقود الذي يعطينا الطاقة و بناء الجسم و الوقاية من الأمراض لذلك فمن الضروري اتّباع منهج الله و سنّة رسوله حتّى ننعم بمتعة الطعام و نتفادى الضّرر الناتج عن الإخلال بآدابه.

### آداب الطّعام والشّراب

#### آداب قبل تناول الطعام والشّراب:



**النظافة:** يجب على المرء غسل يديه بالماء و الصابون قبل البدء بالطّعام أو الشّراب لأنّ اليد المتسخة تحمل آلاف الميكروبات التي تنتظر الفرصة للهجوم على جسم الانسان بمجرد أن تجد منفذا إليه و تعتبر الأيدي الملوّثة السبب الأوّل لأغلب الأمراض الخطيرة .

**الاجتماع على الأكل:** من عادة الفرد أن يحسّ بالسّعادة لاجتماعه مع أحبائه و أهله و أصدقائه و جيرانه على مائدة الطّعام حيث تحصل المودّة و تفيض البركة لذلك شجّعنا رسولنا الكريم صلى الله عليه و سلّم على الأكل مجتمعين.

**النّيّة:** عندما يجلس المؤمن الى مائدة الطّعام فعليه أن ينوي من تناول الطّعام أن يمدّه بالقوة و الصّحة اللازمة التي تعينه على العمل و الاجتهاد و القيام بالطاعات و مساعدة الغير و التّهوض بمجتمعه و بهذه النّيّة الطيّبة سيحصل على الأجر من الله سبحانه و تعالى فالأحاسيس الايجابية و الصادقة لها أجر عند الله تعالى .

**التّسمية:** وهو قول بسم الله الرحمان الرّحيم، و ليس أفضل من ذكر الله في كلّ مجلس و في مجالس الطعام خاصّة حيث يتذكّر الانسان نعم الله الكثيرة عليه أن سخّر له أشكالاً و أنواعاً و مذاقات متنوّعة من الغذاء و غيره الملايين من البشر يعيشون حالات الفقر و المجاعة و ندرة الماء و من الناس من تمنعه عديد الامراض من التّمتع بمتعة الأكل.

- **ملاحظة:** حتى لو نسي الشخص التسمية قبل بدء الطعام عليه ان يقول (بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ) [صحيح الجامع].

**الدعاء عند الطعام:** من العادات الحميدة قبل تناول الطعام أن نتضرع الى الله سبحانه و نرفع أيدينا بالدعاء : " اللهم بارك لنا في ما رزقتنا و قنا عذاب النار " .  
فقد كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول أيضا عند طعامه: (اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيرا منه).

### آداب أثناء تناول الطعام والشراب

**الاتزان و التواضع عند الجلوس:** على الانسان ان يتعود الجلوس بهدوء و اتزان ومن دون اتكاء كما كان يجلس رسول الله صلى الله عليه وسلم.

**الأكل باليد اليمنى:** كثيرا ما يرشد الوالد ابنه بقوله : "كُلْ بيمينك " امثالا لأوامر رسول الله صلى الله عليه و سلم فقد ورد عنه قوله : ( لا يأكلنَّ أحدٌ منكمُ بشماله ولا يشربنَّ بها فإنَّ الشَّيطانَ يأكلُ بشماله ويشربُ بها) و الطريقة الصحيحة في الأكل و الشرب يجب أن يتعود بها الطفل حتى يصبح عادة فيه و سلوكا غريزيا.

**عدم النفخ في الطعام:** أثبت الطب الحديث أن النفخ في الطعام ينقل الجراثيم الموجودة في الهواء أو في الرئتين الى الطعام وقد تحدث العدوى من شخص لآخر بسبب هذا الأمر وهذا بالضبط ما نهانا عنه رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام.

**الأكل ممّا يلي المرء:** من آداب الطعام أن يأكل المرء من أمامه فقط ولا يجب أن يمدّ يده لصحن غيره أو لا أن يبدأ الأكل من وسط صحنه أو من طرفه الأقصى.

**الشرب على ثلاث دفعات:** أثبتت الأبحاث أيضا أن الشرب على ثلاث مرّات أفضل صحيا و بدنيا و هذا ما كان يفعله سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم .

**الخلاصة:** في القرن التاسع عشر وضعت الشعوب مجموعة من الأخلاقيات الخاصة بالطعام و ظنّت بذلك أنّها أحدثت سبعا أخلاقيا و لكنّها لم تكن تعلم أنّ أمور " الإتيكيت أو "الذوقيات " ( الأمور الخاصة بالذوق و التهذيب الأخلاقي ) هي في الحقيقة من وصايا محمد صلى الله عليه و سلم.

