

آداب سفره

حسین امینی پویا

بی تردید در هرم نیازهای آدمی، نیاز به خوراک و تغذیه اهمیت به سزایی دارد. بدون تأمین مناسب این نیاز، امکان حیات، سلامتی و کارآمدی وجود ندارد. در اسلام نیز موضوع تغذیه اهمیت ویژه‌ای دارد. قرآن از مردم می‌خواهد که در خوراک خود با دقت بنگرند «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (عبس: ۲۴) چون غذایی که انسان مصرف می‌کند در پرورش جسم و جان او تأمان اثر گذار است. آیا تا به حال اندیشیده‌اید رعایت آداب تغذیه چه فایده‌ای دارد. اگر بدن را مرکب روح فرض کنیم برای اینکه روح ما به کمال شایسته خود برسد باید از این مرکب به بهترین شکل بهره ببرد. بی گمان این اتفاق زمانی صورت می‌گیرد که انسان در کمیت و کیفیت غذای خود با دقت بنگرد و آداب درست آن را رعایت کند.

هدف از صرف غذا

در اسلام همه کارها برای رضای خدا انجام می‌شود. «قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» (انعام: ۱۶۲) «نماز و تمام عبادات من و زندگی و مرگ من، همه برای خداوند پروردگار جهانیان است.» خوردن نیز نمی‌تواند از دیگر فعالیت‌های انسان جدا باشد. پس غیر از هدف تغذیه‌ای، هدف بالاتری برای خوردن می‌شود سراغ گرفت. قرآن می‌فرماید: «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا» (مؤمن: ۵۱) «چیزهای پاکیزه بخورید و کار شایسته انجام دهید.» همراهی جمله «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ» با جمله «واعملوا صالحا» اشاره دارد به اینکه هدف از خوردن غذاهای مفید و پاکیزه باید دست‌یابی به توان و نیرو برای انجام دادن کارهای شایسته باشد. با این هدف تغذیه از شکل حیوانی و معمولی فاصله می‌گیرد و شکل مناسب و انسانی پیدا می‌کند.

راحتی برای همه

موقع پهن کردن سفره یا چیدن میز غذا با دیگران همکاری کنید. به‌خصوص در منزل با ذوق به کمک مادران بروید. این کار بخشی از خستگی کار را از تن مادران بیرون می‌برد.

کارهای مربوط به قبل از غذا خوردن

با دانستن حلال و مفید بودن غذا توجه داشته باشیم برای فراهم آمدن غذا با دیگران همکاری کنیم. نباید گوشه‌ای بنشینیم و فقط سر سفره حاضر شویم. در جمع خانواده می‌شود دست در دست هم داد و در آماده کردن غذا سهیم بود. اگر پدر با کار و فعالیت خود هزینه زندگی را تأمین می‌کند و مادر با عشق غذا را آماده می‌کند بچه‌ها نیز هر کدام باید نقش خود را هر چند کوچک مثل خرید نان یا چیدن سفره ایفا کنند. با کنار هم بودن و همکاری می‌شود از سختی کارها کاست و حال و هوای خانه را شادتر کرد.

در حال راه رفتن و نیز در حالی که

کفش به پا دارید غذا نخورید

پیامبر(ص) می فرمایند: «هنگام غذا کفش هایتان را در بیاورید، زیرا مایه راحتی پاها و سنت زیبایی است.» (مفاتیح الحیاه، ص ۱۴۱)
امام هادی(ع) نیز فرموده است: «در حال راه رفتن غذا نخور مگر از روی ناچاری.» (همان)

اگر می خواهید غذا بخورید لباس مناسبی بر تن داشته باشید
اگر زمستان است و کاپشن و کلاه بر تن دارید آنها را در آورده، دستها را شسته، با خیال راحت سر سفره یا میز غذا حاضر شوید و...

فاصله گذاری غذا با خواب

برای اینکه خواب راحتی داشته باشید باید معده در حالت مناسبی باشد. پس باید بین غذا خوردن و خوابتان دست کم یک تا دو ساعت فاصله وجود داشته باشد. حواستان باشد که خواب راحتی و به دور از کابوس ارتباط مستقیمی با غذا خوردن پیش از خواب دارد. پس با معده پر نخوابید.

سعی کنید حتی الامکان همراه خانواده غذا بخورید

غذا خوردن در کنار خانواده مفهومی فراتر از رفع گرسنگی دارد و باعث همدلی، همراهی و تقویت رابطه خانوادگی می شود.
پس تا جایی که امکان دارد موانع این جمع شدن را از سر راه بردارید و همه با هم غذا بخورید. حتی اگر زمانی مجبور شدید از بیرون منزل غذا تهیه کنید، بدانید خوردن همان غذا در جمع خانواده اثر غذایی و روانی بیشتری دارد تا اینکه آن را دور از جمع خانواده و به تنهایی میل کنید. این کار، یعنی با خانواده غذا خوردن با اثر عاطفی و معنوی که به همراه دارد بنیان خانواده را مستحکم تر می کند.

در غذا خوردن نظم داشته باشید

در غذا خوردن باید منظم بود. طوری برنامه ریزی کنید که همیشه صبحانه را با خیالی راحت و در فرصت مناسب میل کنید؛ برای مثال هر روز پانزده دقیقه (حداقل) زودتر از خواب برخیزید. متأسفانه یکی از اشتباهات رایج در میان بسیاری از نوجوانان نخوردن صبحانه است در حالی که صبحانه مهم ترین وعده غذایی به حساب می آید. و حتی خوردن آن سبب مصرف کالری کمتر در طول روز می شود.

سفره را در جای مناسب پهن کنید
آرام بخش ترین و تمیزترین مکان را برای سفره انداختن انتخاب کنید. در این مورد احترام به بزرگ ترها به خصوص پدر بزرگ و مادر بزرگ را حفظ کنید.
سفره را جلوی پای آنها پهن کنید. کاری نکنید که آنها از جایی که نشسته اند جابه جا شوند. همچنین توجه داشته باشید صاحب سفره و بزرگ ترهای حاضر در سر سفره برای شروع غذا اولویت دارند. ادب حکم می کند که با احترام به این اشخاص اجازه دهید ابتدا آنها غذا بکشند و بعد از آنها مشغول کشیدن غذا و خوردن شوید.



weblog.
roshdmag.ir
/nojavan