

## لفتات حول آداب المائدة

<"xml encoding="UTF-8?>



بالرغم من أن مسألة الطعام هي تلبية لحاجة الجسم، إلا أن الدين الإسلامي أحاطها بمجموعة من الآداب والسنن، وذلك لكي تؤتِ ثمارها الصحية وتعود على الإنسان بمنفعته وفائده.

### أهمية الغذاء

قال الإمام علي: لا تطلب الحياة لتأكل، بل اطلب الأكل لتحيا.

تأتي أهمية التغذية السليمة في كونها تعمل على تقوية الجسم والحفاظ على الصحة البدنية والعقليه للانسان، والتغذية السليمة هي وقاية أساسية من الإصابة بالعديد من الأمراض. وكما أن للتغذية عناصرها لتحقيق هذا الهدف، كذلك للتغذية أصولها وأدابها لتحقيق ذات الهدف.

وهنا أود التذكير ببعض الآداب والسلوكيات الشخصية في التعامل مع (الطعام) ومع بساطة هذه السلوكيات إلا أنها مهمة في الوقاية من الإصابة بالأمراض.

### غسل اليدين قبل تناول الطعام

إن هذا السلوك لا يعد سلوكاً هامشياً بل هو من السلوكيات الأساسية في الصحة ولذا أعتبرت منظمة الصحة العالمية يوم الخامس عشر من أكتوبر ليكون اليوم العالمي لغسل اليدين.

ويعد هذا السلوك أفضل واقي من الجراثيم. بل الخط الدفاعي الأول ضد الجراثيم. لذا يجب غسل اليدين قبل الطعام تحاشياً لتلوثه ببعض ما قد يضر، ووقاية المعدة من التهيج أو الالتهابات. ولذا يقول الإمام علي (عليه السلام): "من غسل يده قبل الطعام وبعده، بورك له في أول الطعام وآخره، وعاش ما عاش في سعة، وعوفي من بلوى في جسده".

## التسمية والدعاء قبل تناول الطعام

التسمية قبل البدء بالطعام: عن أبي عبد الله عليه السلام قال: "إِنَّ الرَّجُلَ الْمُسْلِمَ إِذَا أَرَادَ يَطْعَمُ طَعَامًا فَأَهْوَى بِيَدِهِ وَقَالَ بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ غَفَرَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ قَبْلَ أَنْ تَصِيرَ الْلَّقْمَةَ إِلَيْهِ" ..

الدعاء قبل الطعام " الحمد لله الذي يطعم ولا يطعم، ويجير ولا يجاري عليه، ويستغنى ويفتقرب اليه، اللهم لك الحمد على ما رزقتني من طعام وادام، في يسر وعافية من غير كد مني ولا مشقة " .

إن هذا السلوك يُعد أماناً للطعام، فأنت حين تفتح طعامك بذكر الله وبحمده فأنت تصبغه بصبغة الروحانية والإيمان ومن ثم يكون مبعثاً للراحة والطمأنينة، ويستفيد منه الجسم أكبر فائدة.

## متى تأكل؟

تناول الطعام وأنت تشتته ولا يكون لمجرد التسلية أو الجوع الغرائزي النابع من الروائح الطيبة، قال رسول الله (ص): "كُلْ وَأَنْتَ تَشْتَهِيْ وَأَمْسِكْ وَأَنْتَ تَشْتَهِيْ" .

قال أمير المؤمنين: " لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتته، وجود المضغ، وإذا نمت فأعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذا استغنت عن الطب" .

وهنا أذكر لك أربع قواعد تُعد مفتاحاً للصحة:

القاعدة الاولى: إذا كنت جائع، تناول الطعام.

القاعدة الثانية: تناول ما تريده، و ليس ماتعتقد بأنه يجب أن تأكله.

القاعدة الثالثة: تناول طعامك بوعي، واستمتع بكل لقمة.

القاعدة الرابعة: عندما تعتقد بأنك شبعك، أوقف الأكل.

## جملة من الآداب

قال الإمام الحسن (عليه السلام): في المائدة اثنتا عشرة خصلة يجب على كل مسلم أن يعرفها: أربع منها فرض، وأربع منها سنة، وأربع تأديب... وأما التأديب: فالأكل مماليك، وتصغير اللقمة، والمضغ الشديد، وقلة النظر في وجوه الناس.

## الأكل مما يلليك

من الأدب في تناول الطعام أن تأكل مما يلليك وبالخصوص من الطبق الرئيس، إلا إذا كانت هناك أطباق متنوعة. وهنا أود أن أذكر بـ:

استخدام الأطباق الفردية.  
الانتقال من صحن إلى صحن بالترتيب وبصورة أكثر ذوقية.

## تصغير اللقمة

وفائدة ذلك حتى يستوعبها اللعاب ويسهل هضمها، ويمكن إتباع القواعد التالية:

اقطع الطعام إلى قطع صغيرة.  
كل قطعة قطعة ولا تضع في فمك أكثر من قطعة في نفس الوقت.  
لا تملأ الشوكة أو الملعقة بأكثر مما يمكن وضعه في الفم دفعة واحدة.  
استخدم الملاعق الصغيرة كبديل عن الملاعق الكبيرة.

## مضغ الطعام جيداً

المضغ ليس مسؤولاً عن تفتيت الطعام فقط، ولكنه أيضاً:

يعطى إشارات للجسم لكي يستعد لاستقبال هذا الطعام عن طريق إفراز العصارات الهضمية.  
المضغ يبطئ من تناولك للطعام.  
يقلل من كمية الهواء الذي تبتلعه.  
يجعلك أكثر وعيًا بالإشارات التي تخبر معدتك بأنها على وشك الإمتلاء.  
يساعد على نزول قطع الطعام للمعدة بسهولة أكبر.  
إذا لم يتم مضغ الطعام جيداً، تبقى قطع الطعام كبيرة ولا تُهضم تماماً.

## لا تنظر للآخرين

من الأدب أيضاً عدم النظر في وجوههم أثناء تناول الطعام، فذلك يشعرهم بعدم الأرتياح، وبأنهم مراقبون بما

يأكلون، ولذا ننصح بـ:

النظر إلى الطعام أولاً.

عدم مراقبة أكل أحد الحاضرين إلا إذا وجد شيء لا يعرف كيفية تناوله فلينظر خفية إلى من يعلم أسلوب أكل هذا النوع من الطعام حتى يتماشى مع إتيكيت تناول الطعام.

عدم التصوير أثناء تناول الطعام.

## عدم التجشؤ أمام الناس

عن أبي جحيفة قال: أتيت رسول الله وأنا أتجشأ، فقال: يا أبا جحيفة اخفض جشاءك فإن أكثر الناس شبعا في الدنيا أطولهم جوعا في يوم القيمة.

## علاج التجشؤ

تناول الطعام ببطء وشرب ببطء أيضاً.

خذ وقتك عند تناول الطعام، وتجنب الشرب بسرعة. خفف من تناول المشروبات عبر المصاصة.

قلل من تناول المشروبات الغازية.

## عدم النفخ على الطعام

حيث أن في عملية النفخ نقل للفيروسات والميكروبات إلى الطعام. عن الإمام علي عليه السلام، أن رسول الله صلى الله عليه وآله نهى عن أربع نفخات: في موضع السجود، وفي الرُّقْي، وفي الطعام، وفي الشراب.

## عدم تناول الطعام الساخن

لما له من تأثير على الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي. عن الإمام علي عليه السلام قال: أتي النبي صلى الله عليه وآله ب الطعام حار جدًا، فقال صلى الله عليه وآله: ما كان الله ليطعمنا النار، أقرّوه حتى يمكن، فإن الطعام الحار جدًا محموق البركة، للشيطان فيه نصيب.

## ماذا تعمل عندما تتناول طعاما شديدا الحرارة؟

لا تخرجه من فمك ولا تحدث أصواتا تلفت النظر إليك، يمكنك شرب قليل من الماء وهذه هي الحالة الوحيدة التي يمكن فيها شرب الماء أثناء وجود الطعام بالفم.

## طريقة الجلوس

عن عمر بن أبي شعبة قال: ما رأيت أبا عبد الله يأكل متكتئاً. ثم ذكر رسول الله فقال: ما أكل متكتئاً حتى مات. عن علي أنه قال: " لا تأكل متكتئاً كما يأكل الجبارون ولا تربّع".

وإليك بعض النصائح:

يجب أن يكون الجلوس في وضع مستقيم ودون تكفل.  
ينقل الطعام إلى الفم ولا يقرب الفم إلى الطبق أي يجب عدم الانحناء أثناء تناول الطعام.  
يجب عدم الإرتكاز على المرفق على المائدة أثناء تناول الطعام وأن يبقى المرفق إلى جانب الجسم حتى لا يتضايق الشخص الجالس بالجوار.  
لا تتعجل في تناول الطعام، فهذا الوقت مخصص للطعام كما قال الإمام الصادق: أطيلوا الجلوس على الموائد، فإنها ساعة لا تحسب من أعماركم.

## الأكل بصورة عائلية

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: الجماعة بركة، وطعام الواحد يكفي الإثنين، وطعام الإثنين يكفي الأربعة.  
عن أبي عبد الله قال: قال رسول الله: " ما من رجلٍ يجمع عياله ويضع مائده فيسمون في أول طعامهم ويحمدون في آخره فترفع المائدة حتى يغفر لهم ".  
وفي هذا الجانب فوائد علمية ونفسية. ومنافع إيجابية لصحة الإنسان. حيث ذكر باحثون أمريكيون إن اجتماع أفراد العائلة لتناول وجبات الطعام بشكل منتظم خلال أيام الأسبوع، من شأنه أن يحسن العادات الغذائية عند الأبناء المراهقين.

كذلك كشفت دراسة حديثة على مستوى بريطانيا أن تناول الطعام مع العائلة يعد عنصرا هاما في ضمان سعادة الأطفال.

لذا عليك أن تحرص على:

تناول الطعام مع أفراد عائلتك.  
عدم الإشتغال بأعمال أخرى تشغلك عن تناول الطعام مع أفراد عائلتك.  
التعاون بين أفراد العائلة في إعداد الطعام، وتجهيز المائدة.

## لا تنس... دعاء الختام

قال النبي: إذا رفعت المائدة فقل: "الحمد لله رب العالمين، اللهم اجعلها نعمة مشكورة".  
وعند الانتهاء من الطعام أنصلح بما يلي:

لا تتناول كميات كبيرة من الماء.  
لا تشرب الشاي مباشرة بعد الأكل.  
لا تشرب المشروبات الغازية.

---

1. نقلًا عن شبكة مزن الثقافية - 19/4/2012 م - 10:26 ص