

قال رسولُ الله ﷺ: يا عليّ اثنا عشره خصله يُنبغي للرجل المسلم أن يتعلّمها على المائدة، أربع منها فريضة، و أربع منها سنّة، و أربع منها أدب. فأما الفريضة: فالمعرفة بما يأكل و التسميه الشكر و الرضا، و أمّا السنّة: فالجلوس على الرجل اليسرى، و الأكل بثلاث أصابع و أن يأكل ممّا يليه و مصّ الأصابع، و أمّا الأدب: فتصغير اللقمة و المضع الشديد و قلّه النظر في وجوه الناس و غسل اليدين.

رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند: ای علی! شایسته است که انسان مسلمان دوازده عادت را هنگام غذا خوردن بیاموزد (و به آن عمل کند)، چهار تایی آن لازم، چهار تایی آن مستحب، و چهار ویژگی آخر از آداب است. اما آنچه لازم است: از آنچه می خورد آگاه باشد (بداند که حلال است و پاکیزه)، بسم الله بگوید: شکر خدا را به آورد و (به روزی خود) راضی باشد. اما آنچه سنت است این که: نشستن روی پای چپ (و پای راست را ستون کند)، خوردن با سه انگشت، خوردن از غذای مقابل خود و لیسیدن انگشتان. اما آداب چنین است: کوچک برداشتن لقمه، خوب جویدن غذا، کم نگاه کردن به صورت دیگران، و شستن دستها (پس از غذا).

قال رسولُ الله ﷺ: لا تکرعوا ولكن اغسلوا أيديكم ثم اشربوا فيها فإنه ليس إناء أطيب من اليد

رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند: برای نوشیدن آب همانند چهارپایان دهان خود را به آب نزدیک نکنید، بلکه دستهای خود را بشوید و سپس با آنها بنوشید؛ زیرا هیچ ظرفی بهتر از دست نیست.

پیام سلامت

- امروزه مطالعات متعددی بر روی فرهنگ برخی جوامع در زمینه آداب غذا خوردن شده است. از جمله کشور هند که خوردن غذا با دست برای آنها به عنوان یک فرهنگ از قدیم مطرح بوده است.
- دانشمندان در این خصوص نظرات جالبی ابراز کرده و این روش را نه تنها روشی آسیب رسان بلکه روشی ارزشمند دانسته اند که می تواند فواید متعددی داشته باشد.
- براساس فلسفه طب های سنتی هندی، چینی و حتی ایرانی، نوک انگشتان دارای چاکراههای انرژی است که انتقال این انرژی به غذا در هنگام خوردن با دست می تواند در اثربخشی تغذیه موثر باشد.
- از سوی دیگر، برخی متخصصان معتقدند که خوردن با دست به واسطه زمانی که برای لقمه گیری و آماده سازی آن صرف می شود، می تواند به عنوان یک تنظیم گر خودکار برای دریافت غذا عمل کرده و سرعت و حجم لقمه های غذایی را تنظیم کند. این اتفاق در هنگام خوردن با قاشق نمی افتد چرا که آماده سازی لقمه با قاشق بسیار راحت و سریع اتفاق می افتد.
- همچنین لمس بافتهای غذا با انگشتان، گرما و سرما، سختی و نرمی و ...، یکی از مهمترین ابعاد خوردن آگاهانه است که در هنگام خوردن غذا با انگشت برای انسان میسر می گردد.

پیام تربیت

- از جمله مصادیق «فلینظر الانسان علی طعامه»، احساس و لمس شرایط فیزیکی غذا است که در هنگام خوردن با دست اتفاق می افتد.
- لمس غذا با دست هنگام خوردن، موجب می گردد که انسان توجه بیشتری به آن و فرآیند تهیه آن داشته باشد و این خود، زمینه شکرگزاری را بیش از پیش فراهم می کند.
- حتی شاید فلسفه توصیه نوشیدن آب با دست نیز همین باشد که انسان با دست خود، خنکای آب را احساس کند، تازگی و طراوت آن را لمس کند و با این اوصاف هنگامی که آن را می نوشد، لذت بیشتری را درک خواهد کرد و قطعاً زمینه شکرگزاری بیش از پیش فراهم می شود.
- مسلماً این احساس و درک نعمت خدادادی، هنگام نوشیدن با لیوان و از آن جالب تر، نوشیدن با نی به انسان دست نخواهد داد.

- توصیه های دیگر مبنی بر جرعه جرعه نوشیدن آب، مزه کردن آب پیش از بلعیدن و ... نیز می تواند ریشه در همین اصل داشته باشد.
- همه این موارد در مجموع، منجر به تقویت «خوردن آگاهانه» در انسان می شود که ضرورت آن توضیح داده شد.

غذایته را لمس کن...

با نگاهت، با دستت، با زبانته

این گونه غذا بر تو گواراتر است...