

سفر

www.ketab.ir

سید محمد سجادی

مدیر مؤسسه تحقیقاتی علامه سید مصطفی خمینی رحمته الله علیه

سرشناسه : سجادی، سیدمحمد، ۱۳۲۶ -

عنوان و نام پدیدآور : سفره/ سیدمحمد سجادی .

مشخصات نشر : قم: حماسه قلم، ۱۳۹۱ .

مشخصات ظاهری : ۱۵۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۲۹-۵-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : سفره -- آداب و رسوم اسلامی

موضوع : سفره -- آداب و رسوم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ س۷ س۳/ BP۲۵۲

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳۵

شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۸۷۶۶۹

سفره

مؤلف : سید محمد سجادی

ناشر : حماسه قلم

لیتوگرافی : انتشارات

چاپ و صحافی : یاران

نوبت چاپ اول : زمستان ۱۳۹۱

شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

بها : ۳۵۰۰ تومان

Isbn: 978 - 600 - 93329 - 5 - 3

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۳۳۲۹ - ۵ - ۳

آدرس انتشارات : قم - خیابان بسیج - کوی ۱۴ - پلاک ۲۵

تلفن: ۷۷۳۱۷۳۲ - ۰۲۵۱

فهرست

اعتقادات در خوردن و آشامیدن

۱۹	غذای حلال و حرام
۲۳	اسراف و تبذیر
۲۴	ملیّیات

کم خوری و پر خوری

۲۸	برخی از نتایج پر خوری
۲۸	۱. کمسالت در عبادت
۲۸	۲. مشورت با پر خورها ممنوع!
۲۸	۳. پر خوری باعث زیاد خوابیدن می شود
۲۹	۴. پر خوری باعث قساوت و سنگدلی می شود
۲۹	۵. پر خوری از سلامت بدن می کاهد
۳۲	کم خوری و فوائد آن

۱. کم خوری باعث آرامش روح و روان می شود ۳۲

۲. کرامت نفس همراه با کم خوری ۳۳

۳. تداوم سلامتی ۳۳

۴. کم خوردن باعث احساس لذت بیشتر از طعام می شود ۳۴

۵. کم خوری باعث عفاف می شود ۳۴

وعده های غذایی ۳۶

۱. ضرورت صبحانه خوردن ۳۷

۲. ضرورت شام خوردن ۳۷

حسن تدبیر در معیشت

۱. یکی از آثار فهم دین، حسن تدبیر در معیشت است ۴۱

۲. یکی از نشانه های ایمان تدبیر در معیشت است ۴۲

۳. تدبیر در معیشت، نصف معیشت است ۴۲

۴. کسی که تدبیر در معیشت داشته باشد فقیر نمی شود ۴۳

۵. مستجاب نشدن دعای کسی که تدبیر در معیشت ندارد ۴۴

۶. یکی از احکام دین، تدبیر در معیشت است ۴۵

۷. حسابگری ملاک حسن تدبیر در معیشت است ۴۵

۸. قناعت کلید حسن تدبیر در معیشت است ۴۶

اطعام دادن

فضیلت اطعام دادن ۵۰

۵۲	الف: پاداش اطعام مؤمنین
۵۳	ب: کیفر ترک اطعام مؤمن
۵۴	سیراب کردن مؤمن
۵۴	سیراب نمودن سبب ورود به بهشت است
۵۶	انقسام اطعام و سقایت
۵۷	آداب اطعام کردن
۵۷	۱. سیر نمودن
۵۷	۲. حفظ آبرو و عزت و احترام اشخاص
۵۸	۳. اخلاص
۵۸	۴. اطعام با غذای گرم تازه
۵۹	آثار اطعام و سقایت
۶۰	اثرات اخروی اطعام
۶۱	اطعام کردن، سبب دور شدن از جهنم و رسیدن به بهشت
۶۲	ضرورت سفره انداختن و انواع سفره
۶۴	سفره مایه برکت است
۶۴	سفره مکانی برای دلجویی است
۶۴	نشستن بر سر سفره جزء عمر محسوب نمی شود
۶۵	احترام به سفره
۶۵	انواع سفره
۶۶	سفره و طعام اهل مصیبت
۶۶	برای اهل مصیبت سه روز غذا تهیه کنید و بر ایشان بفرستید
۶۷	سفره زیارت

تهیه غذا برای مسافرت	۶۷
برداشتن سفره و غذاهای مناسب در سفر زیارتی امام حسین علیه السلام خوب نیست	۶۷

بهترین ها در سفره

۱. نان	۶۹
احترام به نان واجب و مایه برکت است	۶۹
در نریختن آنچه بر سر سفره باقی می ماند	۷۱
فضیله نان جو بر نان گندم	۷۳
۲. سبزی	۷۳
ریحان سبزی انبیاء است	۷۴
کاسنی	۷۵
تره	۷۶
خرفه	۷۷
کرفس	۷۷
تربچه	۷۷
کاهو	۷۸

تجمل گرایی

۱. ایجاد اشرافی گری و تفاوت های طبقاتی	۸۵
۲. فساد اخلاق عمومی و اتلاف سرمایه و اموال مردم	۸۵

۲. ترویج مال پرستی و ظواهر دل فریب دنیا ۸۵
۴. تحمیل هزینه‌های غیر ضروری بر خانواده ۸۶
- الف: باعث تکلف می‌شود ۸۶
- ب: باعث قرض می‌شود ۸۶
- ج: حقیر و ناچیز شمردن نعم الهی ۸۷
۵. عدم انفاق ۸۷
۶. آثار مخرب بر صنعت و تولید ۸۸
۷. عدم قناعت ۸۸
۸. حسرت و افسوس افراد ضعیف و فقیر جامعه ۸۸

آداب خوردن

- آداب قبل از غذا ۹۲
- سیره پیامبر و اهل بیت بر این بوده که قبل از غذا دست‌های خود را می‌شستند ۹۳
- آثار شستن دست‌ها ۹۳
- غذا خوردن با دست راست ۹۵
- نشسته غذا خوردن ۹۵
- متواضع نشستن بر سر سفره ۹۷
- توجه به نیازمندان ۹۸
- رعایت حقوق ناظرین ۹۹
- آغاز غذا با بسم الله ۱۰۰
- الف: آمرزش گناهان ۱۰۱

- ب : عدم بازخواست در مورد غذا ۱۰۱
- ج : زیان نداشتن غذا ۱۰۱
- اجتناب از خوردن غذای داغ ۱۰۲
- دمیدن و فوت نکردن به غذا ۱۰۳
- نکاتی ارزشمند در روایتی پرمحتوا ۱۰۳
- نمک خوردن ۱۰۴
- آداب حین غذا خوردن** ۱۰۵
- شروع خوردن با غذاهای سبک ۱۰۵
- خوب جویدن غذا ۱۰۶
- پرهیز از سخن گفتن ۱۰۶
- عدم نگوشتن غذای که به آن میل ندارید ۱۰۶
- استفاده کردن از آنچه که در سفره می‌ریزد ۱۰۷
- رعایت آداب و شئونات فردی ۱۰۸
- الف: با دهان پر حرف نزدن ۱۰۸
- ب: لقمه را کوچک گرفتن ۱۰۸
- ج: به صورت دیگران نگاه نکردن ۱۰۸
- د: آروغ نزدن بر سر سفره ۱۰۸
- آداب بعد از غذا خوردن و سفره** ۱۰۹
- حمد الهی جای آوردن ۱۰۹
- مسواک زدن ۱۱۰
- خلال کردن دندان ۱۱۲
- چوب خلال دندان ۱۱۳

- آداب خلال کردن دندان ۱۱۴
- الف: نخوردن آنچه با چوب خلال بیرون می آید ۱۱۴
- ب: شستن دندانها بعد از خلال کردن ۱۱۴

آداب آشامیدن

۱. جرعه جرعه نوشیدن و پرهیز از سر کشیدن آب ۱۱۶
۲. نکوهش خوابیده آب خوردن ۱۱۷
۳. در آب نشسته و در روز ایستاده آب خوردن ۱۱۷
۴. پرهیز از نوشیدن در بین غذا خوردن ۱۱۷
۵. پرهیز از نوشیدن آب بن روی غذای چرب ۱۱۸
۶. اجتناب از نوشیدن آب سرد پس از غذای داغ و شیرین ۱۱۸
۷. اجتناب از نوشیدن در ظرف ترک خورده و از طرف دستگیره ظرف: ۱۱۸
۸. یاد مظلومیت سید و سالار شهیدان ۱۱۹

فایده و خاصیت بعضی از غذاها

- گوشت ۱۲۲
- شیر ۱۲۴
- عسل ۱۲۵
- انگور ۱۲۶
- سرکه ۱۲۷

۱۲۸.....	کشمش
۱۲۹.....	انار
۱۳۰.....	سیب
۱۳۱.....	به
۱۳۲.....	انجیر
۱۳۲.....	گلایه
۱۳۳.....	زیتون
۱۳۴.....	برنج
۱۳۵.....	جو
۱۳۶.....	عدس
۱۳۷.....	سیاه دانه
۱۳۸.....	غناپ
۱۳۸.....	روغن بنفشه
۱۳۹.....	کدو
۱۴۰.....	بادمجان
۱۴۱.....	خربزه
۱۴۲.....	خیار
۱۴۲.....	خرما
۱۴۴.....	پیاز
۱۴۵.....	سیر
۱۴۷.....	منابع

مقدمه مؤلف

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾^(۱)

انسان باید با دقت در طعام خود بنگرد خود را که نیازمند غذا هست و پروردگار خود را بشناسد. که چگونه حضرت حق جلّ جلاله آب را به صورت باران فرو می‌ریزد و زمین را بارور نموده و دانه‌ها از آن بیرون می‌کشد، درخت‌های متنوع از جمله انگور، زیتون و خرما را رویش و پرورش داده به ثمر می‌رساند و باغ‌های فراوان و جنگل‌های انبوه را خلق و نگهداری می‌کند تا میوه‌ها برای ما و سینه‌ها برای حیوانات پدید آورد تا ما و حیوانات جان‌دار استفاده کنیم.

پس ای برادر و ای خواهر با تأمل فکر کن کجا بزنی و اکنون کجایی و به کجا می‌روی توجه کن از آن لحظه که به صورت نطفه در رحم مادر قرار گرفتی سر سفره چه کسی خلق شده و چه کسی تو را تغذیه و تربیت کرده و تو را به صورت انسان مصور نمود و تحولات شگرف به وجود آورد و آنگاه پس از سیر مراحل از نطفه تا جنین و بالاخره تاج کرامت انسانی بر سرت نهاد و بر خود مبارکباد گفت ﴿فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾^(۲) و همین که به دنیا آمده و متولد شدی سفره سینه مادر

۱. سوره عبس، آیه ۲۴.

۲. سوره مؤمنون آیه ۱۴.

را گستراند و غذای مناسب جسم تو را در سینه مادر بجوش درآورد و پس از طی شدن دوره شیرخوارگی سفره‌ای بگستره جهان گستراند و به یک یا دو نوع غذا اکتفا نکرد و همه هستی را مسخر تو نمود و نعمتهای بیشماری را در اختیار تو قرار داد.

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند

تا توانی به کف آری و به غفلت نخوری

پس وای بر من و تو از میزبان خود، خالق متعال که کریمانه سر سفره او هستیم از کرم و لطف پروردگار خود غافل شویم و مثل حیوانات بخوریم و بیچشم و شکر او را به جای نیاوریم.

پس ای انسان! این سفره بی حد و حصر الهی استفاده کن ولی بدان که همه از اوست و در حد امکان ماکر و سپاسگذار او باش که سپاس از نعم الهی، نعمت را افزون می‌کند ﴿لَنَنْشُكْرَنَّهُ لَازِيدُنَا﴾

بقای حیات مادی تمامی موجودات عالم مدیون خوردن و آشامیدن می‌باشد بلکه بالاتر از آن، حیات معنوی سالم نیز در گرو خوردن و آشامیدن است.

این مسأله‌ی مهم به صورت کلی در بسیاری از متون روایی و آیات قرآن به چشم می‌خورد و تعالیم دین مبین اسلام، احکام و آداب آن را حتی در زوایای بسیار جزئی نیز بیان کرده است.

با مشاهده روایاتی که در این باب وارد شده است سه عنوان کلی به دست می‌آید که راه گشای بسیاری از معضلات جامعه امروز ما که نشأت گرفته از خوردن و آشامیدن نادرست است، نمایان می‌شود.

چه بخوریم، چگونه بخوریم و چرا بخوریم؟

«عقل سالم در گرو بدن سالم است»، جمله معروفی که شاید برگرفته از روایات باشد اشاره به نکته‌ای مهم دارد که مقدمه یک زندگی سالم و با نشاط همراه با عافیت و حیات طیبه اخروی در تغذیه سالم است.

با اندک تأمل هر فردی اذعان به این حقیقت می‌کند که اگر کسی به دنبال سعادت دنیا و آخرت و نیل به کمال باشد تغذیه‌ی سالم در متن زندگی‌اش باید پیاده شود.

در حقیقت نگاه ایمان به روزی و نوع غذا و طرز تهیه خوراک نشانه شخصیت فرد به لحاظ باورهای دینی، آموزه‌های اخلاقی و چگونگی تربیت و ادب اجتماعی و فردی می‌باشد.

قرآن کریم به مسأله خوردن و آشامیدن اهتمام ویژه‌ای دارد. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ لَحْمَ الْبَاقِیَاتِ مِنَ الْأَنْعَامِ﴾^(۱) یکی از صفات کافران را خوردن مانند خوردن چهارپایان می‌داند، پر واضح است که مؤمنان خوردنشان نیز بر پایه خشنودی پروردگار و رضایت خداوند هدف مقدسشان است.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در نهج البلاغه می‌فرماید: «لا تطلب الحیات لتاكل بل اطلب الاكل للحیات»^(۲) در واقع امیرالمؤمنین علی علیه السلام خوردن را ابزاری برای حیات طیبه می‌دانند نه اینکه انسان فقط برای لذت چیزی

۱. سوره محمد آیه ۱۲.

۲. حکمت منسوب، ۸۲۴، شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید

بخورد بلکه مؤمنان برای قدرت به انجام تکالیف الهی می‌خورند و می‌آشامند همانطور که امیرالمؤمنین علی علیه السلام در دعای کمیل می‌فرماید: «قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي» خدایا به اعضای من قدرت عنایت کن تا تو را خدمت کنم.

حرکت مؤمنان آگاهانه و از روی صفای باطن و بر اساس فطرت خداجو است. قبل از ورود بر سفره به فکر به جای آوردن شکر و سپاس الهی هستند و واژه‌هایی چون توکل بر روزی رسان عالم، ایثار در اطعام، تحمل سختی برای کسب روزی بر لوح دل‌شان حک کرده‌اند، در حالی که کافران از اصل سرشت خود به دور مانده و هیچگونه حیات معنوی را برای خویش قائل نمی‌شوند. از این رو در این کتاب با دقت نظر در دستورات و تعالیم دین مبین اسلام، آداب خوردن و آشامیدن و به طور کلی آداب سفره را بیان کرده‌ایم و برای پرهیز از اطاله کلام از برخی موضوعات مرتبط صرف نظر نموده‌ایم.

آگاهی به آداب سفره نه فقط برای اشخاص دین‌پرو و مسلمان لازم است بلکه برای تمامی انسانها با هر اعتقاد و باوری، راگشا و سودمند می‌باشد.

به اعتراف متخصصان و کارشناسان علوم تغذیه، تعالیم دین مبین اسلام با گذشت چهارده قرن در کنار پیشرفتهای و نوع آوریها، بسیار متمایز و منحصر به فرد بوده که رعایت آنها، ضامن حیات مادی و معنوی سالم اشخاص می‌شود که این مطلب خود دلیل و گواه دیگری بر حقانیت و کارآمدی دستورات اسلام است.

در پایان از خداوند متعال درخواست می‌نمایم همه ما را مؤدب به آداب اسلامی قرار بدهد باشد که موجبات رضایت مولایمان حضرت «بقیه الله الاعظم» را فراهم آورد و گامی هر چند اندک در تعجیل فرج و ظهور و قیام حضرت برداشته شود.

(به امید آن روز...)

لازم است از همکاری برادران عزیز آقایان سید علی سجادی، مهدی بهشتی و علی اصغر ورمزیار تشکر و قدردانی را به عمل آورم.

سید محمد سجادی

مدیرمسئله تحقیقاتی علامه سید مصطفی خمینی