

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

IN THE NAME OF

GOD

“His Name Shall Be Revered”

به نام خداوند بخشنده مهربان





دقت‌بخات اسلامی حوزه علمیه قم
عاونت فرهنگی و تبلیغی



۲

دسته: سبک زندگی اسلامی - اخلاق (آداب) و احکام اسلامی

۱

موضوع: احکام و آداب غذا خوردن

هدف

آشنایی با احکام و آداب اسلامی در رابطه با غذا خوردن



چگونه نوش جان کنیم؟؟



سیر در سنامه



- ❖ بیان تفاوت‌های انسان با حیوانات در آفرینش
- ❖ لزوم رعایت احکام و آداب غذا خوردن انسان بر اساس وجود تفاوت‌ها از جمله:
 - ❖ هدف از غذا خوردن
 - ❖ نظم در غذا خوردن
 - ❖ پرهیز از پرخوری
 - ❖ رعایت آداب اسلامی غذا خوردن



روش تدیس

توضیحی - فعال (پرسش و پاسخ؛ مسابقه؛ شعر؛ داستان و قصه گویی)

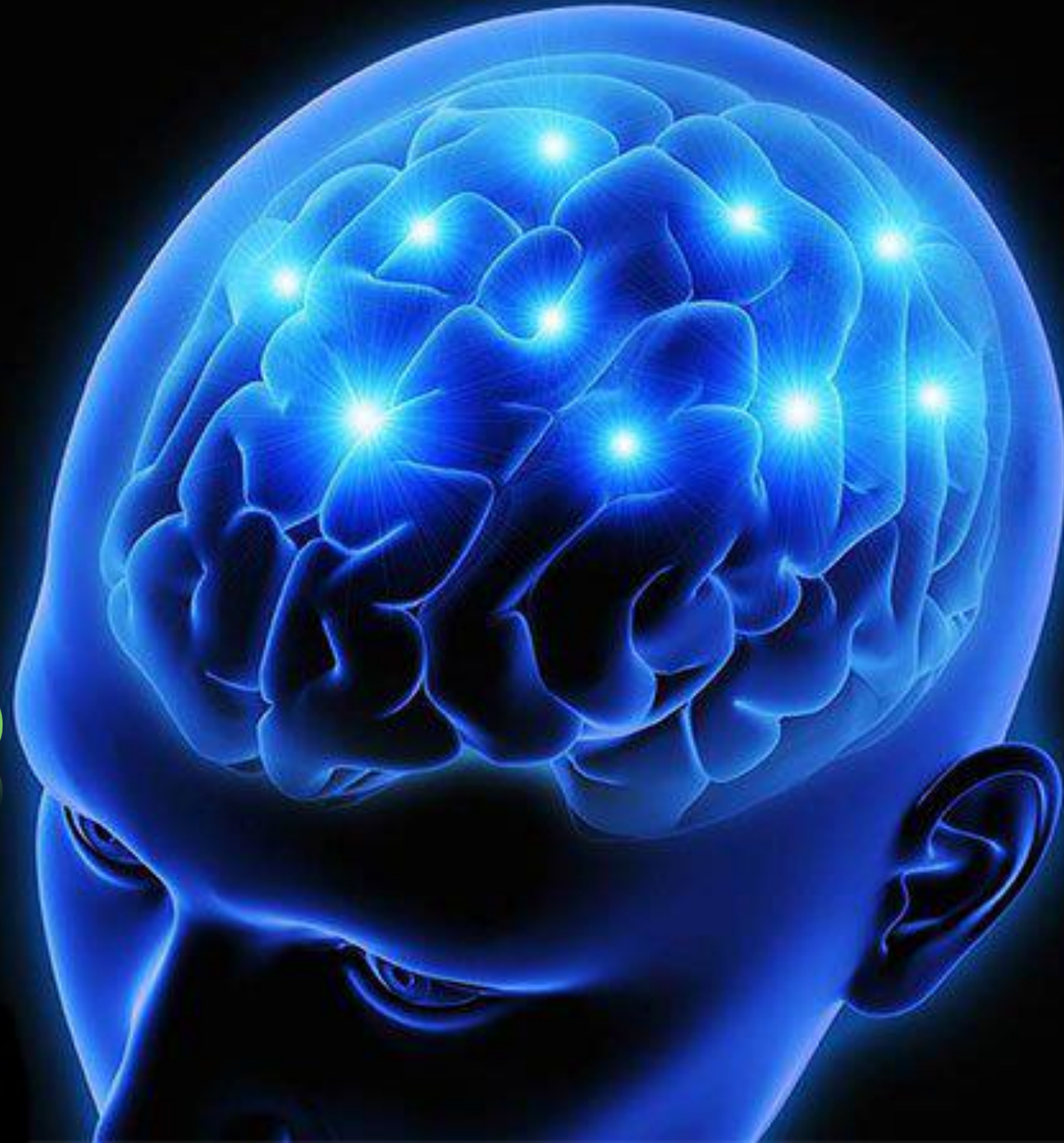
مقایسه انسان و حیوان

در عالم خلقت، نزدیکترین موجودات به انسانها حیوانات هستند، حیوانات مثل ما انسانها حیات، یعنی قدرت رشد و حرکت و تکثیر دارند. حاضرید انسان و حیوان را با هم مقایسه کنیم و ببینیم چه شباهت‌ها و یا تفاوت‌هایی با هم دارند؟

شاید بگویید اینکه واضح است انسان و حیوان سر تا پا تفاوت دارند! ولی وقتی دقت می‌کنیم می‌بینیم نه اتفاقاً اینقدرها هم واضح نیست، مثلاً اولین و بزرگترین تفاوت انسان با حیوان چیست؟

عقل

مغز



قدرت یادگیری
علم و دانش
ضریب هوشی

مغز

بعضی‌ها **عقل** را با **مغزی** که در جمجمه انسان قرار دارد مساوی می‌دانند، به طور طبیعی عقلی که تفاوت انسان با حیوان است، مغز نیست، چون همه‌ی انسان‌ها و حیوانات در **جمجمه‌ی** خودشان مغز دارند، ممکن است نسبت به جثه بزرگ و کوچک باشد ولی همه مغز دارند.



قدرت یادگیری

بعضی عقل را مساوی با قدرت یادگیری می‌دانند، این هم نمی‌تواند تفاوت انسان و حیوان باشد، چون حیوانات هم قدرت یادگیری دارند، همه‌ی شما مستندهای زیادی از قدرت یادگیری حیوانات به خصوص شامپانزه‌ها، دلفین‌ها، زاغ‌ها، سگ‌های پلیس و گله، اسب‌های ارتش و حیوانات سیرک و... تماشا کردید. قدرت یادگیری هم کم و زیاد وجود دارد (همان طور که در انسان‌ها هم مساوی نیست) ولی اصل یادگیری در حیوانات مثل انسان وجود دارد.

علم و دانش

برخی عقل را مساوی با علم و دانش و صنعت و تکنولوژی می‌دانند در حالی که فراموش کردند، مورچه‌ها در حفر تونل‌های زیر زمینی، دست تمام مهندسان را بسته‌اند، به گونه‌ای که با جثه‌ی بسیار ریزشان می‌توانند چندین کیلومتر تونل، زیر زمین حفر کنند که با سیل و بارش باران آسیبی نبیند و دچار آب گرفتگی نشود، یا لانه سازی پرندگان به گونه‌ای که از استحکام فوق العاده‌ای برخوردار است و طوری طراحی شده که مانع ورود باد به لانه می‌شود، یا سگ‌های آبی برای در امان ماندن از خطر حمله‌ی حیوانات مهاجم نظیر گرگ‌ها از ترفند جالبی استفاده می‌کنند، ورود به کلبه‌ی سگ‌های آبی فقط با شنا کردن از زیر آب امکان پذیر است، اغلب کلبه‌ها دو اتاقک دارند، اتاقک اول برای خشک شدن است، سگ‌های آبی فقط زمانی وارد اتاقک دوم می‌شوند که بدنشان کاملا خشک شده باشد. حیوانات بسیار پیش‌تر از انسان‌ها در سدسازی، آشیانه‌سازی، بافندگی، ساخت غارهای برفی، تله‌گذاری و... اشتغال داشتند و حتی برخی دانشمندان ایده و طرح اختراع و ابداعاتشان را از حیوانات گرفته‌اند.

ضریب هوشی

بعضی‌ها عقل را مساوی با ضریب هوشی می‌دانند، در حالی که دانشمندان سال‌هاست که از طریق مطالعات رفتاری ضریب هوشی را در حیوانات مختلف مورد بررسی قرار داده‌اند و برای گونه‌های مختلف حیوانی ضریب هوشی مشخصی را تعیین کرده‌اند، و حتی ضریب هوشی برخی حیوانات مثل دلفین‌ها را از بچه‌ی سه ساله‌ی انسان بیشتر می‌دانند. یعنی دلفین‌ها از بچه‌ی سه ساله‌ی انسان‌ها باهوش‌ترند، منتها این ضعف ما در ارتباط‌گیری با آنان بوده که نتوانستیم مطالب زیادی را به آنان یاد بدهیم.

حتی حیوانات قدرت‌های شگفت‌انگیزی دارند که ما انسان‌ها نداریم، مثلا آن‌ها می‌توانند وقوع زلزله و طوفان و ... را پیش‌بینی کنند، یا مثلا زنبور عسل می‌تواند کیلومترها از لانه‌ی خودش دور بشود و راهش را گم نکند و یا **خرس‌های گریزلی** می‌توانند بوها را از فاصله‌ی ۳۰ کیلومتری استشمام کنند و ...

خدا



به نظر شما چه تفاوت‌های دیگری بین انسان و حیوان وجود دارد؟



❖ ما لباس می پوشیم اما حیوانات لباس نمی پوشند به قول شهید مطهری اگر عریانی نشانه تمدن است پس حیوانات از ما متمدن ترند.



❖ ما درس می خوانیم، حرف می زنیم و با حرف زدن با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم، به بزرگتر و استاد و معلم احترام می گذاریم، ادب داریم به خلاف حیوانات.



تفاوت های انسان با حیوانات در غذا خوردن

یک حیوان مثلاً یک گاو، عمده‌ترین هدفش در زندگی خوردن و خوابیدن هست، از صبح تا شب هم برای رسیدن به هدفش تلاش می‌کند.

گاو



انسان



فیل



شیر

اگر قرار باشد هدف ما هم از زندگی فقط خوردن و خوابیدن باشد و صبح تا شب کار کنیم تا چیزی پیدا کنیم و بخوریم، عمری درس بخوانیم و دانشگاه قبول بشویم برای اینکه شغل خوبی بدست بیاوریم تا بهتر بخوریم و در خانه‌ی خوب بخواییم پس چه فرقی بین ما و حیوانات است؟

به قول یک بزرگی: «بعضی‌ها زنده هستند تا بخورند، اما من می‌خورم تا زنده باشم» بعضی‌ها هدفشان خوردن هست ولی بعضی‌ها از غذا خوردن استفاده می‌کنند تا انرژی بدست بیاورند و به اهداف بزرگشان برسند.

عمر گرانمایه در این صرف شد

تا چه خورم صیف و چه پوشم شتا

سعدی



اول: هنگام غذا خوردن توجه کنیم که این غذاها نعمت‌های خداوند متعال هستند که در اختیار ما قرار داده شده است، این همه را به قدرت خدا نموده خلقت؛ پس شکر گزار خداوند باشیم.

دوم: هدفمان از خوردن این باشد که بدنمان سالم و قوی باشد تا بتوانیم درس بخوانیم، بتوانیم کار کنیم، بتوانیم عبادت کنیم، بتوانیم به بنده های خدا خدمت کنیم و ...

سوم: پر خوری نکنیم، حیوانات صبح تا شب مشغول

خوردن هستند اما ما معمولاً سه وعده غذا

می خوریم، آن هم در اوقات مشخص و

معین.



چند ... نکته



حاج آقای قرائتی می گفت: اون کدام آیه از قرآن هست که
همه ی مردم بهش عمل می کنند، البته فقط به قسمت اولش؟ آیه
شریفه: «كُلُوا و اشْرَبُوا و لاتسرفوا» یعنی: «بخورید و بنوشید اما
پر خوری و اسراف نکنید»

اسراف اینجا به دو صورت ممکن است



یکی اینکه مواد غذایی را اسراف کنیم یعنی بیشتر از مقدار مورد نیازمان غذا درست کنیم و غذا زیاد بیاید و خراب بشود، یا در میهمانی و سلف سرویس و... بیشتر از مقدار نیازمان غذا بکشیم و غذاها دست خورده بشود و دور بریزیم و...



یکی دیگر اینکه بیشتر از نیاز بدنمان بخوریم، مثلاً من با یک بشقاب یا یک ساندویچ سیر شویم ولی دو بشقاب یا دو ساندویچ بخورم!! اینجاست که می‌گویند گاه از خودت نیست ولی کاهدون که از خودته!

از آدم پر خوری پرسیدند: به کدام یک از شاعران علاقه بیشتری داری؟

گفت: من بیشتر از همه از فلان شاعر خوشم می‌آید؛ گفتند: چرا

گفت: به خاطر این شعرش: کوه بُود نواله ام بحر بُود پیاله‌ام؛ هر دو جهان چو لقمه ای است در این دهان بسته‌ام.





نظم در غذا خوردن و پرهیز از ریزه خواری

❖ بعضی از حیوانات مدام در حال خوردن هستند و همیشه دهانشان می‌جنبد یا برخی پرندگان همیشه نوک بر زمین می‌زنند، ولی این عادت خوبی نیست، انسان باید دارای عادات منظم غذایی باشد و از ریزه خواری پرهیز کند، خوردن غذا در وعده‌های اصلی کمک زیادی به سلامتی معده و دستگاه گوارشی می‌کند و ریزه خواری علت عمده‌ی چاقی و افزایش وزن زیادی است.



درمان درد معده توسط امام صادق علیه السلام

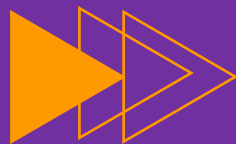
❖ شخصی خدمت امام صادق علیه السلام آمد و گفت: درد معده دارم که مرا اذیت می‌کند حضرت فرمود: صبح زود و سرشب غذا بخور، و در بین این دو وعده چیزی نخور، بعد حضرت اشاره کرد که در بهشت هم بهشتی‌ها اینطوری غذا می‌خورند، بعد حضرت این آیه‌ی قرآن را می‌خواند: «لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا» یعنی برای اهل بهشت روزی شان صبح و شب آماده است.

این مدل غذا خوردن شبیه است به روزه گرفتن در ماه مبارک
رمضان، اتفاقاً سایت علوم آمریکا روزه گرفتن ما مسلمانها را
بهترین رژیم لاغری برای کاهش وزن سریع و سلامت در طول
زندگی معرفی کرده است .





راه‌نما
دقت کنید



متن روایت را در جدول زیر پیدا کنید: حرف اول خانه اول سمت راست
را بنویسید و با رمز ۵ حروف دیگر را پیدا کنید.



متن روایت را در جدول زیر پیدا کنید: حرف اول خانه اول سمت راست را نوشته و با رمز ۵ حروف دیگر را پیدا کنید.

۵ ✓	۴	۳	۲	۱	
و	ا	ر	ت	گ	ر
ر	ز	ن	س	ا	ی
ن	ی	ه	ی	ت	ت
م	ه	ه	ب	ه	ب

روزه



متن روایت را در جدول زیر پیدا کنید: حرف اول خانه اول سمت راست را نوشته و با رمز ۵ حروف دیگر را پیدا کنید.

و	ا	ر	ت	گ	د
ر	ز	ن	س	ا	ی
ن	ی	ه	ی	ت	ت
م	ه	ه	ب	ه	ب

روزه بگیرید



متن روایت را در جدول زیر پیدا کنید: حرف اول خانه اول سمت راست را نوشته و با رمز ۵ حروف دیگر را پیدا کنید.

و	ا	ر	ت	گ	ر
ر	ز	ن	س	ا	ی
ن	ی	ه	ی	ت	ت
م	ه	ه	ب	ه	ب

روزه بگیرید ت
ا



متن روایت را در جدول زیر پیدا کنید: حرف اول خانه اول سمت راست را نوشته و با رمز ۵ حروف دیگر را پیدا کنید.

و	ا	ر	ت	گ	ر
ر	ز	ن	س	ا	ی
ن	ی	ه	ی	ت	ت
م	ه	ه	ب	ه	ب

روزه بگیرید تَنی
ا



متن روایت را در جدول زیر پیدا کنید: حرف اول خانه اول سمت راست را نوشته و با رمز ۵ حروف دیگر را پیدا کنید.

و	ا	ر	ت	گ	د
ر	ز	ن	س	ا	ی
ن	ی	ه	ی	ت	ت
م	ه	ه	ب	ه	ب

روزه بگیرید تا تن درست
۱



متن روایت را در جدول زیر پیدا کنید: حرف اول خانه اول سمت راست را نوشته و با رمز ۵ حروف دیگر را پیدا کنید.

و	ا	ر	ت	گ	ر
ر	ز	ن	س	ا	ی
ن	ی	ه	ی	ت	ت
م	ه	ه	ب	ه	ب

روزه بگیرید تا تن درست بمانید

حدیثی از امام صادق (علیه السلام):

حدیثی از امام صادق (علیه السلام):

روزه بگیرد تا تن درست باشید





خوب گوش بدید



۲۵

حکایت

ملاقات حضرت یحیی با شیطان



روزی حضرت یحیی علیه السلام ؛ ابلیس را مشاهده کرد ... حضرت یحیی از ابلیس پرسید: آیا تا به حال بر من چیره گشته ای؟
شیطان پاسخ داد: خیر اما در تو خصلتی وجود دارد که گاه باعث می گردد نتوانی نمازت را به طور کامل پیا داری و شبها را به زنده داری مشغول گردی و آن
صفت پر خوری است .



یحیی از همان جا با خداوند عهد کرد که دیگر هرگز با شکم سیر نخواهد تا به دیدار خداوند نائل آید. شیطان نیز عهد کرد هرگز انسانی را نصیحت نکند

سفارش امام علی علیه السلام برای رهایی از بیماری

روزی حضرت علی علیه السلام به فرزندشان امام حسن علیه السلام فرمود: «می خواهی چهار تا کار یادت بدهم که اگر انجام بدهی به پزشک نیاز پیدا نخواهی کرد؟» چه قدر جالب بچه ها! شما چی می خواهید این چهار تا کار را یاد بگیرید که اگر درست به آنها عمل کنید ان شاء الله هیچ وقت مریض نشوید؟!

پس خوب گوش کنید:

۱. تا گرسنه نشدی چیزی نخور.

۲. قبل از اینکه سیر بشوی از غذا خوردن دست بکش.

۳. غذا را خوب بجو.

۴. قبل از خواب به سرویس بهداشتی برو.

از همین امروز تصمیم بگیریم این موارد را عمل کنیم تا ان شاء الله هیچ وقت نیاز به دکتر رفتن پیدا نکنیم. حالا یک بار دیگر شما این کارها را بگوئید بینم یادتان مانده یا نه. آفرین! درست بود. همه ی این چهار تا مهم بود اما فعلاً دو تای اوّل به بحث ما که پرخوری هست ربط دارد که حضرت فرمود: فقط وقتی گرسنه هستی غذا بخور و وقتی هم غذا می خوری خودت را به طور کامل سیر نکن .

رعایت آداب اسلامی غذا خوردن

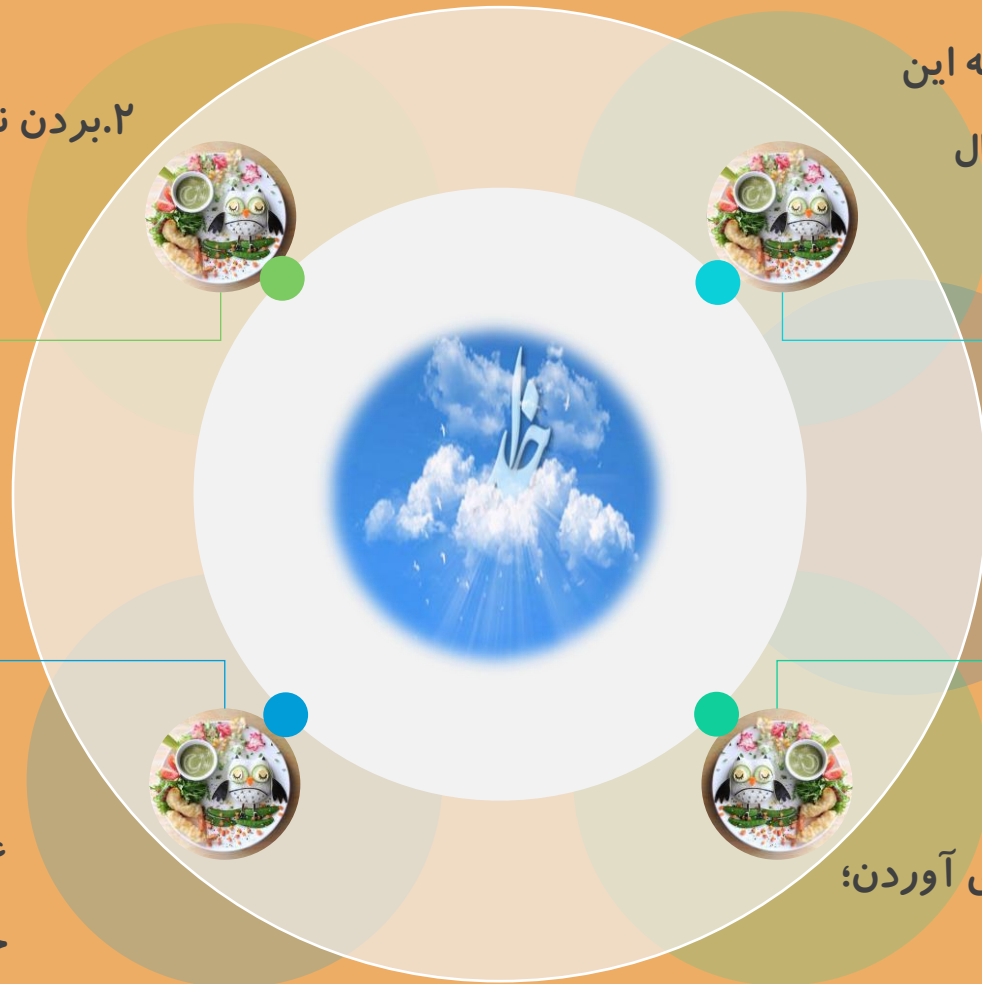
رسول خدا صلی الله علیه و آله ضمن وصیتی به امیر المؤمنین علیه السلام فرمود: در رابطه با غذا خوردن دوازده خصلت را رعایت کنید که چهارتای آن لازم و ضروری و ۴ تای آن مستحب و ۴ تای دیگر از آداب است.

۱. معرفت داشتن به صاحب نعمت که این غذاها و نعمت‌ها آفریده خداوند متعال است؛

۲. بردن نام خداوند قبل از غذا؛

۳. شکر خداوند را بعد از غذا به جای آوردن؛

۴. راضی بودن به رضای خداوند و حرص و طمع نداشتن؛



اینکه به قول بعضی‌ها چمبره نرنی سر سفره بلکه روی پای چپ
بنشینن (بعضی‌ها برای اینکه دسترسی بهتری به منابع غذایی سر سفره
داشته باشند، جوری نشینند که جای دو سه نفر را می‌گیرند)

۱

(عدم عجله و شتاب هنگام غذا خوردن) و با سه انگشت غذا
خوردن (بعضی‌ها اینقدر عجله دارند و تند غذا می‌خورند که
از هر ده انگشتشان استفاده می‌کنند)

۲

از مقابل خودمان بخوریم و برای برداشتن چیزهایی که سر سفره است
دست دراز نکنیم این طرف و آن طرف سفره

۳

اگر دست‌ها غذایی شدند همان مقدار کم غذایی که به
دست چسبیده را هم دور نریزیم و آن را بخوریم

۴

چهار کاری که
مستحب است
انجام شود

لقمه های غذا را کوچک گرفتن

۱

جویدن کامل غذا

۲

هنگام غذا خوردن توجه ما به غذای خودمان باشد و کمتر به صورت (و بشقاب) دیگران نگاه کنیم.

۳

شستن دستها قبل از غذا

۴

چهار کاری که
جزء آداب غذا
خوردن است

اللَّهُمَّ ارْفَعْنِي فِي أَعْلَى دَرَجَاتٍ وَّ أَعِنِّي بِعَزمِ الْإِرَادَةِ

خدایا به حق محمد و آل محمد توفیق مودب شدن به آداب و متخلق شدن به اخلاق حسنه را به ما عنایت فرما!

به دعای امام زمان به ما توفیق خدمت به اسلام و مسلمین عطا بفرما!

کمک کن تا دلها و شکمهای خودمون را از حرام پاک کنیم!

توفیق بندگی و اطاعت خودت را نصیبمان کن! به برکت صلوات بر محمد و آل محمد



دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم
واحد فرهنگی و تبلیغی

به امید دیدار

معاونت فرهنگی و تبلیغی، اداره کل امور تبلیغی، گروه تأمین منابع

قم، چهار راه شهدا، تلفن: ۰۲۵-۳۷۱۱۶۰

www.balagh.ir-tabligh@dte.ir