

# واجبات وسنن وآداب وادعیه سفره وطعام خوردن

**واجبات هنگام خوردن و سفره:** ۱- **معرفت:** معرفت به صاحب نعمت و رزق (حق تعالی) - معرفت به مولا صاحب الأمر (منه السلام) که به برکت او روزیها می رسد - معرفت به هر که در فراهم آوردن آن غذا سهیم بوده است، از ابتدای تهیه مال تا طبخ و تقدیم سفره. ۲- **رضایت:** راضی بودن از خداوند و مولا بخاطر این نعمت و گله نداشتن - راضی بودن از آنکه تهیه کرده، و از نوع و کم و کيف غذا. ۳- **یادخدا:** گفتن بسم الله در آغاز هر لقمه، و یا لااقل در آغاز غذا، و ادعیه ای که وارد شده است در ابتدای غذا. ۴- **شکر:** گفتن الحمد لله بعد هر لقمه، و یا لااقل در پایان غذا، و ادعیه ای که وارد شده است در پایان غذا، و تشکر از میزان و طبخ کننده و عرضه کننده. ۵- **نشستن دستها:** قبل و بعد غذا.

**سن الهی در خوردن و سفره:** ۱- **وضوی قبل از غذا:** ۲- نشستن بر جانب چپ و این دو جهت دارد: یکی: نشستن مثل تشهید بر ران چپ، که خود بخود دست چپ تکیه گاه شده و در خوردن بکار نرفته و مبتلا به مکروه نمی شود. دیگری: نشستن طوری که غذا سمت راستش باشد، و از سمت راستش غذا بکشد و بردارد. ۳- با دست راست خوردن. ۴- خوردن به سه انگشت (شست و اشاره و وسط) نه بیشتر. ۵- مکیدن این انگشتان بعد از غذا.

**آداب خوردن و سفره:** ۱- خوردن از پیش رو و جلوی خودش در بشقاب و سفره، نه از وسط بشقاب یا آنطرف، و این وظیفه میزان است که غذا را برای همه اهل سفره در دسترس قرار دهد یا برساند. ۲- لقمه کوچک برداشتن. ۳- خوب و کامل جویدن. ۴- بدون عجله خوردن. ۵- کم نگاه کردن به دیگران در وقت خوردن.

**ادکار و ادعیه خوردن و سفره** (بر اساس اولویت ترتیب انجام): ۱- **توجه:** ۲- **دعای هنگام شروع غذا:** ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يَخْلُقُ وَلَا يُخْلَقُ، وَيَرْزُقُ وَلَا يُرَزَّقُ، وَيُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ، وَيُجِيرُ وَلَا يُجَاهُ عَلَيْهِ، وَيُسْتَغْنِي وَيُفْتَقِرُ إِلَيْهِ، اللَّهُمَّ لِكَ الْحَمْدُ عَلَىٰ مَا رَزَقْنِي مِنْ طَعَامٍ وِإِدَاماً، فِي يُسِّرٍ مِّنْكَ وَعَافِيَةً، مِنْ غَيْرِ كَدْ مِنِّي وَمَشْقَةً، بِسْمِ اللَّهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ، بِسْمِ اللَّهِ رَبِّ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ إِسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، اللَّهُمَّ أَسْعِنِي مِنْ (فِي) مَطْعَمِي هَذَا بَخِيرَةً، وَأَعْذِنِي مِنْ شَرِّهِ، وَأَمْتَعِنِي بِنَفْعِهِ (مِنْ نَفْعِهِ)، وَسَلَّمْنِي مِنْ ضَرِّهِ﴾. ۳- آغاز لقمه و سفره: ﴿بِسْمِ اللَّهِ﴾. ۴- پایان لقمه و سفره: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ﴾. ۵- پیامبر ﷺ در میان غذا بعد از مقداری تناول نمودن، این دعا را می خوانند: ﴿اللَّهُمَّ لِكَ الْحَمْدُ أَطْعَمْتَ وَسَقَيْتَ وَأَرْوَيْتَ، فَلَكَ الْحَمْدُ غَيْرُ مُكْفُورٍ وَلَا مُؤْدِعٍ وَلَا مُسْتَغْنِي عَنْكَ﴾. ۶- هر که بعد از خوردن غذا بگوید: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا مِنْ رِزْقِهِ، مِنْ غَيْرِ حُولِ مِنِّي وَقُوَّةِ﴾ گناهان گذشته اش آمرزیده می شود. ۷- **دعای هنگام فراغت از غذا:** ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي فَأَشْبَعَنِي، وَسَقَانِي فَأَرْوَانِي، وَصَانَنِي وَحَمَانِي، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَرَقَنِي الْبَرَكَةُ وَالْيُمْنُ بِمَا أَصْبَبْتُهُ وَتَرَكْتُهُ مِنْهُ، اللَّهُمَّ أَجْعَلْهُ هَنِيئًا مَرِيئًا، لَا وَبِيَا وَلَا دَوِيَا، وَأَبْقِنِي بَعْدَهُ سَوِيًّا، قَائِمًا بِشُكْرِكَ، مُحَافِظًا عَلَىٰ طَاعَتِكَ، وَأَرْزُقْنِي رِزْقًا دَارِّاً، وَأَعْشِنِي عَيْشًا قَارِّاً، وَاجْعَلْنِي نَاسِكًا بَارِّاً، وَاجْعَلْ مَا يَتَلَقَّانِي فِي الْمَعَادِ مُبْهِجًا سَارِّاً، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ﴾. ۸- پیامبر ﷺ فرمودند وقتی سفره را برچیدند بگو: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ اجْعَلْهَا نَعْمَةً مشکورَةً، الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُسْتَغْنِي عَنْهُ رَبَّنَا﴾. ۹- اگر در آغاز ﴿بِسْمِ اللَّهِ﴾ را فراموش کرد؛ در آخر بگوید: ﴿إِنَّمَا اللَّهُ أَوْلَهُ وَآخِرَهُ﴾.

والحمد لله رب العالمين

اللَّهُمَّ رَبَّنَا أَنْزِلْ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِّنَ السَّمَاءِ تَكُونُ لَنَا عِيدًا  
لَا أَوْلَانَا وَآخِرَنَا وَآيَةً مِّنْكَ وَارْزُقْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ

شَهْرٌ قَلِيلٌ مِّنْ حِضْرَةِ

مِنْ خَيْرِ كَثِيرٍ مِّنْ نَظَرٍ

فَإِنَّ اللَّهَ بِئْرٌ مُصْطَفَىٰ

مِنْ خَيْرِ الظَّاعَمِ فَالْحِضْرَةُ

رَوْقَةُ نَظِيفَةٍ

١٢٢٢