

الآداب النبوية في الأكل والشرب وأثرها في حفظ الصحة

بشير الرحمن

تمهيد:

أولاً: مفهوم الآداب:

الآداب جمع أدب، وهو كما ذكر ابن فارس^(١): "الهمزة والبدال والباء أصل واحد تتفرع مسائله وترجع إليه، فالأدب أن تجمع الناس إلى طعامك. وهي المأدبة والمأدبة. والآدب: الداعي"^(٢). وعرفاً ما دعى الخلق إلى المحامد و مكارم الأخلاق وتهذيبها. وقال ابن منظور^(٣): "الأدب الذي يتأدب به الأديب من الناس سمي أدبا لأنه يأدب الناس إلى المحامد وينهاهم عن المقابح، وأصل الأدب: الدعاء"^(٤). فإذا فيه معنى الدعاء إلى الشيء والاجتماع عليه، كما يطلق على الخصال الحميدة.

- ١- هو أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا القزويني المعروف بالرازي اللغوي، ولد سنة ٣٢٩هـ. من مؤلفاته: المجمل في اللغة، ومعجم مقاييس اللغة وحلية الفقهاء وغيرها. وله أيضاً رسائل مفيدة. توفي سنة ٣٩٥هـ. انظر: شمس الدين الذهبي، سير أعلام النبلاء، مؤسسة الرسالة، ط ٣، ١٤٠٥هـ، ج ١٧، ص ١٠٣، وابن العباد، شذرات الذهب، دار الكتب العلمية، بيروت، ج ٣، ص ١٣٣، وخير الدين الزركلي، الأعلام قاموس تراجم لأشهر الرجال والنساء من العرب والمستعربين والمستشرقين، دار العلم للملايين، الطبعة الخامسة عشرة، ٢٠٠٢م، ج ١، ص ١٩٣.
- ٢- ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، دار الفكر، ١٣٩٩هـ/١٩٧٩م، ج ١، ص ٧٤، مادة: "أدب".
- ٣- ابن منظور: أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن علي بن أحمد الأنصاري الإفريقي ثم المصري، ولد سنة ٦٣٠هـ. من كتبه: لسان العرب، و نثار الأزهار في الليل والنهار، ومختصر مفردات ابن البيطار، وغيرها. توفي في شعبان سنة ٧١١هـ. انظر: ابن حجر العسقلاني، الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، مجلس دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد الدكن الهند، ج ٤، ص ٢٦٢-٢٦٣، والزركلي، الأعلام، ج ٧، ص ١٠٨.
- ٤- ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، ج ١، ص ٤٣، مادة: "أدب". وانظر أيضاً: الفيومي، المصباح المنير، مكتبة لبنان، بيروت، ص ٤، والزيدي، تاج العروس، الكويت، ط ١، ١٤٢٢هـ، ج ٢، ص ١٢.

ويطلق بعض الفقهاء كلمة آداب على كل ما هو مطلوب سواء كان واجبا أو مندوبا، ولذلك بَوَّبوا فقالوا: آداب الخلاء والاستنجاء، مع أن منها ما هو مستحب ومنها ما هو واجب. فكلمة أدب أو آداب لا تعني أنه مستحب فقط أو مندوب إليه، بل ربما يكون واجبا، ويطلق الفقهاء كذلك لفظة أدب على معنى الزجر والتأديب. وكلمة الأدب تطلق أيضًا على ما يتعلق باللغة من إصلاح اللسان، وفن الخطاب، وتحسين الألفاظ، والصيانة عن الخطأ والزلل.

أما استعمال هذه الكلمة في كتب أهل العلم، فإنها تأتي بمعنى خصال الخير مثل آداب الطعام والشراب، وآداب قضاء الحاجة، وآداب القضاء والفتيا، وآداب المشي، وآداب النوم ونحو ذلك. وموضوعنا في هذا المقال هو هذا الاستعمال الأخير (أي بمعنى خصال الخير).

ثانيًا: مفهوم الصحة وأهمية الاعتناء بها في الإسلام:

الصحة لغة: ضد السقم والبراءة من كل عيب. يقال: صح يصح صحة. وصح فلان من علته واستصح. ويقال: أرض مَصَّحة و مَصَّحة: بريئة من الأوباء، صحيحة لا وباء فيها ولا تكثر فيها العلل والأسقام^(٥). وفي الحديث: "اغتنم خمسا قبل خمس... وصحتك قبل سقمك"^(٦). وفي الحديث أيضًا: "لا يورد مُمرض على مُصح"^(٧). أي: أن الذي ماشيته مريضة لا يستطيع أن يورد على الذي ماشيته صحاح.

وفي الاصطلاح: حالة أو ملكة، بها تصدر الأفعال عن موضعها سليمة^(٨). وفي المصباح المنير: "الصحة في البدن: حالة طبيعية تجري أفعاله معها على المجرى الطبيعي"^(٩). وجاء مفهومها وفق تعريف

-
- ٥- انظر: الأزهري، تهذيب اللغة، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط ١، ٢٠٠١م، ج ٣، ص ٢٦٠، وابن منظور، لسان العرب، ج ٤، ص ٢٤٠٢، والزبيدي، تاج العروس، ج ٦، ص ٥٢٨.
 - ٦- أخرجه الحاكم في المستدرک، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ٢، ١٤٢٢هـ/٢٠٠٢م، ج ٤، ص ٣٤١ (٧٨٤٦)، من حديث ابن عباس رضي الله عنهما. وصححه ووافقه الذهبي. وصححه الشيخ الألباني في صحيح الجامع الصغير وزيادته، المكتب الإسلامي، بيروت، ط ٣، ١٤٠٨هـ، ج ١، ص ٢٤٤.
 - ٧- أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب السلام، باب لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر ولا نوء ولا غول ولا يورد ممرض على مصح، بتحقيق الشيخ محمد فؤاد عبد الباقي من حديث أبي سلمة بن عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنها، دار عالم الكتب، الرياض، ط ١، ١٤١٧هـ، ج ٤، ص ١٧٤٣ (٢٢٢١).
 - ٨- عبد الرؤف المناوي، التوقيف على مهمات التعاريف، عالم الكتب، القاهرة، ط ١، ١٤١٠هـ/١٩٩٠م، ص ٢١٢.
 - ٩- أحمد بن محمد بن علي المقرئ الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي، ص ١٢٧، مادة: "ص ح ح".

منظمة الصحة العالمية^(١٠): "هي المعافاة الكاملة جسميا ونفسيا واجتماعيا، لا مجرد انتفاء المرض أو العجز"^(١١). فهذا المفهوم يبين أن المراد بالصحة ليس مجرد الشفاء من المرض بل المراد هو التوازن المناسب بين العناصر المختلفة للشخص، وهي: الجسدية والنفسية والاجتماعية. فلكي تصل الصحة إلى الدرجة المثالية يجب دمج هذه الجوانب معًا. ومما يلفت النظر في هذا التعريف، الحديث عن معافاة كاملة لا عن مجرد معافاة. فإداة "ع ف و" التي تشتق منها المعافاة في لسان العرب، أصل يدل على الكثرة والفضل، ف: عفو كل شيء: خياره وأجوده وما لا تعب فيه^(١٢). وهذه هي الصحة المطلوبة، بأن يكون الإنسان في خير أحواله وأفضلها وأجودها وأرقاها: بدنيا ونفسيا واجتماعيا وروحيا.

ولقد اهتم الإسلام بشأن الصحة اهتماما بالغا كما تدل عليه نصوص الكتاب والسنة، فالقرآن الكريم تعرض لكثير من القواعد الصحية، على سبيل المثال: حرم القرآن بعض أنواع المطاعم كالميتة والدم ولحم الخنزير ... وحرم الزنا وغيره من الشذوذات الجنسية، التي تجر أضرارا بالغة على صحة الإنسان. وأما السنة النبوية فهي مليئة بالأحاديث التي تحث على الاعتناء بالصحة، وقد عد النبي صلى الله عليه وسلم التمتع بالصحة الجيدة من أعظم نعم الله على عبده، وذلك بعد الإيمان، فعن أبي بكر الصديق رضي الله عنه، قال: قام رسول الله صلى الله عليه وسلم عام الأول على المنبر ثم بكى فقال: "اسألوا الله العفو والعافية، فإن أحدا لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية"^(١٣). وهناك أحاديث أخرى كثيرة تبين أهمية نعمة الصحة، كما تحث على الاعتناء بها والحفاظ عليها.

ولقد بينت السنة النبوية آداب الأكل والشرب حيث وردت فيها أحاديث كثيرة، من هذه

١٠- منظمة الصحة العالمية (WHO: World Health Organization) هي واحدة من عدة وكالات تابعة للأمم المتحدة

متخصصة في مجال الصحة. وقد أنشئت في ٧ أبريل ١٩٤٨م، ومقرها الحالي في جنيف، سويسرا. نقلنا عن

ويكيبيديا الموسوعة الحرة: <http://ar.wikipedia.org/wiki>

١١- محمد هيثم الخياط، فقه الصحة، من منشورات منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق البحر المتوسط ١٩٩٦م، ص ٧.

١٢- انظر: لسان العرب، ج ٤، ص ٣٠٢١.

١٣- أخرجه الترمذي في صحيحه، كتاب الدعوات، باب (بدون ترجمة)، مكتبة المعارف، الرياض، ج ١، ص ٨٠٨

(٣٥٥٨)، واللفظ له، وأحمد في مسنده، مؤسسة الرسالة، ط ٢، ١٤٢٠هـ، ج ١، ص ١٨٥ (٦)، والحاكم في

المستدرک، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ٢، ١٤٢٢هـ، ج ١، ص ٧١١ (١٩٣٨) قال أبو عيسى: هذا حديث

حسن غريب من هذا الوجه عن أبي بكر رضي الله عنه، وقال الحاكم: صحيح الإسناد ولم يخرجاه، وسكت عنه

الذهبي. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي، مكتبة المعارف، الرياض، المملكة العربية السعودية،

ط ١، ١٤٢٠هـ، ج ٣، ص ٤٦٤.

الأحاديث مجموعة كبيرة لها آثار ملموسة في حفظ الصحة ووقايتها من الأمراض والأوبئة الخطيرة، لذا أحببت أن أجمع ما تيسر لي من الأحاديث في هذا الموضوع، ودراستها دراسة موضوعية تحليلية مع إلقاء الضوء البسيط في بعض المواضع على المكتشفات العلمية الحديثة التي جاءت موافقة لما صدر من ناطق الوحي قبل ألف وأربعمائة عام. هذا وقسمت البحث على أحد عشر مبحثاً، وهي كالاتي:

المبحث الأول: غسل اليدين قبل الطعام ولعقها أو غسلها بعده:

إن نظافة اليد قبل تناول الطعام أمر مطلوب، وخاصة إذا كانت عليها الأوساخ ونحوها التي تضر البدن، ولكن لم تثبت أحاديث صحيحة يستند إليها في غسلها قبل الطعام. قال الإمام البيهقي رحمه الله^(١٤): "الحديث في غسل اليد بعد الطعام حسن، وهو قبل الطعام ضعيف"^(١٥).

ولذا فقد اختلف أهل العلم في غسل اليدين قبل الطعام، فالإمام أحمد له في ذلك روايتان: كراهة واستحباب. وفصل الإمام مالك وقيده الغسل قبل الطعام بوجود القذر. وصنع الإمام النووي^(١٦) في المنهاج وابن مفلح^(١٧) في آدابه يدل على استحباب غسلها قبل الطعام، وعليه جماعة من أهل العلم. والأمر فيه سعة والحمد لله^(١٨). وذهب بعض أهل العلم إلى استحباب الوضوء الشرعي قبل

-
- ١٤- هو أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي الحسرو جردى الفقيه الشافعي، ولد سنة ٣٨٤هـ. له مصنفات كثيرة، من أهمها: السنن الكبرى، والسنن الصغرى، والأسماء والصفات، وغيرها. توفي سنة ٤٥٨هـ. انظر: ابن خلكان، وفيات الأعيان، تحقيق: إحسان عباس، دار صادر، بيروت، ج ١، ص ٧٥، وسير أعلام النبلاء، ج ١٨، ص ١٦٣.
- ١٥- أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي، السنن الكبرى، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، ط ٢، ١٤٢٤هـ، ج ٧، ص ٤٥١.
- ١٦- محيي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي أو النواوي الدمشقي، أحد الأعلام في فقه الشافعي. ولد في ٦٣١هـ. له مؤلفات قيمة وكثيرة، منها: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، ورياض الصالحين من كلام سيد المرسلين، وتهذيب الأسماء واللغات، وغيرها. توفي سنة ٦٧٦هـ. انظر: ابن العماد، شذرات الذهب، ج ٥، ص ٣٥٤ وما بعدها، والزركلي، الأعلام، ج ٨، ص ١٤٩-١٥٠.
- ١٧- هو محمد بن مفلح بن محمد بن مفرج، شمس الدين القاقوني المقدسي الفقيه الحنبلي. ولد في حدود سنة ٧١٠هـ، وقيل ٧١٢هـ. من مؤلفاته: كتاب الفروع، و الآداب الشرعية، والمقنع. توفي سنة ٧٦٣هـ. انظر: ابن حجر، الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، ج ٦، ص ١٤، والزركلي، الأعلام، ج ٧، ص ١٠٧.
- ١٨- انظر: شرح النووي على صحيح مسلم، المطبعة المصرية بالأزهر، ط ١، ١٣٤٧هـ/١٩٢٩م، ج ٤، ص ٤٦، وابن مفلح، الآداب الشرعية، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط ٣، ١٤١٩هـ، ج ٣، ص ٢١٢.

الطعام^(١٩) وقيد الآخرون الوضوء من الجنابة، قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله^(٢٠): "ولم نعلم أحدا استحَب الوضوء للأكل إلا إذا كان الرجل جنباً"^(٢١). وأما غسل اليدين بعد الطعام، وكذلك لعق الأصابع فقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم بأحاديث صحيحة، ومما جاء في هذا الصدد:

- عن أبي هريرة رضي الله عنه، أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من نام وفي يده غَمَر^(٢٢) ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه"^(٢٣). يدل هذا الحديث على استحباب غسل اليدين

- ١٩- انظر: ابن مفلح، الآداب الشرعية، ج ٣، ص ٢١٣. قلت: واستدلوا بحديثين، حيث ورد فيهما النص على الوضوء قبل الطعام، ولكن في كليهما مقال. أما الرواية الأولى: فما رواها أبو داود في الأطعمة، برقم: (٣٧٦١)، مكتبة المعارف، الرياض، ط ١، والترمذي أيضاً في الأطعمة برقم: (١٨٤٦) عن طريق قيس عن أبي هاشم عن زاذان عن سلمان قال: قرأت في التوراة أن بركة الطعام الوضوء قبله، فذكرت ذلك للنبي صلى الله عليه وسلم، فقال: "بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده". وقيس هذا هو ابن الربيع، ضعفه غير واحد من أهل العلم. كما ذكره الحافظ في التهذيب، مؤسسة الرسالة، بيروت، ج ٨، ص ٣٥٢. قال أبو داود في تعليقه على هذا الحديث: "ضعيف" وقال الترمذي: "لا نعرفه إلا من حديث قيس بن الربيع، وقيس بن الربيع يضعف في الحديث". والحديث ضعفه أيضاً الشيخ الألباني في السلسلة الضعيفة، مكتبة المعارف، الرياض، ط ١، ١٤١٢هـ/١٩٩٢م، ج ١، ص ٣٠٩، رقم الحديث (١٦٨). وأما الرواية الثانية: فما رواها الطبراني في المعجم الأوسط، دار الحرمين، القاهرة، ١٤١٥هـ، ج ٧، ص ١٦٤، من طريق نهشل بن سعيد، عن الضحاك بن مزاحم، عن ابن عباس رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: "الوضوء قبل الطعام وبعده مما ينفي الفقر وهو من سنن المرسلين". ونهشل متروك، كما ذكره الحافظ في التقريب، برقم: (٧٢٤٧)، دار العاصمة، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط ١، ١٤١٦هـ.
- ٢٠- هو شيخ الإسلام تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام ابن تيمية الحراني الدمشقي الحنبلي، ولد بحران سنة ٦٦١هـ. له مصنفات كثيرة ونافعة، منها: مجموع الفتاوى، والسياسة الشرعية، ومنهاج السنة النبوية في نقض كلام الشيعة والقدرية، وغيرها. توفي سنة (٧٢٨هـ). انظر: الحافظ ابن حجر، الدرر الكامنة، ج ١، ص ١٤٤، وابن العماد، شذرات الذهب، ج ٦، ص ٨٠.
- ٢١- ابن تيمية، مجموع الفتاوى، دار الوفاء، ط ٣، ١٤٢٦هـ، ج ٢٢، ص ٣١٩.
- ٢٢- الغمَر: الدسم والزهومة من اللحم. ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، دار ابن الجوزي، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط ١، ١٤٢١هـ، ص ٦٧٧.
- ٢٣- أخرجه أبو داود في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب في غسل اليدين من الطعام، ج ٨، ص ١٠، رقم: (٥٤٢٧) واللفظ له. والترمذي في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في كراهية البيوتة وفي يده ريح غمر، ج ١، ص ٤٢٧، رقم: (١٨٦٠) ولم يذكر قوله "ولم يغسله". وابن ماجة في كتاب الأطعمة، باب من بات وفي يده ريح غمر، ج ١، ص ٥٥٥، رقم: (٣٢٩٧)، مكتبة المعارف، الرياض، ط ١، وأحمد، ج ١٣، ص ١٦، رقم: (٧٥٦٩)، مكتبة المعارف، الرياض، ط ١، والدارمي في كتاب الأطعمة، باب في الوضوء بعد الطعام، ج ١، ص ٥٧٧، دار الحديث =

- بعد الفراغ من الطعام، والحكمة في هذا بأن الهوام وذوات السموم ربما تقصده في المنام لرائحة الطعام فتؤذيه. فالنبي الكريم صلى الله عليه وسلم قد أوضح البيان حتى صار الأمر كالعيان. فمن حذر فقد أندر ومن لم ينته بعد ذلك فهو الضار لنفسه ومن ثم فلا يلومن إلا نفسه.
- عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أكل أحدكم طعاما، فلا يمسح يده حتى يُلْعَقها أو يُلْعَقها" (٢٤)(٢٥).
- عن جابر رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بلعق الأصابع والصحفة، وقال: "إنكم لا تدرّون في أيه البركة" رواه مسلم (٢٦). وفي رواية له: "إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها فليمط ما كان بها من أذى، وليأكلها، ولا يدعها للشيطان، ولا يمسح يده بالمنديل حتى يلعق أصابعه، فإنه لا يدري في أي طعامه البركة" (٢٧).
- عن أنس رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أكل طعاما لعق أصابعه الثلاث، قال: وقال: "إذا سقطت لقمة أحدكم فليمط عنها الأذى وليأكلها ولا يدعها للشيطان" وأمرنا أن نسلت القصعة (٢٨)، قال: "فإنكم لا تدرّون في أي طعامكم البركة" (٢٩).
- عن كعب بن مالك رضي الله عنه، قال: "رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يلعق أصابعه الثلاث من الطعام" (٣٠).

-
- = القاهرة، ١٤٢٠هـ، والطبراني في المعجم الأوسط، ج ١، ص ١٥٩، رقم: (٥٩٨)، والحاكم في المستدرک، ج ٤، ص ١٥٢، رقم: (٧١٩٧)، والبيهقي في السنن الكبرى، ج ٧، ص ٤٥٠، رقم: (١٤٦٠٥)، وفي شعب الإيمان، ج ٨، ص ١٠، رقم: (٥٤٢٩). والحديث قال عنه الترمذي: "حديث حسن غريب". وصححه الحاكم، وانظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ج ٢، ص ٤٥٩، رقم: (٣٨٥٢).
- ٢٤- معنى "يُلْعَقها" أي إلحاق غيره ممن لا يتقذر ذلك من زوجة وجارية وخادم وولد، وكذا من كان في معناهم... وكذا لو ألْعَقها شاة ونحوها، كذا قاله النووي في شرحه على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ٢٠٦.
- ٢٥- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب لعق الأصابع ومصها قبل أن تمسح بالمنديل، ج ٣، ص ٤٤٧، رقم: (٥٤٥٦) ومسلم في كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة...، ج ٣، ص ١٦٠٥، رقم: (٢٠٣١).
- ٢٦- أخرجه مسلم في كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة...، ج ٣، ص ١٦٠٦، رقم: (٢٠٣٣).
- ٢٧- أخرجه مسلم في نفس الموضوع السابق.
- ٢٨- أي نمسحها ونتبع ما بقي فيها من الطعام. شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ٢٠٧.
- ٢٩- أخرجه مسلم في كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة...، ج ٣، ص ١٦٠٧، رقم: (٢٠٣٤).
- ٣٠- أخرجه مسلم في نفس المصدر السابق، رقم الحديث (٢٩٣٢).

تدل هذه الأحاديث على ثلاثة آداب من آداب الأكل، وهي: الأول: لعق الأصابع. والثاني: لعق الصفحة. والثالث: الأكل بثلاث أصابع دون الجميع. والحكمة من هذا كله:

أ- الوقاية من إيذاء الهوام وذوات السموم.

ب- الحصول على بركة الطعام التي هي من إحدى دعائم الصحة الجيدة، لأنه إذا بورك في الطعام الذي يأكل المرء منه، بورك في البدن الذي يحصل الغذاء منه.

يقول الإمام النووي رحمه الله في شرح قوله: "في أي طعامه البركة": "أن الطعام الذي يحضر الإنسان فيه بركة لا يدري أن تلك البركة فيما أكل أو فيما بقي على أصابعه أو فيما بقي في أسفل القصعة أو في اللقمة الساقطة، فينبغي أن يحافظ على هذا كله لتحصيل البركة... والمراد بالبركة ما تحصل به التغذية وتسلم عاقبته من الأذى ويقوى على الطاعة" (٣١).

وإن من الأسف أن كثيرا من الناس يستقذرون هذا الهدى النبوي، وينسبون من يمثل بمثل هذه السنة إلى البخل والشراسة في الطعام. وهذا هو السبب بأننا نجد من الناس من عندهم أموال طائلة وأرزاق كثيرة، رغم ذلك يشكون من ارتفاع البركة عن أموالهم، وما هي إلا بسبب مخالفة هديه صلى الله عليه وسلم فيما يتعلق بالأكل والشرب. يقول الإمام الخطابي رحمه الله (٣٢): "وقد عابه قوم أفسدت عقولهم الترفه، وغير طباعهم الشبع والتخمة، وزعموا أن لعق الأصابع مستقبح أو مستقذر كأنهم لم يعلموا أن الذي علق بالإصبع أو الصفحة جزء من أجزاء الطعام الذي أكلوه وازدردوه، فإذا لم يكن سائر أجزائه المأكولة مستقذرة لم يكن هذا الجزء اليسير منه الباقي في الصفحة واللاصق بالأصابع مستقذرا كذلك. وإذا ثبت هذا فليس بعده شيء أكثر من مسه أصابعه بباطن شفتيه وهو ما لا يعلم عاقل به بأسا إذا كان المساس والممسوس جميعا طاهرين نظيفين. وقد يتمضمض الإنسان فيدخل إصبعه في فيه فيدلك أسنانه وباطن فمه فلم ير أحد ممن يعقل أنه قدارة أو سوء أدب فكذلك هذا، لا فرق بينهما في منظر حس ولا مخبر عقل" (٣٣).

٣١- شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ٢٠٦.

٣٢- هو الإمام الحافظ اللغوي الفقيه الأديب، أبو سليمان، حمد بن محمد بن إبراهيم بن خطاب البستي نسبة إلى بست (من بلاد كابل)، الخطابي نسبة إلى جده الخطاب المذكور، وقيل إنه من ذرية زيد بن الخطاب فنسب إليه. من مؤلفاته القيمة: معالم السنن شرح سنن أبي داود وغريب الحديث، وإصلاح غلط المحدثين وغيرها. توفي سنة ٣٨٨هـ. انظر: ابن خلكان، وفيات الأعيان، ج ٢، ص ٢١٤، وسير أعلام النبلاء، ج ١٧، ص ٢٣.

٣٣- أبو سليمان الخطابي، معالم السنن، المطبعة العلمية بحلب، ط ١، ١٣٥١هـ/١٩٣٢م، ج ٤، ص ٢٦٠.

المبحث الثاني: التسمية عند الطعام:

المراد بالتسمية: أن يقول الآكل عند بداية الطعام "بسم الله" كما هو مستفاد من حديث عمر بن أبي سلمة الآتي. واختار النووي في أذكاره^(٣٤) أن الأفضل أن يقول: "بسم الله الرحمن الرحيم"، فإن قال: "بسم الله"، كفاه وحصلت السنة. وردّ عليه الحافظ ابن حجر بقوله: "فلم أر لما ادعاه من الأفضلية دليلاً خاصاً"^(٣٥). والبسملة في أول الطعام من موجبات البركة والرحمة، وحرمان الشيطان من المشاركة في الأكل والإصابة منه.

- عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه^(٣٦) يقول: كنت غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكانت يدي تطيش^(٣٧) في الصحيفة، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا غلام! سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك"، فما زالت تلك طعمتي^(٣٨) بعد^(٣٩). وعند الطبراني، بلفظ: "يا غلام! إذا أكلت فقل: بسم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك"^(٤٠).

- عن عائشة رضي الله عنها، قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أكل أحدكم، فليذكر اسم الله تعالى، فإن نسي أن يذكر اسم الله تعالى في أوله، فليقل بسم الله أوله وآخره"^(٤١).

-
- ٣٤- النووي، الأذكار، ط ١، ١٤٢٤هـ، ص ٣٧٤.
- ٣٥- الحافظ ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، طبع على نفقة صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن عبد العزيز، الطبعة الأولى، ١٤٢١هـ، ج ٩، ص ٤٣١.
- ٣٦- عمر بن أبي سلمة بن عبد الأسد. ربيب النبي صلى الله عليه وسلم. أمه أم سلمة أم المؤمنين رضي الله عنها. توفي سنة ثلاث وثمانين. انظر: الحافظ ابن حجر، الإصابة في تمييز الصحابة، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤١٥هـ، ج ٤، ص ٤٨٧.
- ٣٧- تطيش: أي تتحرك وتمتد إلى نواحي الصحيفة. شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ١٩٣.
- ٣٨- بكسر الطاء أي صفة أكل. ابن حجر، فتح الباري، ج ٩، ص ٤٣٣.
- ٣٩- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام والأكل باليمين، ج ٣، ص ٤٣١، رقم: (٥٣٧٦)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها، ج ٣، ص ١٥٩٩، رقم: (٢٠٢٢).
- ٤٠- الطبراني، المعجم الكبير، تحقيق: حمدي بن عبدالمجيد السلفي، مكتبة ابن تيمية القاهرة، مصر، ج ٩، ص ١٤، رقم: (٨٣٠٤).
- ٤١- أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام، ج ١، ص ٥٦٩، رقم: (٣٧٦٧)، والترمذي في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في التسمية على الطعام، ج ١، ص ٤٢٧، رقم: (١٨٥٨)، ومسنده أحمد، ج ٤٢، ص ٤٧٩، رقم: (٢٥٧٣٣)، بطرق: عن هشام الدستوائي عن بديل عن عبد الله بن عبيد عن أم كلثوم عن عائشة به. وعند أبي داود عن امرأة منهم، يقال لها: أم كلثوم. قلت: وقد اختلف فيها، فقال الترمذي عقب الحديث أنها هي =

- عن عائشة رضي الله عنها، قالت: كان النبي صلى الله عليه وسلم يأكل طعاما في ستة من أصحابه، فجاء أعرابي فأكله بلقمتين، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أما إنه لو سمي لكفاكم" (٤٢).
- عن حذيفة رضي الله عنه، قال: كنا إذا حضرنا مع النبي صلى الله عليه وسلم لم نضع أيدينا حتى يبدأ رسول الله صلى الله عليه وسلم فيضع يده، وإنا حضرنا معه مرة طعاما فجاءت جارية كأنها تدفع (٤٣) فذهبت لتضع يدها في الطعام فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدها، ثم جاء أعرابي كأنها يدفع فأخذ بيده. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الشيطان يستحل الطعام (٤٤) أن لا يذكر اسم الله عليه، وإنه جاء بهذه الجارية ليستحل بها فأخذت بيدها، فجاء بهذا الأعرابي ليستحل به فأخذت بيده، والذي نفسي بيده، إن يده في يدي مع يدها" (٤٥).

= بنت محمد بن أبي بكر الصديق رضي الله عنه. قال الحافظ: فعلى هذا فقول ابن عمير عن امرأة منهم قابل للتأويل فينظر فيه فلعل قوله منهم أي: كانت منهم بسبب، إما بالمصاهرة أو بغيرها من الأسباب والعمدة على قول الترمذي. تهذيب التهذيب، ج ٤، ص ٧٠١، قال المنذري: وقال غيره أم كلثوم الليثية. وهو الأشبه، لأن عبيد بن عمير ليثي، ومثل بنت أبي بكر لا يكتفى عنها بامرأة ولا سمي قوله "منهم"، وقد سقط هذا من بعض نسخ الترمذي فسقوطه الصواب. نقلا عن تعليق الشيخ شعيب الأرناؤوط على هذا الحديث في مسند أحمد. قلت: ولذلك ترجها الحافظ المزي في تهذيب الكمال: "أم كلثوم الليثية المكية". وأورد لها الحديث المذكور. تهذيب الكمال في أساء الرجال، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط ١، ١٤٠٠هـ، ج ٣٥، ص ٣٨٢. قال الشيخ الألباني: هب أنها أم كلثوم بنت محمد بن أبي بكر الصديق، فما حالها في رواية الحديث؟ ذلك ما لم يتحدثوا عنه بشيء، فهي مجهولة. ثم ذكر رحمه الله شواهد الحديث، وبناء عليها صححه. انظر: محمد ناصر الدين الألباني، إرواء الغليل، المكتب الإسلامي، بيروت، ط ٢، ١٤٠٥هـ، ج ٧، ص ٢٤، رقم: (١٩٦٥).

٤٢- أخرجه الترمذي في كتاب الأطعمة باب ما جاء في التسمية على الطعام، ج ١، ص ٤٢٧، رقم: (١٨٥٨) وهذا السياق له، وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب التسمية عند الطعام، ج ١، ص ٥٥٠، رقم: (٣٢٦٤)، وأحمد في مسنده، ج ٤٢، ص ٤٣، رقم: (٢٥١٠٦)، والدارمي في سننه كتاب الأطعمة، باب في التسمية على الطعام، ج ١، ص ٥٦٣ رقم: (٢٠٢٠)، دار الحديث، القاهرة، ١٤٢٠هـ، وابن حبان في صحيحه، بتحقيق الشيخ شعيب الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ج ١٢، ص ١٣، رقم: (٥٢١٤). كلهم بطريق عبد الله بن عبيد بن عمير عن عائشة به. وهذا الإسناد ضعيف، لانقطاعه، لأن عبد الله بن عبيد بن عمير لم يسمع من عائشة. انظر: تهذيب التهذيب، ج ٥، ص ٣٠٧، وكما في الرواية السابقة: عن امرأة منهم يقال لها أم كلثوم، عن عائشة. والحديث حسنه بشواهد الشيخ شعيب الأرناؤوط وآخرون في مسند أحمد.

٤٣- أي تطرد لشدة سرعتها فذهبت لتضع يدها في الطعام. شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ١٨٨.

٤٤- أي أنه يتمكن من أكل الطعام إذا شرع فيه إنسان بغير ذكر الله تعالى. المرجع السابق نفسه.

٤٥- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها، ج ١٠، ص ٢٩٢، رقم: (٣٧٦١).

- عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، أنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "إذا دخل الرجل بيته فذكر الله عند دخوله وعند طعامه، قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء، وإذا دخل فلم يذكر الله عند دخوله، قال الشيطان: أدركتم المبيت، وإذا لم يذكر الله عند طعامه، قال: أدركتم المبيت والعشاء" (٤٦).

تدل هذه الأحاديث على استحباب التسمية عند الأكل، والحكمة من ذلك الحصول على بركة الطعام، والتحصن من الشيطان، الذي يأكل من الطعام الذي لا يسم الله عليه. وقد حمله جمهور أهل العلم من السلف والخلف على ظاهره بمعنى أن الشيطان له يد وفم يأكل حقيقة. وحمله بعضهم على المجاز والاستعارة. وقال بعضهم معناه استحسانه رفع البركة من ذلك الطعام إذا لم يذكر اسم الله عليه. وقيل إن أكلهم شم واسترواح (٤٧). قلت: ويظهر أن القول الأول هو الأنسب لما ثبت في صحيح مسلم أنه عليه الصلاة والسلام قال: "إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله" (٤٨).

المبحث الثالث: الأكل باليمين ومما يلي الأكل:

خصصت السنة النبوية اليد اليمنى للأمر الكريمة من أكل وشرب ومصافحة وغيرها، واليد اليسرى للأمر المستقذرة من استنجاء ورمي للأقذار وغيرها، وقد ورد النهي عن استعمال اليسرى للأكل والشرب على وجه الخصوص، حماية وحفظاً للصحة، ومنعا من انتقال الأمراض. ولكن من المؤسف أن صارت استعمال اليد اليسرى في الأكل، نمط كثير من الناس وحتى المسلمين. وما ذلك إلا نتيجة لتسرب الحضارة الغربية إلى البلاد الإسلامية، فهم بذلك يقلدون الكفار ويخالفون سنة سيد الأبرار صلوات الله وسلامه عليه فينبغي لهؤلاء أن يخافوا الله عز وجل وليحذروا بسبب مخالفتهم للهدي النبوي أن يصيبهم فتنة أو عذاب أليم. ﴿فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (٤٩).

- عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه، يقول: كنت غلاما في حجر رسول الله صلى الله عليه

٤٦- أخرجه مسلم في نفس الموضوع السابق، رقم الحديث: (٣٧٦٢).

٤٧- انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ٩، ص ٤٣٣، وشرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٤، ص ٢٤، ومحمد بن علي الشوكاني، نيل الأوطار، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر، الطبعة الأخيرة، ج ٨، ص ١٨١.

٤٨- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب، ج ٣، ص ١٥٩٨، رقم: (٢٠٢٠) من حديث ابن عمر رضي الله عنهما.

٤٩- سورة النور، رقم الآية: ٦٣.

- وسلم، وكانت يدي تطيش في الصحفة، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا غلام! سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك"، فما زالت تلك طعمتي (٥٠) بعد (٥١).
- عن جابر رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "لا تأكلوا بالشمال فإن الشيطان يأكل بالشمال" (٥٢).
- عن ابن عمر رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله" (٥٣).
- عن إياس بن سلمة بن الأكوع أن أباه حدثه، أن رجلا (٥٤) أكل عند رسول الله صلى الله عليه وسلم بشماله، فقال: "كل بيمينك" قال: لا أستطيع، قال: "لا استطعت" ما منعه إلا الكبر. قال: فما رفعها إلى فيه (٥٥).
- عن عائشة رضي الله عنها، قالت: "كانت يد رسول الله صلى الله عليه وسلم اليمنى لظهوره وطعامه، وكانت يده اليسرى لخلائه وما كان من أذى" (٥٦).

وهذه الأحاديث تفيد بأن السنة في أكل الطعام هي استعمال اليد اليمنى دون اليسرى، بل الأكل باليسرى حرام كما هو مستفاد من ظاهر الأخبار. وأشار الإمام ابن القيم رحمه الله إلى دلالات الأحاديث التي تفيد الوجوب، بقوله: "ومقتضى الحديث تحريم الأكل بالشمال وهو الصحيح، فإن الآكل بها

-
- ٥٠- بكسر الطاء أي صفة أكل. ابن حجر، فتح الباري، ج ٩، ص ٤٣٣.
- ٥١- سبق تخريجه في هامش رقم: ٣٩.
- ٥٢- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما، ج ٣، ص ١٥٩٨، رقم: (٢٠١٩).
- ٥٣- أخرجه مسلم في نفس الموضوع السابق، رقم الحديث: (٢٠٢٠) من حديث ابن عمر رضي الله عنهما.
- ٥٤- هو بسر بن راعي العير الأشجعي، صحابي. كذا قاله النووي في المنهاج، ج ١٣، ص ١٩٢.
- ٥٥- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما، ج ٣، ص ١٥٩٩، رقم: (٢٠٢١).
- ٥٦- أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب كراهية مس الذكر باليمين في الاستبراء، ج ١، ص ١٠، رقم: (٣٣)، واللفظ له. ومسنده أحمد، ج ٤٣، ص ٣١٧، رقم: (٢٦٢٨٣)، والبيهقي في شعب الإيمان، مكتبة الرشد، الرياض، ط ١، ١٤٢٣هـ، ج ٨، ص ٣٠، رقم: (٥٤٥٤) كلهم بطريق سعيد بن أبي عروبة عن أبي معشر عن إبراهيم عن عائشة به. هذا الإسناد أعل بالانقطاع بأن إبراهيم لم يسمع من عائشة، كذا قال الحافظ في تلخيص الحبير، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤١٩هـ، ج ١، ص ٢٠٩، رقم: (١٤٩)، ولذلك فقد ساق أبو داود موصولا عقب هذا، فقال: ثنا محمد بن حاتم بن بزيع: ثنا عبد الوهاب بن عطاء عن سعيد عن أبي معشر عن إبراهيم عن الأسود عن عائشة عن النبي صلى الله عليه وسلم.. بمعناه. وهذا إسناد صحيح. انظر: النووي، الأذكار، ص ٥٩.

إما شيطان، وإما مشبه به، وصح عنه أنه قال لرجل أكل عنده، فأكل بشماليه: "كل بيمينك"، فقال: لا أستطيع، فقال: "لا استطعت" فما رفع يده إلى فيه بعدها. فلو كان ذلك جائزا، لما دعا عليه بفعله، وإن كان كبره حمله على ترك امتثال الأمر، فذلك أبلغ في العصيان واستحقاق الدعاء عليه^(٥٧).

وبعض أهل العلم حملوه على الكراهة، قال الحافظ في الفتح: "قال شيخنا (يعني الحافظ العراقي) في شرح الترمذي: حمله أكثر الشافعية على الندب وبه جزم الغزالي ثم النووي، لكن نص الشافعي في الرسالة وفي موضع آخر من الأم على الوجوب"^(٥٨). نعم إذا كان هناك عذر يمنع من الأكل باليد اليمنى كالمرض والجراحة ونحوهما، فلا حرج في الأكل بالشمال، ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها.

فوائد الأكل باليمين من الناحية الطبية:

هناك بعض الأمراض منشؤها البول والبراز وتناول الأطعمة الملوثة. كالتيفوئيد (Typhoid) والزحار (Dysentery) وشلل الأطفال (Polio) والتهاب الكبد الفيروسي (Viral Hepatitis) ونحوها، حيث تنتقل جراثيم المرض من براز المريض أو حامل المرض إلى الإنسان المعرض للإصابة. كما أن انتقال الجراثيم من براز المصاب إلى الآخرين عن طريق اليد أو الآنية، ونسبة حدوث ذلك تعتمد اعتمادا كبيرا على مستوى نظافة البيئة وتطورها، ومتى تطورت وسائل النظافة والتثقيف الصحي أمكن خفض نسبة حدوث هذه الأمراض. فحينما يحث الإسلام استخدام اليد اليسرى لغسل السبيلين مع إبقاء اليد اليمنى نظيفة للوضوء والأكل، فهذا النظام يضمن نظافة اليد اليمنى من البراز، في حين يمنع الأكل باليد اليسرى، وبذلك قلل من نسبة انتقال الجراثيم الموجودة في البراز إلى الفم عن طريق اليد^(٥٩).

الأكل مما يلي الأكل:

وكذلك من السنة أن يأكل الأكل مما يليه لما سبق من حديث عمر بن أبي سلمة، حيث قال له النبي صلى الله عليه وسلم: "كل مما يليك". وعلة النهي في ذلك أن الأكل من موضع أيدي الناس فيه سوء أدب، وقد يتقدر الآكلين من هذا الفعل - وهو الغالب -.

٥٧- ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، مؤسسة الرسالة، بيروت، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، الطبعة

السادسة والعشرون، ١٤١٢هـ، ج ٢، ص ٤٠٥.

٥٨- فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ٩، ص ٤٣٢.

٥٩- انظر: عدنان أحمد البار وجلتق ليو، "الطب الوقائي في الإسلام، تطبيق التعاليم الإسلامية المتعلقة بالتحكم في

بعض الأمراض السارية، مقال منشور على موقع: <http://islamset.net>

تنبيه:

روى البخاري ومسلم عن إسحاق بن عبد الله بن أبي طلحة، أنه سمع أنس بن مالك رضي الله عنه يقول: "إن خياطاً دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه، قال أنس بن مالك: فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى ذلك الطعام، ففردت إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم خبزاً ومرقاً فيه دباء (٦٠) وقديد (٦١) فرأيت النبي صلى الله عليه وسلم يتبع الدباء من حوالي القصعة. قال: فلم أزل أحب الدباء من يومئذ" (٦٢). فهذا الحديث يتعارض في الظاهر مع الحديث السابق الذي أمر فيه بالأكل مما يلي الأكل. وأجيب عنه بأجوبة، منها:

- ١- يحمل الجواز على ما إذا علم رضا من يأكل معه. هذا القول أسنده ابن حجر إلى الإمام البخاري.
- ٢- يجوز ذلك إذا كان الطعام مشتملاً على أنواع مختلفة، فكان هذا الطعام (أي الذي قدمه الخياط) مشتملاً على مرق ودباء وقديد فكان يأكل مما يعجبه وهو الدباء ويترك ما لا يعجبه وهو القديد.
- ٣- الطعام كان للنبي صلى الله عليه وسلم وحده، ولكن رد عليه، لو كان له ولغيره لكان المستحب أن يأكل مما يليه، ثم إن أنسا أكل معه (٦٣).

قلت: ولعل القول الأول أقرب إلى الصواب لأن يد رسول الله صلى الله عليه وسلم إنما جالت في الطعام لأنه كان يعلم أنه لا أحد يكرهه ولا يتقذر بل كانوا يتبركون بريقه ومماسه يده صلوات الله وسلامه عليه. ولذا بوب الإمام البخاري بقوله: باب من تتبع حوالي القصعة مع صاحبه إذا لم يعرف منه كراهية.

المبحث الرابع: تجنب الاتكاء عند الأكل:

مفهوم الاتكاء: المعنى اللغوي للاتكاء كما قال ابن منظور: "اتكأ أي تحمل واعتمد فهو متكئ. والتكأة: العصا يتكأ عليها في المشي" (٦٤). أما في اصطلاح أهل العلم فقد تنوع تفسيره، فقيل: هو أن يتمكن من الجلوس للأكل على أي صفة كان. وقيل: أن يميل على أحد شقيه. وقيل: أن يعتمد على يده

- ٦٠- هو اليقطين وهو بالمد، هذا هو المشهور، قاله النووي في المنهاج، ج ١٣، ص ٢٢٥.
- ٦١- القديد: اللحم المملوح المجفف في الشمس، النهاية في غريب الحديث والأثر، ص ٧٣٥.
- ٦٢- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب من تتبع حوالي القصعة مع صاحبه إذا لم يعرف منه كراهية، ج ٣، ص ٤٣١، رقم: (٥٣٧٩) ومسلم في كتاب الأشربة، باب جواز أكل المرق واستحباب أكل اليقطين وإيثار أهل المائدة بعضهم بعضاً وإن كانوا ضيفاناً إذا لم يكره ذلك صاحب الطعام، ج ٣، ص ١٦١٥، رقم: (٢٠٤١).
- ٦٣- انظر: ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ٩، ص ٤٣٥.
- ٦٤- لسان العرب، ج ٦، ص ٤٩٠٤، مادة: "وكأ".

اليسرى من الأرض^(٦٥). قال الخطابي رحمه الله: "تحسب العامة أن المتكئ هو الآكل على أحد شقيه. وليس كذلك بل هو المعتمد على الوطاء الذي تحته، وكل من استوى قاعدا على وطاء فهو متكئ"^(٦٦). وكان من هديه صلى الله عليه وسلم عدم الأكل بهذه الجلسة:

- عن أبي جحيفة رضي الله عنه^(٦٧)، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا آكل متكئا". رواه البخاري، وفي رواية: فقال لرجل عنده: "لا آكل وأنا متكئ"^(٦٨). وكان سبب هذا الحديث قصة الأعرابي المذكور في حديث عبد الله بن بسر، قال: كان للنبي صلى الله عليه وسلم قصعة، يقال لها الغراء، يحملها أربعة رجال، فلما أضحوا وسجدوا الضحى أتى بتلك القصعة - يعني وقد ثرد فيها - فالتفوا عليها، فلما كثروا جثى^(٦٩) رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال أعرابي: ما هذه الجلسة؟ فقال: "إن الله جعلني عبدا كريما ولم يجعلني جبارا عنيدا"^(٧٠).

وذكر الإمام الخطابي رحمه الله في معنى الحديث "لا آكل متكئا" المعنى: "أني إذا أكلت لم أقعد متمكنا على الأوطية والوسائد فعل من يريد أن يستكثر من الأطعمة ويتوسع في الألوان ولكنني آكل عُلقة وأخذ من الطعام بُلغة فيكون قعودي مستوفزا له^(٧١). وأما سبب الكراهة في هذه الهيئة من الجلوس، لأنه من فعل الجبابرة وملوك العجم، كما هي جلسة من يريد الإكثار من الطعام^(٧٢).

٦٥- انظر: ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ٩، ص ٤٥٢.

٦٦- انظر: معالم السنن، ج ٤، ص ٢٤٢.

٦٧- وهب بن عبد الله بن مسلم بن جنادة بن حبيب بن سواء السوائي أبو جحيفة مشهور بكنيته. قدم على النبي صلى الله عليه وسلم في أواخر عمره وحفظ عنه، ثم صحب عليا بعده. توفي سنة (٧٤هـ). انظر: الإصابة في تمييز الصحابة، ج ٤، ص ٤٩٠، وتقريب التهذيب، ص ١٠٤٤، رقم الترجمة: (٧٥٢٩).

٦٨- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئا، ج ٣، ص ٤٣٥ (٥٣٩٨)، (٥٣٩٩).

٦٩- جثى: أي جلس على ركبته. انظر: النهاية في غريب الحديث، ص ٢٣٢.

٧٠- أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في الأكل من أعلى الصفحة، ج ١، ص ٥٦٩، رقم: (٣٧٧٣)، واللفظ له، وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئا، ج ١، ص ٥٥٠، رقم: (٣٢٦٣) وذكر مختصراً، والبيهقي في السنن الكبرى، ج ٧، ص ٤٦٢، رقم: (١٤٦٥٣) وفي شعب الإيمان، ج ٨، ص ٣٦، رقم: (٥٤٦١)، والضياء المقدسي في الأحاديث المختارة، دار خضر، بيروت، ط ٣، ١٤٢٠هـ، ج ٩، ص ٩٢، رقم: (٧٣) كلهم بطريق عمرو بن عثمان الحمصي، حدثنا أبي، حدثنا محمد بن عبد الرحمن بن عرق، حدثنا عبد الله بن بسر به. قال البوصيري في الزوائد، ج ٢، ص ١٧٤: إسناده صحيح. قلت: وهذا إسناده حسن: محمد بن عبد الرحمن بن عرق، صدوق كما في التقريب رقم: (٦١١٨)، وعمرو بن عثمان الحمصي أيضاً صدوق كما في التقريب رقم: (٥١٠٨) وباقي رجال إسناده ثقات. وأورده الحافظ في الفتح، ج ٩، ص ٤٥٢، وقال: إسناده حسن.

٧١- معالم السنن، ج ٤، ص ٢٤٣.

٧٢- انظر: ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ٩، ص ٤٥٢.

- وما يكره في هيئة الأكل، هي أكل الرجل وهو منبطح على بطنه، فعن ابن عمر رضي الله عنهما، أنه قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن مطعمين: عن الجلوس على مائدة يشرب عليها الخمر، وأن يأكل وهو منبطح على بطنه" (٧٣).

هذه الأحاديث تفيد في صفة جلوسه صلى الله عليه وسلم للأكل، وهي عدم الاتكاء، وعدم التمكن من الجلوس، بل هذه الجلسة جلسة من يستكثر من الطعام. لذا فالجلسة المستحبة، هي: الجلوس على الركبتين وظهور القدمين أو نصب رجل اليمنى والجلوس على اليسرى، كما ثبت عنه صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل وهو مقع. فقد أخرج الإمام مسلم عن أنس رضي الله عنه، أنه قال: "رأيت النبي صلى الله عليه وسلم مقعياً (٧٤) يأكل تمرًا". وفي لفظ: "أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بتمر فجعل النبي صلى الله عليه وسلم يقسمه وهو محتفز (٧٥) يأكل منه أكلا ذريعاً" (٧٦) وفي رواية زهير: "أكلا حثيثاً" (٧٧)(٧٨). وذكر ابن القيم رحمه الله، فائدة الأكل بهذه الهيئة، بقوله: "هذه الهيئة أنفع هيئات الأكل وأفضلها، لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي الذي خلقها الله سبحانه عليه، مع ما فيها من

٧٣- أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في الجلوس على مائدة عليها بعض ما يكره، ج ١، ص ٥٦٩، رقم: (٣٧٧٤)، وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب النهي عن الأكل منبطحا، ج ١، ص ٥٦٦، رقم: (٣٣٧٠)، والحاكم في المستدرک، ج ٤، ص ١٤٣، رقم: (٧١٧١)، والبيهقي في شعب الإيمان، ج ٨، ص ١٢٦، رقم: (٥٥٨٨) كلهم بطرق عن جعفر بن برقان عن الزهري عن سالم عن ابن عمر به. قال أبو داود: هذا الحديث لم يسمعه جعفر من الزهري، وهو منكر، وقال الإمام أحمد: لم يسمع من الزهري. وأثبت له يحيى بن معين وغيره السماع منه. انظر: العلائي، جامع التحصيل في أحكام المراسيل، ص ١٥٤. وقال الحافظ في التقریب، ص ١٩٨، "صدوق بهم في حديث الزهري". وقال الحاكم: حديث صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه، ووافقه الذهبي. والشيخ الألباني ذكر له شواهد، وبناء عليها حسنه في السلسلة الصحيحة، ج ٥، ص ٥١٣، برقم: (٢٣٩٤).

٧٤- مقعياً: قد اختلف في تفسير الإقعاء اختلافاً كثيراً. قال النووي: والصواب الذي لا يعدل عنه أن الإقعاء نوعان: أحدهما أن يلمس إلبتية بالأرض وينصب ساقيه ويضع يديه على الأرض كإقعاء الكلب... وهذا النوع هو المكروه الذي ورد النهي عنه. والنوع الثاني أن يجعل إلبتية على العقبين بين السجدين. انتهى. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ٢٢٧. قلت: ولعل جلوسه صلى الله عليه وسلم - مقعياً - يتعلق بالنوع الثاني لا الأول. والله أعلم.

٧٥- محتفز: أي مستعجل، بمعنى أنه لم يتمكن في جلوسه على الأرض، انظر: لسان العرب، ج ٢، ص ٩٢٦، مادة: حفز.

٧٦- ذريعاً: أي مستعجلاً، المرجع السابق نفسه، ج ٣، ص ١٤٩٦، مادة: ذرع.

٧٧- حثيثاً: أي مسرعاً حريصاً، المرجع السابق نفسه، ج ٢، ص ٧٧٤، مادة: حثث.

٧٨- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب استحباب تواضع الأكل وصفة قعوده، ج ٣، ص ١٦١٦، رقم: (٢٠٤٤).

الهيئة الأدبية، وأجود ما اغتذى الإنسان إذا كانت أعضاؤه على وضعها الطبيعي، ولا يكون كذلك إلا إذا كان الإنسان منتصباً الانتصاب الطبيعي" (٧٩).

ضرر الأكل متكثراً من الناحية الصحية:

الاتكاء ضرره عظيم على الصحة، بحيث يمنع هذه الهيئة مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته، ويعوقه عن سرعة نفوذه إلى المعدة، ويضغط المعدة، فلا يستحکم فتحها للغذاء، وأيضاً فإنها تميل ولا تبقى منتصبه، فلا يصل الغذاء إليها بسهولة. كذا ذكره ابن القيم (٨٠). وأثبت الطب الحديث أيضاً ضرر هذه الهيئة من الأكل على الصحة، حيث عرف الطب الحديث أنواعاً من التواءات التي تظهر بالمرء (Esophagus) وذلك ناتج عن تناول الطعام بأوضاع غير صحيحة. وكذلك من مضار الأكل متكثراً أو في وضع غير صحيح ما يسبب هذه الهيئة للأكل انتفاخ وكثافات الغازات وقرقرة الأمعاء (٨١).

المبحث الخامس: استحباب الأكل بعد ذهاب حرارته:

إن الاستعجال من الأمور الشنيعة، وخاصة عند الأكل والشرب لأنه يدل على الشره وعدم الصبر وقلة المروءة. ومن مظاهر الاستعجال في الطعام والشراب، تناول الطعام شديد الحرارة. لذا فقد كان من هديه صلى الله عليه وسلم عدم تناول الطعام حتى يذهب بخاره، كما هو مستفاد من الأحاديث الآتية:

- عن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنها، أنها كانت إذا تَرَدَّتْ (٨٢) غطته شيئاً حتى يذهب فوره (٨٣)، ثم تقول: إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: "إنه أعظم للبركة" (٨٤).

٧٩- ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص ١٦٠.

٨٠- المرجع السابق.

٨١- نقلاً عن موقع: <http://www.tarout.info/montada/showthread>.

٨٢- ثردت: الثريد هو ما يكسر من الخبز ويبل بهاء القدر، وغالباً لا يكون إلا من لحم. انظر: لسان العرب، ج ٤، ص ١٧٦، مادة: "ثرد"، ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، ص ١٢١.

٨٣- فوره: أي غليانه وحرارته. انظر: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، ج ١، ص ١٤٩٩.

٨٤- أخرجه الدارمي في كتاب الأطعمة، باب النهي عن الطعام الحار، ج ١، ص ٥٧٢، رقم: (٢٠٤٧)، وابن حبان في صحيحه، ج ١٢، ص ٧، رقم: (٥٢٠٧)، والحاكم في المستدرک، ج ٤، ص ١٣١، رقم: (٧١٢٤)، والبيهقي في السنن الكبرى، كتاب الصداق، باب ما جاء في الطعام الحار، ج ٧، ص ٤٥٧، رقم: (١٤٦٢٩) وفي شعب الإبان، ج ٨، ص ٧٢، رقم: (٥٥١٣)، بطرق عن ابن وهب، عن قرّة بن عبد الرحمن، عن ابن شهاب، عن عروة بن الزبير، عن أسماء، به. وهذا الحديث بهذا الإسناد ضعيف، لأن فيه قرّة بن عبد الرحمن. قال الحافظ في التقریب: صدوق له مناكير، ص ٨٠٠. قلت: لكنه لم يتفرد به، فقد تابعه ابن لهيعة عند أحمد، ج ٤٤، ص ٥٢١. قال الهيثمي =

قال النووي رحمه الله في بيان مفهوم البركة في هذا الحديث: " والمراد هنا - والله أعلم - ما يحصل به التغذية وتسلم عاقبته من أذى ويقوى على طاعة الله تعالى وغير ذلك" (٨٥).

- وعن أبي هريرة رضي الله عنه، أنه قال: " لا يؤكل طعام حتى يذهب بخاره" (٨٦).

ضرر الأطعمة والأشربة الحارة من الناحية الطبية:

ومن الناحية الطبية فإن الأطعمة والأشربة الحارة تؤدي كثيرًا إلى حروق تبدو غالبًا في قبة الحنك أو المنطقة الشفوية. وحسب اكتشافات طبية أنها تسبب حدوث السرطانات في القسم العلوي من جهاز الهضم وخاصة سرطان المريء (Esophageal cancer) وسرطان المريء هو مرض معروف عالميا بانتشاره و يعتبر من الأنواع الخطيرة للسرطان ويبدأ عادة في الطبقة الداخلية من المريء، و المريء عبارة عن أنبوب طويل يبلغ طوله ١٠ بوصة و يصل بين البلعوم و المعدة. ويقدر عدد الوفيات من جراء الإصابة بهذا المرض بنصف مليون في العام الواحد، وقد حدد العلماء من قبل، أن عوامل الإصابة بهذا المرض حتى الآن هو التدخين وشرب الخمر. وتعد ولاية غولستان في شمال إيران من أكثر المناطق في العالم بالإصابة بهذا المرض، مع العلم أن التدخين والكحول تعد من النواذر في هذا الإقليم لكن شرب الشاي هي أكثر العادات المنتشرة فيه. وأطباء إيرانيون، وعلى رأسهم الدكتور فرهاد إسلامي، قاموا بملاحظة عادات شرب الشاي عند ثلاثمائة (٣٠٠) شخص مصاب بسرطان المريء و خمسمائة وسبعين (٥٧٠) شخص غير مصاب ينتمون لهذا الإقليم، والنتائج كانت واضحة تمامًا: الأشخاص الذين يشربون الشاي الساخن بدرجة تصل بين ٦٥ إلى ٦٩ درجة، يعرضون أنفسهم للإصابة بسرطان المريء أكثر بمرتين من الأشخاص الذين يشربون الشاي في درجة من الحرارة أقل من ٦٥. ومن يشرب الشاي بدرجة حرارة ٧٠

= في المجمع، دارالكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤٢٢هـ، ج ٥، ص ٧: "رواه أحمد بإسنادين أحدهما منقطع وفي الآخر ابن لهيعة، وحديثه حسن وفيه ضعف، ورواه الطبراني وفيه قرعة بن عبد الرحمن، وثقه ابن حبان وغيره، وضعفه ابن معين وغيره، وبقية رجالها رجال الصحيح". وقال الحاكم: "صحيح على شرط مسلم في الشواهد ولم يخرجاه". ووافقه الذهبي. ولكن تعقب على تعليقه بأن قرعة بن عبد الرحمن لم يحتج به مسلم وإنما أخرج له في الشواهد كما صرح بذلك الحاكم نفسه، كذا قال الذهبي في ميزان الاعتدال، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤١٦هـ، ج ٥، ص ٤٧. والحديث صححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة، ج ١، ص ٧٤٧، برقم: (٣٩٢).

٨٥- شرح النووي، ج ١٣، ص ٢٠٦.

٨٦- أخرجه البيهقي في السنن الكبرى، كتاب الصداق، باب ما جاء في الطعام الحار، ج ٧، ص ٤٥٧، رقم: (١٤٦٣١) من طريق بحر بن نصر أخبرنا ابن وهب حدثني الليث عن جعفر بن ربيعة عن عبد الرحمن الأعرج عن أبي هريرة أنه كان يقول فذكره. وهذا إسناد صحيح.

وما فوق فإن احتمال تعرضه لمرض سرطان المريء يصل إلى ثمانية أضعاف. فكمية الشاي ليست لها علاقة بالمرض وإنما درجة حرارته (٨٧).

المبحث السادس: الاعتدال في الأكل:

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (٨٨). هذه الآية الكريمة آية جامعة، إذ لخصت فيها قانونا من قوانين الصحة أحسن تلخيص، ولا شك أن تناول الطعام والشراب بدون إسراف يضمن للبدن الصحة ويبعد عنه المرض، ولكن مهما تجاوز عن حده فإنه يسبب المرض والخمول والكسل ويورث القلب القسوة، فيمنع من الذكر والفكر ويثقل عن فعل الطاعات. ولذا حثت السنة النبوية على التقليل من الأكل والشرب:

- عن المقدم بن معدي كرب رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: "ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه" (٨٩).

قال ابن القيم رحمه الله: "مراتب الغذاء ثلاثة: أحدها: مرتبة الحاجة. والثانية: مرتبة الكفاية. والثالثة: مرتبة الفضلة. فأخبر النبي صلى الله عليه وسلم: أنه يكفيه لقيمت يقمن صلبه، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها، فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق

٨٧- الفائدة منقولة عن المواقع: <http://www.alseha> و <http://ramstarab.com>

٨٨- سورة الأعراف، رقم الآية: ٣١.

٨٩- أخرجه الترمذي في كتاب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، ج ١، ص ٥٣٥، رقم: (٢٣٨٠) واللفظ له، والنسائي في الكبرى، ج ٦، ص ٢٦٨، رقم: (٦٧٣٧)، وأحمد، ج ٢٨، ص ٤٢٢، رقم: (١٧١٨٦)، وابن حبان في صحيحه، ج ٢، ص ٤٤٩، رقم: (٦٧٤)، والحاكم في المستدرک، ج ٤، ص ٣٦٧، رقم: (٧٩٤٥)، والبيهقي في شعب الإيمان، ج ٧، ص ٤٤٦، رقم: (٥٢٦١) كلهم بطريق يحيى بن جابر الطائي عن المقدم به. وأعل بعدم سماع يحيى بن جابر عن المقدم. قال أبو حاتم: "يحيى عن المقدم مرسل" انظر: ابن أبي حاتم، المراسيل، ص ٢٤٤. وأخرجه ابن ماجه، ج ١، ص ٥٦٣، رقم: (٣٣٤٩) بطريق آخر عن محمد بن حرب حدثني أمي عن أمها أنها سمعت المقدم بن معدي كرب يقول: فذكره مرفوعا. وهذا إسناد مجهول: أم محمد بن حرب وأمها لا تعرفان. قال الشيخ الألباني: والطائي قد أدرك المقدم فإنه تابعي مات سنة ست وعشرين ومائة... والمقدم كانت وفاته سنة سبع وثمانين، فبين وفاتيهما تسع وثلاثون سنة، فمن الممكن أن يدركه، فإذا صح تصريحه بالسماع منه فقد ثبت إدراكه إياه. انظر: إرواء الغليل، ج ٧، ص ٤٢. قال الترمذي: "حسن صحيح". وصححه الحاكم ووافقه الذهبي.

عن النفس، وعرض له الكرب والتعب" (٩٠).

قال القرطبي رحمه الله (٩١): "لو سمع بقراط (٩٢) هذه القسمة لعجب من هذه الحكمة" (٩٣).
وقال الغزالي رحمه الله (٩٤): "وذكر لبعض الفلاسفة من أطباء أهل الكتاب هذا الحديث، فتعجب منه، وقال: ما سمعت كلاما في قلة الطعام أحكم من هذا، وإنه لكلام حكيم" (٩٥).
ولما سمع ابن أبي ماسويه (٩٦) هذا الحديث، قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات، سلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت البيمارستانات ودكاكين الصيدلة. قال الحافظ ابن رجب رحمه الله (٩٧): "وإنما قال هذا، لأن أصل كل داء التخم. قال بعضهم: أصل كل داء البركة" (٩٨) وروي مرفوعا ولا يصح رفعه" (٩٩).

-
- ٩٠- زاد المعاد، ج ٤، ص ١٨.
- ٩١- القرطبي: أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرج الأنصاري القرطبي المالكي. من كبار المفسرين. له مؤلفات قيمة، منها: الجامع لأحكام القرآن المعروف بـ: تفسير القرطبي، و التذكار في أفضل الأذكار، والأسنى في شرح أساء الله الحسنى. توفي سنة (٦٧١هـ). انظر: ابن العباد، شذرات الذهب، ج ٥، ص ٣٣٥، وإساعيل باشا البغدادي، هدية العارفين في أساء المؤلفين وآثار المصنفين، دار إحياء التراث العربي بيروت، ج ٢، ص ١٢٩.
- ٩٢- بقراط: وقيل أبو قراط، وقيل أبقرات (Hippocrates). ولد بجزيرة "كوس" حوالي سنة ٤٦٠ ق.م. وهو من أشهر أطباء الأقدمين، ومن أكثر أطباء اليونان تجديدا وشهرة في زمانه حتى إنه لقب في بعض المقامات بأبي الطب. عاش خمسا وتسعين سنة. انظر: محمد فريد وجدي، دائرة معارف القرن العشرين، دار الفكر، بيروت، ج ١، ص ٢٦.
- ٩٣- القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، دار عالم الكتب، الرياض، المملكة العربية السعودية، ١٤٢٣هـ، ج ٧، ص ١٩٢.
- ٩٤- محمد بن محمد بن محمد بن أحمد، أبو حامد الغزالي الطوسي، أحد فقهاء الشافعية، حتى قيل إنه لم يكن للطائفة الشافعية في آخر عصره مثله، له مؤلفات مفيدة في مختلف الفنون، منها: إحياء علوم الدين، والمستصفي، وجماعت الفلاسفة، والوجيز والخلاصة، وغيرها. توفي سنة (٥٠٥هـ). انظر: ابن خلكان، وفيات الأعيان، ج ٤، ص ٢١٦-٢١٨، الذهبي، سير أعلام النبلاء، ج ١٩، ص ٣٢٢ وما بعدها، الزركلي، الأعلام، ج ٧، ص ٢١ وما بعدها.
- ٩٥- انظر: أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، دار المعرفة، بيروت، ج ٣، ص ٨٧.
- ٩٦- ابن أبي ماسويه: أبو زكريا يحيى بن ماسويه، من علماء أطباء. سرياني الأصل، عربي المنشأ. له نحو أربعين كتابا معظمها رسائل، منها: النوادر الطبية، جواهر الطب المفردة وغيرها. توفي سنة (٢٤٣هـ) انظر: الزركلي، الأعلام، ج ٨، ص ٢١١.
- ٩٧- الحافظ ابن رجب: عبد الرحمن بن أحمد بن رجب السلامي البغدادي ثم الدمشقي، أبو الفرج، زين الدين، حافظ للحديث، وصاحب المؤلفات الكثيرة. من كتبه: شرح جامع الترمذي وجامع العلوم والحكم، والقواعد الفقهية وغيرها. توفي سنة (٧٩٥هـ). انظر: ابن حجر، الدرر الكامنة، ج ٢، ص ٣٢١، والزركلي، الأعلام، ج ٣، ص ٢٩٥.
- ٩٨- البردة: هي التخم. قال الخطابي: وأصحاب الحديث يقولون "البرد" وهو غلط. الخطابي، إصلاح غلط المحدثين، دار المأمون للتراث، دمشق، سوريا، ١٤٠٧هـ، ص ٧٠.
- ٩٩- الحافظ ابن رجب، جامع العلوم والحكم، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الثامنة، ١٤١٩هـ/١٩٩٩م، ج ٢، ص ٤٦٨.

وقال الحارث بن كلدة (١٠٠) طيب العرب: "الحمية رأس الدواء والبطنة رأس الداء" (١٠١).
 وقال أيضًا: الذي قتل البرية وأهلك السباع في البرية، إدخال الطعام على الطعام قبل الانهضام (١٠٢).
 - عن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: تجشأ (١٠٣) رجل عند النبي صلى الله عليه وسلم، فقال:
 "كف عنا جشاءك فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة" (١٠٤).

- ١٠٠- الحارث بن كلدة الثقفي: طيب العرب في عصره، وأحد الحكماء المشهورين. من أهل الطائف. رحل إلى بلاد فارس رحلتين فأخذ الطب عن أهلها. مولده قبل الإسلام، وبقي أيام رسول الله صلى الله عليه وسلم وأيام أبي بكر وعمر وعثمان وعلي ومعاوية، واختلفوا في إسلامه. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يأمر من به علة أن يأتيه فيطيب عنده. له كلام في الحكمة. توفي نحو ٥٠هـ، انظر: الزركلي، الأعلام، ج ٢، ص ١٥٧.
- ١٠١- انظر: ابن القيم، الطب النبوي، ص ٧٧، قيل إنه من كلام النبي صلى الله عليه وسلم. قال ابن القيم: هذا الحديث إنما هو من كلام الحارث ابن كلدة طيب العرب، ولا يصح رفعه إلى النبي صلى الله عليه وسلم، قاله غير واحد من أئمة الحديث. قلت: و ذكر نحوه الإمام السخاوي في المقاصد الحسنة. انظر: محمد بن عبد الباقي الزرقاني، مختصر المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة، المكتب الإسلامي بيروت، ط ٤، ١٤٠٩هـ، ص ٢٠٦، وأورده الحافظ العراقي في المغني نحوه، وقال: "لم أجد له أصلاً"، المغني عن حمل الأسفار في الأسفار، مكتبة طبرية، الرياض، ط ١، ١٤١٤هـ، ج ٣، ص ٧٥٤.
- ١٠٢- انظر: ابن رجب، جامع العلوم والحكم، ج ٢، ص ٤٦٨، وابن القيم، زاد المعاد، ج ٤، ص ١٠٤.
- ١٠٣- قال ابن منظور: التجشؤ نفس المعدة عند الامتلاء وجشأت المعدة وتجشأت: تنفست، والاسم الجشاء، لسان العرب، ج ١، ص ٤٢٥، مادة: (جشأ).
- ١٠٤- أخرجه الترمذي في كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب (بدون ترجمة)، ج ١، ص ٥٥٩، رقم: (٢٤٧٨) واللفظ له. وأخرجه ابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع، ج ١، ص ٥٦٣، رقم: (٣٣٥٠)، والطبراني في المعجم الأوسط، ج ٤، ص ٢٤٩، رقم: (٤١٠٩). والحديث قال عنه الإمام الترمذي: "هذا حديث حسن غريب من هذا الوجه وفي الباب عن أبي جحيفة". وقال ابن أبي حاتم عن أبيه: "هذا حديث منكر". أبو محمد عبد الرحمن بن أبي حاتم، علل الحديث، تحقيق: فريق من الباحثين، ط ١، ١٤٢٧هـ، ج ٥، ص ١٩٠. وقد روي هذا الحديث عن عدد من الصحابة فروي عن أبي جحيفة من طريقين: الأولى: عند ابن أبي الدنيا في الجوع، دار ابن حزم، بيروت، ط ٢، ص ٢٧، من طريق الوليد بن عمرو ابن ساج عنه. والوليد هذا ضعيف، ضعفه ابن معين والنسائي. انظر: الذهبي، ميزان الاعتدال في نقد الرجال، ج ٧، ص ١٣٥. الطريق الثانية: عند الحاكم في المستدرک، ج ٤، ص ١٣٥، من طريق علي بن الأقرم عن أبي جحيفة به. قال الحاكم: "صحيح الإسناد" وذكره الذهبي فقال: "... قال المديني: كذاب، وعمر هالك". قال الشيخ الألباني عن هذا الحديث بأنه وإن كانت مفرداتها لا تخلو من ضعف، فإن بعضها ليس ضعفها شديداً، ولذلك فإني أرى أنه يرتقي بمجموعها إلى درجة الحسن على أقل الأحوال". انظر: السلسلة الصحيحة، ج ١، ص ٦٧٢، برقم (٣٤٣).

التقلل من الأكل والشرب من صفات المؤمن:

إن من صفة المؤمن التقلل من الطعام، لأنه يعلم بأن مقصود الطعام هو الوسيلة إلى عبادة الله تعالى فيأكل ما يسد الجوع ويمسك الرمق ويعين على العبادة، ولكن الكافر بخلاف ذلك، فهو يأكل كما تأكل الأنعام ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَنَّوْنَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ (١٠٥). فيتبع شهوة نفسه مسترسل فيها غير خائف حتى من الأطعمة المحرمة، ولذا قال عليه الصلاة والسلام بالنسبة للكافر بأنه يأكل في سبعة أمعاء، بينما المؤمن يأكل في معى واحد:

- عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلا كان يأكل كثيرا، فأسلم فكان يأكل أكلا قليلا فذكر ذلك لرسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: "إن المؤمن يأكل في معى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء" (١٠٦).

وهذا الحديث ورد فيه الحث على التقليل من تناول الطعام بحيث هذا من صفة المؤمن بخلاف الأكل الكثير (المفرط) فإنه من صفة الكافر. وقد اختلف أهل العلم في معنى هذا الحديث فقال بعضهم بأنه ليس المراد به ظاهره وإنما هو مثل ضرب للمؤمن وزهده في الدنيا والكافر وحرصه عليها، فكان المؤمن لتقلله من الدنيا يأكل في معى واحد، والكافر لشدة رغبته فيها واستكثاره منها يأكل في سبعة أمعاء. وقيل: المعنى أن المؤمن يأكل الحلال والكافر يأكل الحرام، والحلال أقل من الحرام في الوجود. وقيل: المراد حض المؤمن على قلة الأكل، لأن كثرة الأكل من صفة الكافر، والنفس المؤمنة تنفر من الاتصاف بصفة الكافر. وقيل: بل هو على ظاهره. ثم اختلفوا، فقيل: إنه ورد في شخص بعينه. وقيل: الحديث خرج مخرج الغالب، وليست حقيقة العدد مرادة. وقيل: إن المراد بالمؤمن في هذا الحديث: التام الإيمان، لأن من شدة خوف الآخرة وكثرة الفكر يمنعه من استيفاء شهوته. وردّ عليه بأن غير واحد من السلف ذكر عنه الأكل الكثير. قاله الخطابي. وقيل: إن المراد أن المؤمن يسمى الله تعالى عند طعامه وشرابه فلا يشركه الشيطان فيكفيه القليل، والكافر لا يسمى فيشركه الشيطان. وقيل: إن المؤمن يقل حرصه على الطعام فيبارك له فيه وفي مأكله فيشبع من القليل، والكافر طامح البصر إلى المأكّل كالأنعام فلا يشبعه القليل (١٠٧).

١٠٥- سورة محمد، رقم الآية: ١٢.

١٠٦- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معى واحد، ج ٣، ص ٤٣٥، رقم: (٥٣٩٧). ومسلم في كتاب الأشربة، باب المؤمن يأكل في معى واحد، ج ٣، ص ١٦٣١، رقم: (٢٠٦٠).

١٠٧- انظر: المنهاج شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٤، ص ٢٤-٢٥، وفتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ٩، ص ٤٥٠-٤٥١.

قال النووي: "المختار أن المراد أن بعض المؤمنين يأكل في معنى واحد وأن أكثر الكفار يأكلون في سبعة أمعاء، ولا يلزم أن يكون كل واحد من السبعة مثل معنى المؤمن. وقال أيضًا: يحتمل أن يريد بالسبعة في الكافر، صفات، هي: الحرص والشرة وطول الأمل والطمع وسوء الطبع والحسد وحب السمن، وبالواحد في المؤمن: سد خلته" (١٠٨).

قال القرطبي (١٠٩): شهوات الطعام سبع: شهوة الطبع، وشهوة النفس، وشهوة العين، وشهوة الفم، وشهوة الأذن، وشهوة الأنف، وشهوة الجوع وهي الضرورية التي يأكل بها المؤمن، وأما الكافر فيأكل بالجميع (١١٠).

فإن قيل: إن هذا الحديث في ظاهره يتعارض مع حديث أبي هريرة رضي الله عنه في قصة جوعه، ودعوة النبي صلى الله عليه وسلم أهل الصفة إلى قدح لبن أهدي إليه، وأبو هريرة يرى أنه أحق بشرب هذا اللبن لشدة جوعه، وأنه لا يزيد منه شيء لغيره، ثم حدثت المعجزة حيث شبع القوم ثم شبع أبو هريرة من ذلك القدح، بل كرر عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله: "اشرب" فيعود للشرب حتى قال: "لا والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلكا" (١١١).

فيجاب عليه بأن حديث أبي هريرة رضي الله عنه لا يدل على جواز الإفراط بالشبع، لأن شعور أبي هريرة بفرط الشبع كان معجزة لرسول الله صلى الله عليه وسلم حيث أشبعه بعد إشباع أهل الصفة مع أنه كان يرى أن اللبن لا يزيد عن حاجته وحده. قال ابن بطلال (١١٢): "أما الشبع دون إفراط فيه فهو جائز وإن كان تركه أحيانا أفضل" (١١٣).

١٠٨- شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٤، ص ٢٤.

١٠٩- أحمد بن عمر بن إبراهيم، أبو العباس القرطبي الأنصاري المالكي المحدث. ولد سنة (٥٧٨هـ). من كتبه المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، شرح به كتابا من تصنيفه في اختصار مسلم. توفي سنة (٦٥٦هـ). انظر: الذهبي، العبر في خبر من غبر، دار الكتب العلمية، بيروت، ج ٣، ص ٢٧٨، ابن عماد، شذرات الذهب، ج ٥، ص ٢٧٣.

١١٠- أبو العباس أحمد بن عمر القرطبي، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، دار ابن كثير، دمشق، دار الكلم الطيب، بيروت، ج ٥، ص ٣٤٣.

١١١- جزء من حديث أبي هريرة رضي الله عنه: أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب كيف كان عيش النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه وتخليهم عن الدنيا، ج ٤، ص ١٨٣، رقم: (٦٤٥٢).

١١٢- هو أبو الحسن علي بن خلف بن بطلال البكري القرطبي، له شرح على صحيح البخاري. توفي سنة (٤٤٩هـ). انظر: سير أعلام النبلاء، ج ١٨، ص ٤٧.

١١٣- شرح ابن بطلال على صحيح البخاري، مكتبة الرشد، الرياض، ط ٢، ١٤٢٣هـ، ج ٩، ص ٤٦٥.

- عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "طعام الاثنين كافي الثلاثة وطعام الثلاثة كافي الأربعة" متفق عليه (١١٤).

- عن جابر رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثانية" (١١٥). ففي هذا الحديث ندب صلى الله عليه وسلم مع التقليل من الأكل والاكتفاء ببعض الطعام إلى إيثار الباقي منه. قال النووي رحمه الله: "فيه الحث على المواساة في الطعام وأنه وإن كان قليلا حصلت منه الكفاية المقصودة، ووقعت فيه بركة تعم الحاضرين عليه" (١١٦).

هدي السلف في التقليل من الطعام:

وكان السلف الصالح رحمهم الله ورضي عنهم يندبون إلى التقليل من الطعام. والآثار عن السلف في هذا الشأن كثيرة، نذكر منها ما يلي:

- خطب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه، يوما، فقال في خطبته: "إياكم والبطننة فإنها مكسلة عن الصلاة مؤذية للجسم، وعليكم بالقصد في قوتكم فإنه أبعد من الأشر وأصح للبدن وأقوى على العبادة" (١١٧).

- كان مولى لعبد الله بن عمر قدم من العراق فجاءه يسلم عليه، فقال: أهديت إليك هدية، قال: وما هي؟ قال: جوارش، قال: وما جوارش؟ قال: تهضم الطعام، فقال: فما ملأت بطني طعاما منذ أربعين سنة، فما أصنع به. وفي رواية، قال: "ما شبعت من الطعام منذ أربعة أشهر، وما ذاك أن لا أكون له واجدا، ولكنني عهدت قوما يشبعون مرة ويجوعون مرة" (١١٨). وجاء عنه أنه قال: "ما شبعت منذ أسلمت" (١١٩).

١١٤- أخرج البخاري في كتاب الأطعمة، باب طعام الواحد يكفي الاثنين، ج ٣، ص ٤٣٤، رقم: (٥٣٩٢)، وصحيح مسلم في كتاب الأشربة، باب فضيلة المواساة في الطعام القليل وأن طعام الاثنين يكفي الثلاثة ونحو ذلك، ج ٣، ص ١٦٣٠، رقم: (٢٠٥٨).

١١٥- صحيح مسلم، كتاب الأشربة، رقم الحديث: (٢٠٥٩) من حديث جابر بن عبد الله مرفوعا.

١١٦- شرح النووي، ج ١٤، ص ٢٣.

١١٧- انظر: ابن مفلح، الآداب الشرعية، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط ٣، ١٤١٩هـ، ج ٣، ص ١٨٤.

١١٨- أخرج أبو نعيم في حلية الأولياء، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤٠٩هـ، ج ١، ص ٣٠٠.

١١٩- المرجع السابق، ج ١، ص ٢٩٩.

- وقال الحسن البصري رحمه الله (١٢٠): "يا ابن آدم كل في ثلث بطنك، واشرب في ثلث، ودع ثلث بطنك يتنفس لتتفكر" (١٢١).
 - قال الفضيل بن عياض (١٢٢): "اثنان يقسيان القلب: كثرة الكلام وكثرة الأكل" (١٢٣).
 - وعن الإمام الشافعي رحمه الله، قال: "ما شبعت منذ ست عشرة سنة إلا شبعة أطرحها. يعني فطرحتها، لأن الشبع يثقل البدن، ويزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويضعف صاحبه عن العبادة" (١٢٤).
- التوازن المناسب في محتويات الطعام:

الأغذية التي يستعملها الإنسان في حياته اليومية لا بد أن يكون فيها تنظيم جيد، فمثلاً كما سبق أن ذكرنا بأن الإسراف في الطعام والشراب مسبب للأمراض المتنوعة، وكذلك عكسه يعني التقليل المفرط في الأكل أيضاً مضر بالصحة. فلا بد من الاعتدال بين هذا وذاك وكذلك لا بد من التوازن المناسب في محتويات الطعام بحيث تكون محتويات الأكل شاملة لكل ما يحتاج إليه الجسم من مواد غذائية بحيث لا تغطي أي منها على الأخرى، وأخطر شيء هو زيادة المواد الدهنية، لأن زيادتها في الدم تؤدي إلى حرمان الخلايا نسبياً من الأكسجين.

- وكان من هديه صلى الله عليه وسلم إصلاح ضرر بعض الأغذية ببعض إذا وجد إليه سبيلاً، فيكسر حرارة هذا ببرودة ذلك، ويبوسة ذلك برطوبة هذا.
- عن عبد الله بن جعفر (١٢٥) بن أبي طالب رضي الله عنهما، قال: "رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يأكل الرطب بالقتاء" (١٢٦).

-
- ١٢٠- هو: الحسن بن أبي الحسن يسار البصري، كان مولى لزيد بن ثابت، وقيل غير ذلك، وأمه كانت مولاة لأم سلمة أم المؤمنين المخزومية. توفي الحسن سنة عشر ومائة (١١٠هـ). انظر: سير أعلام النبلاء، ج ٤، ص ٥٦٣.
 - ١٢١- انظر: جامع العلوم والحكم، ج ٢، ص ٤٦٩.
 - ١٢٢- هو: الفضيل بن عياض بن مسعود التميمي، أبو علي، الزاهد المشهور، أصله من خراسان وسكن مكة، توفي سنة سبع وثمانين ومائة وقيل قبلها. انظر: تقريب التهذيب، ص ٧٨٦، رقم الترجمة: (٥٤٦٦).
 - ١٢٣- انظر: الآداب الشرعية، ج ٣، ص ١٨٥.
 - ١٢٤- انظر: أبو نعيم، حلية الأولياء، ج ٩، ص ١٢٧.
 - ١٢٥- هو عبد الله بن جعفر بن أبي طالب الهاشمي. ولد في الحبيشة لما هاجر أبواه إليها. وهو أول من ولد لها من المسلمين. استشهد أبوه يوم مؤتة، فكفله النبي صلى الله عليه وسلم ونشأ في حجره. وله صحبة ورواية، ويعد في صغار الصحابة. وكان كريماً يسمى بحر الجود. وللشعراء فيه مدائح. وكان أحد الأمراء في جيش علي يوم صفين. انظر ترجمته في سير أعلام النبلاء، ج ٣، ص ٤٥٦ وما بعدها، والإصابة في تمييز الصحابة، ج ٤، ص ٣٥، وما بعدها.
 - ١٢٦- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب القثاء بالرطب، ج ٣، ص ٤٤٣، رقم: (٥٤٤٠).

قال ابن القيم: فهذا (الرتب) حار، وهذا (القثاء) بارد. وفي كل منهما صلاح الآخر، وإزالة لأكثر ضرره، ومقاومة كل كيفية بضدها، ودفع سورتها بالأخرى، وهذا أصل العلاج كله، وهو أصل في حفظ الصحة، بل علم الطب كله يستفاد من هذا. وفي استعمال ذلك وأمثاله في الأغذية والأدوية إصلاح لها وتعديل، ودفع لما فيها من الكيفيات المضرة لما يقابلها، وفي ذلك عون على صحة البدن، وقوته وخصبه (١٢٧).

وقال أيضًا: ومن تدبر أغذيته صلى الله عليه وسلم وما كان يأكله، وجده لم يجمع قط بين لبن وسمك، ولا بين لبن وحامض، ولا بين غذائين حارين، ولا باردتين، ولا لزجين، ولا قابضين، ولا مسهلين، ولا غليظين، ولا مرخين، ولا مستحيلين إلى خلط واحد، ولا بين مختلفين كقابض ومسهل، وسريع الهضم وبطيئه، ولا بين شوي وطبيخ، ولا بين طري وقديد، ولا بين لبن وبيض، ولا بين لحم ولبن، ولم يكن يأكل طعاما في وقت شدة حرارته، ولا طبيخا باثنا يسخن له بالغد، ولا شيئا من الأطعمة العفنة والمالحة، كالكوامخ (١٢٨) والمخللات، والملوحات. وكل هذه الأنواع ضار مولد لأنواع من الخروج عن الصحة والاعتدال (١٢٩).

مضغ الطعام وعدم الاستعجال في الأكل:

وكان من هديه صلى الله عليه وسلم التأني وعدم الاستعجال في الأكل ومضغه مضغا جيدا. ولا يخفى فائدته بأنه يسهل عملية الهضم، لذا يقول حكماء العرب: "لا تأكل الفاكهة إلا في نضجها، وأجد مضغ الطعام، ولا تأكل طعاما وفي معدتك طعام، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه فتعجز معدتك عن هضمه" (١٣٠).

ترك الطعام الذي تعافه النفس:

وكان من هديه ترك الطعام الذي تعافه النفس ولا تشتيه.

- عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: "ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاما قط إن اشتهاه أكله وإلا تركه" (١٣١). وعيب الطعام كقولك: مالح، قليل الملح، حامض، رقيق، غليظ، غير ناضج، ونحو

١٢٧- الطب النبوي، ص ٧٦.

١٢٨- الكامخ: نوع من الأدم معرب، لسان العرب، ج ٥، ص ٣٩٢٨.

١٢٩- الطب النبوي، ص ١٦١.

١٣٠- انظر: عبد الباسط محمد السيد، التغذية النبوية: الغذاء بين الداء والدواء، شركة مكتبة ألفا للتجارة والتوزيع، مصر، ط ٤، ١٤٢٥هـ، ص ٧٠.

١٣١- صحيح البخاري في كتاب الأطعمة، باب ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاما، ج ٣، ص ٤٣٧، رقم: (٥٤٠٩)، وصحيح مسلم في كتاب الأشربة، باب لا يعيب الطعام، ج ٣، ص ١٦٣٢، رقم: (٢٠٦٤).

ذلك. قاله النووي (١٣٢).

ولما قدم إليه صلى الله عليه وسلم الضب المشوي لم يأكل منه، فقيل له: أهو حرام؟ قال: "لا، ولكنه لم يكن بأرض قومي فأجدني أعافه" (١٣٣)(١٣٤). يقول ابن القيم رحمه الله: "وهذا (أي ترك الطعام الذي تعافه النفس) أصل عظيم في حفظ الصحة، فمتى أكل الإنسان ما تعافه نفسه، ولا يشتهي، كان تضرره به أكثر من انتفاعه" (١٣٥).

أضرار الأكل الكثير على الصحة:

أضراره في الجهاز الهضمي: إن الإفراط في الأكل والشرب يؤدي إلى عسر الهضم والإمساك، ويحدث التعفن والتخمر في الأمعاء، ويؤدي إلى تكوين غازات كريهة الرائحة وانتفاخ، كما تمتص بعض هذه الغازات والمواد الناتجة عن التخمر والتعفن فتحدث تسمم في الجسم ينتج عنه الصداع.

- أضراره على القلب والجهاز الدوري: إن الإفراط في الأكل والشرب مما يجعل الدم يحمل كميات كبيرة من المواد المؤكسدة، وهذه المواد المؤكسدة تحدث إشارات في أوعية الدم فيتأثر إلى محرك الأوعية مما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية فيرتفع ضغط الدم. كما أن الأطعمة الغنية بالكوليسترول (Cholesterol) وهي الزبدة والبيض والكبد والدهن إذا أخذت بكميات كبيرة أدى ذلك إلى حدوث تصلب الشرايين (Arteriosclerosis) والذي يؤدي بالتالي إلى حدوث النوبات القلبية (Heart Attack) وكذلك ينتج عن تصلب الشرايين موت بعض المناطق التي لا يصلها دم كاف بسبب ضيق أو انسداد الشرايين، وإذا أصاب ذلك المخ حدث الفالج وقد تحدث السكتة القلبية. هذا وقد تفقد السيطرة على البول والبراز وإذا مات جزء في القلب زاد النبض وقد تحدث السكتة القلبية هذا (١٣٦).

١٣٢- شرح النووي على صحيح مسلم، ج ٤، ص ٢٦.

١٣٣- أعافه أي أكرهه تقدرًا، شرح النووي، ج ١٣، ص ٩٧.

١٣٤- صحيح البخاري في كتاب الأطعمة، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يأكل حتى يسمى له فيعلم ما هو، ج ٣، ص ٤٣٤، رقم: (٥٣٩١)، وصحيح مسلم في كتاب الأشربة، باب إباحة الضب، ج ٣، ص ١٥٤٣، رقم: (١٩٤٥) من حديث ابن عباس رضي الله عنه.

١٣٥- الطب النبوي، ص ١٥٧.

١٣٦- انظر: سعيد رضا عبيدات، الإسلام والطب الحديث، المكتبة العلمية، ١٥ ليك روڈ، لاهور، پاکستان، ط ١، ١٩٧٨م، ص ١٤٢-١٤٣ وانظر أيضًا: حسان شمسي باشا، موسوعة الطب النبوي بين العلم والإعجاز، دار القلم دمشق، الدار الشامية بيروت، ص ٧٤.

- مرض السمنة: ومن أضرار كثرة الأكل أنها تؤدي إلى السمنة وسبب ذلك أن ما يستهلكه الجسم من سعرات حرارية (Calories) على شكل طعام تفوق كثيرا ما يحتاج إليه الجسم فتجتمع السعرات الزائدة على شكل دهن في الجسم. وينتج عن السمنة أمراض كثيرة لا سيما أمراض المفاصل التي تحدث بسبب تصلب الشرايين ويسبب الوزن الثقيل، ووزن الثقيل عند السمين تزيد من عمل القلب فيؤدي ذلك إلى ضغط الدم، كما أن السمين أقل قدرة على مقاومة الميكروبات والجراثيم الغازية من غيره. ومن أضرار السمن حسب إحصائية إحدى شركات التأمين الأمريكية التي قررت أنه كلما طالت خطوط حزام البطن قصرت خطوط العمر، فالرجال الذين يزيد محيط بطونهم أكثر من محيط صدورهم يموتون بنسبة أكبر (١٣٧).

- مرض السكري: إن حدوث مرض السكري نتيجة لنقص هرمون الإنسولين الذي يفرزه البنكرياس (pancreas) ووظيفة هذا الهرمون (Harmon) هي إحراق المواد النشوية لإنتاج الطاقة. أما إذا زادت كمية المواد النشوية بسبب كثرة الأكل فإن ذلك يزيد من عمل غدة البنكرياس ومع مرور الزمن تتعب هذه الغدة ويختل عملها فتقل كمية الإنسولين ويصاب الإنسان بالسكري (١٣٨).

المبحث السابع: كراهية التنفس في الإناء والنفخ فيه:

ومن الآداب التي ينبغي مراعاتها في الأكل والشرب هو عدم التنفس في الإناء، مخافة تقذيره وتنته وسقوط شيء من الفم والأنف فيه. وكذلك النفخ في الشراب، فإنه يكسبه من فم النافخ رائحة كريهة يعاف لأجلها، ولا سيما إن كان متغير الفم. وكان النبي صلى الله عليه وسلم لا ينفخ في الطعام فإذا كان الطعام حارا صبر حتى يبرد، بل كان من هديه عليه السلام التجنب من الطعام الحار جدا كما سبق بيانه.

- عن قتادة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، وإذا أتى الخلاء فلا يمس ذكره بيمينه ولا يتمسح بيمينه" (١٣٩).

١٣٧- انظر: الإسلام والطب الحديث، ص ١٤٣، وحسان شمسي باشا، موسوعة الطب النبوي بين العلم والإعجاز، ص ٧٤، وأحمد جاد، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم و السنة النبوية، دار الغد الجديد، القاهرة، المنصورة، ط ١، ١٤٣٠هـ، ج ٢، ص ٢٠٨.

١٣٨- انظر: سعيد رضا عبيدات، الإسلام والطب الحديث، ص ١٤٤، وأحمد جاد، موسوعة الإعجاز العلمي، ج ٢، ص ٢٠٨، وعبد الباسط محمد السيد، التغذية النبوية، ص ٦١.

١٣٩- أخرجه البخاري في كتاب الوضوء باب النهي عن الاستنجاء باليمين، ج ١، ص ٧٠-٧١، رقم: (١٥٣).

- عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه" (١٤٠).

- وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه (١٤١) أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن النفخ في الشراب، فقال رجل: القذاة أراها في الإناء؟ فقال: "أهرقها" قال: فإني لا أروى من نفس واحد. وقال: "فأين القدح (١٤٢) إذا عن فيك" (١٤٣).

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتنفس في الشراب ثلاثاً (١٤٤)، ويقول: "إنه أروى وأبرأ وأمرأ" (١٤٥) قال أنس: "فأنا أتنفس في الشراب ثلاثاً" (١٤٦).

١٤٠- أخرجه أبو داود في كتاب الأشربة باب في النفخ في الشراب والتنفس فيه، ج ١، ص ٥٦٣، رقم: (٣٧٢٨)، والترمذي في كتاب الأشربة باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب، ج ١، ص ٤٣٣، رقم: (١٨٨٩)، وابن ماجه، ج ١، ص ٥٧٤، رقم: (٣٤٢٩)، وأحمد، ج ٣، ص ٣٩٠، رقم: (١٩٠٧). وليس عند ابن ماجه الجملة الأولى منه. قال الترمذي: حسن صحيح. وقال الألباني: هو على شرط البخاري، إرواء الغليل، ج ٧، ص ٣٦.

١٤١- أبو سعيد الخدري: سعد بن مالك بن سنان بن عبيد الأنصاري. استصغر بأحد، واستشهد أبوه بها. وشارك في الغزوات بعد أحد. روى عن النبي صلى الله عليه وسلم الكثير من الأحاديث. توفي بالمدينة سنة ثلاث أو أربع أو خمس وستين. وقيل: سنة أربع وسبعين. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة، ج ٣، ص ٦٥، تقريب التهذيب، ص ٣٧١.

١٤٢- ابن القدح عن فيك: أي افصله عنه عند التنفس لئلا يسقط فيه شيء من الريق. كذا قاله ابن الأثير في النهاية، ص ٩٩.

١٤٣- أخرجه الترمذي في كتاب الأشربة، باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب، ج ١، ص ٤٣٢، رقم: (١٨٨٧) وقال: "هذا حديث حسن صحيح". وأخرجه مالك في الموطأ كتاب صفة النبي صلى الله عليه وسلم، باب النهي عن الشراب في آنية الفضة والنفخ في الشراب، ج ٢، ص ٩٢٥، رقم: (١٢)، وأحمد في المسند، ج ١٧، ص ٢٩٩، رقم: (١١٢٠٣) والحاكم في المستدرک، كتاب الأشربة، ج ١٤، ص ١٥٥. كلهم عن مالك عن أيوب بن حبيب مولى سعد بن أبي وقاص عن أبي المثنى الجهني. والحديث رجال إسناده ثقات غير أبي المثنى الجهني، فإنه مختلف فيه. قال الحافظ في التقريب، ص ١٢٠٠، رقم: (٨٤٠٨) "مقبول". وانظر أيضًا تهذيب التهذيب، ج ٤، ص ٥٨١. والحديث قال عنه الحاكم: "صحيح الإسناد" ووافقه الذهبي. وبناء على شواهده حسنه الألباني في السلسلة الصحيحة، ج ١، ص ٧٣٩، برقم: (٣٨٥).

١٤٤- معناه في أثناء شربه من الإناء أو في أثناء شربه الشراب. شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ١٩٩. وقال ابن القيم: معنى تنفسه في الشراب: إبانته القدح عن فيه، وتنفسه خارجه، ثم يعود إلى الشراب، الطب النبوي، ص ١٦٦.

١٤٥- "أروى" من الري أي أكثر ريا و "أمرأ" أي أجل انسياغا. "وأبرأ" أي أبرأ من ألم العطش. وقيل: أسلم من مرض أو أذى يحصل بسبب الشرب في نفس واحد. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ١٩٩.

١٤٦- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب كراهة التنفس في نفس الإناء واستحباب التنفس ثلاثا خارج الإناء، ج ٣، ص ١٦٠٢، رقم: (١٢١)، وينحوه أخرجه البخاري في كتاب الأشربة باب الشرب بنفسين أو ثلاثة، ج ٤، ص ٢١، رقم: (٥٦٣١)، ولفظه: "كان أنس رضي الله عنه يتنفس في الإناء مرتين أو ثلاثا، وزعم أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتنفس ثلاثا".

ما يستفاد من هذه الأحاديث:

- ١- النهي عن النفخ في الإناء: قال الشوكاني (١٤٧): "الإناء يشمل إناء الطعام والشراب" (١٤٨).
- ٢- من فوائد الشرب بثلاثة أنفاس: أنه أكثر رياء، وأبرأ من ألم العطش، أو أسلم من مرض أو أذى يحصل بسبب الشرب في نفس واحد. وأجمل انسياغا.
- ٣- لو روى أحد في نفس واحد جاز له الشرب بنفس واحد، لأن النبي صلى الله عليه وسلم لم ينكر على الرجل حين قال: "إني لا أروى من نفس واحد"، فلو لم يجز الشرب بنفس واحد لبيته صلى الله عليه وسلم. قال الإمام مالك رحمه الله: "فكأنني أرى في ذلك الرخصة، أن يشرب من نفس واحد ما شاء، ولا أرى بأسا بالشرب من نفس واحد، وأرى فيه رخصة لموضع الحديث: "أني لا أروى من نفس واحد" (١٤٩). وقال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "وفيه دليل على أنه لو روى في نفس واحد ولم يحتج إلى النفس جاز، وما علمت أحدا من الأئمة أو جب التنفس، وحرمة الشرب بنفس واحد" (١٥٠).

تنبيه:

حديث أنس رضي الله عنه يتعارض في الظاهر مع الأحاديث الأخرى التي وردت في هذا الباب، حيث ورد فيه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يتنفس في الشرب ثلاثا. فهو يثبت التنفس في الشرب (أي داخل الإناء) مع أن الأحاديث الأخرى تفيد النهي. وقد سلك أهل العلم مسلك الجمع، فقالوا بأن حالة النهي: التنفس داخل الإناء، وحالة الفعل على من تنفس خارجه، فالأول على ظاهره من النهي، والثاني تقديره: كان يتنفس في حالة الشرب من الإناء (١٥١).

-
- ١٤٧- هو محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني، ولد باليمن سنة ١١٧٣هـ، ونشأ بصنعاء، وولي قضاءها سنة ١٢٢٩هـ، له مؤلفات كثيرة، منها: نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار من أحاديث سيد الأبرار، و البدر الطالع بمحاسن من بعد القرن السابع، وفتح القدير (في التفسير) وغيرها، وقد ذكر له ١١٤ مؤلفا. توفي سنة ١٢٥٠هـ. انظر: إسماعيل باشا البغدادي، هدية العارفين في أسماء المؤلفين وآثار المصنفين، ج ٢، ص ٣٦٥، والزركلي، الأعلام، ج ٨، ص ٢٩٦، وعمر رضا الكحالة، معجم المؤلفين، دار إحياء التراث العربي بيروت، ج ١١، ص ٥٧.
 - ١٤٨- الشوكاني، نيل الأوطار، ج ٨، ص ٢١٧.
 - ١٤٩- ابن عبد البر، التمهيد، الناشر: وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية، المغرب، نشر على عدة سنوات من عام ١٣٨٧ حتى عام ١٤١٢هـ، ج ١، ص ٣٩٢.
 - ١٥٠- ابن تيمية، مجموع الفتاوى، ج ٣٢، ص ٢٠٩.
 - ١٥١- انظر: ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ١٠، ص ٩٥.

ضرر النفخ على الطعام من الناحية الطبية:

النفخ على الطعام، أو التنفيس فيه له أضرار صحية، وذلك ربما تخرج مع النفس أمراض في المعدة أو في المريء أو في الفم، فتلتصق بالإناء. يقول الحافظ ابن حجر رحمه الله (١٥٢): "لأنه ربما حصل له تغير من النفس إما لكون المتنفس كان متغير الفم بمأكول مثلا، أو لبعده عهده بالسواك والمضمضة، أو لأن النفس يصعد ببخار المعدة، و النفخ في هذه الأحوال كلها أشد من التنفس" (١٥٣). كما توصل العلم الحديث إلى أن عادة النفخ أو التنفس في الطعام والشراب قد تؤدي إلى أمراض عديدة وخطيرة تسبب بها أنواع من الجراثيم. وحسب اكتشافات علمية توجد في جسم الإنسان بكتيريا صديقة... بعكس تلك الضارة وهي تساعد الجسم على مقاومة بعض الأمراض وهي توجد في الحلق، لكن حين يقوم الإنسان بالنفخ تخرج هذه البكتيريا مع الهواء الخارج من جوف الإنسان ولكن بمجرد ملامستها لسطح ساخن تتحول إلى بكتريا ضارة مؤدية إلى الإصابة بالسرطان (١٥٤).

المبحث الثامن: استحباب الشرب جالسا:

- لقد ثبت النهي عن النبي صلى الله عليه وسلم في الشرب قائما، كما هو مستفاد من الأحاديث التالية:
- عن قتادة عن أنس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم زجر عن الشرب قائما. وفي رواية: أنه نهى أن يشرب الرجل قائما، قال قتادة فقلنا: فالأكل؟ فقال: "ذاك أشر أو أخبث" (١٥٥).
 - عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يشربن أحد منكم قائما فمن نسي فليستقم" (١٥٦).
 - وعنه رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لو يعلم الذي يشرب وهو قائم

١٥٢- شهاب الدين أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن محمد بن علي الكناني العسقلاني الشافعي ويعرف بابن حجر، وهو لقب لبعض أبائه. ولد سنة (٧٧٣هـ). صنف كتبا كثيرة، منها: فتح الباري شرح صحيح البخاري، والإصابة في تمييز الصحابة، وبلوغ المرام من أدلة الأحكام، وغيرها. توفي سنة (٨٥٢هـ). انظر: السخاوي، الضوء اللامع لأهل القرن التاسع، ج ٢، ص ٣٦-٣٩، ابن عماد، شذرات الذهب، ج ٧، ص ٢٧٠، والزركلي، الأعلام، ج ١، ص ١٧٨.

١٥٣- المرجع السابق نفسه، ج ١٠، ص ٩٢.

١٥٤- نقلا عن المواقع: <http://majdah.maktoob.com> و <http://tv.ardmasr.com>

١٥٥- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائما، ج ٣، ص ١٦٠٠، رقم: (٢٠٢٤). وجاء مثله عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، كما في حديث رقم: (٢٠٢٥).

١٥٦- أخرجه مسلم في نفس الموضوع السابق، رقم الحديث (٢٠٢٦).

ما في بطنه لاستقاءه" (١٥٧).

- وعنه رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم: أنه رأى رجلاً يشرب قائماً فقال له: "قه" قال: "له؟ قال: "أيسرك أن يشرب معك المهر؟" قال: لا، قال: "فإنه قد شرب معك من هو شر منه، الشيطان" (١٥٨).

وهذه الأحاديث تفيد في النهي عن الشرب قائماً. وهي تخالف في الظاهر مع الأحاديث التي تدل على جواز الشرب قائماً (١٥٩)، فللعلماء في رفع التعارض مسلكان:

١٥٧- أخرجه أحمد في مسنده، ج ١٣، ص ٢١٦، رقم: (٧٨٠٨) ومن طريقه ابن حبان في صحيحه، ج ١٢، ص ١٤٢، رقم: (٥٣٢٤) حدثنا عبد الرزاق، حدثنا معمر عن الأعمش عن الزهري عن رجل عن أبي هريرة به. وهذا إسناد ضعيف لإبهام الراوي عن أبي هريرة. وباقي رجاله ثقات رجال الشيخين. وقد جاء هذا الحديث موصولاً عند أحمد رقم الحديث: (٧٨٠٩)، والطحاوي في شرح مشكل الآثار، ج ٥، ص ٣٤٦، رقم: (٢١٠٠) عن الأعمش عن أبي صالح عن أبي هريرة به، وزاد الطحاوي: "بلغ علي بن أبي طالب، فقام فشرب قائماً". وأخرج البزار كما في كشف الأستار، مؤسسة الرسالة، بيروت، ج ٣، ص ٤٤٢، و البيهقي في السنن الكبرى، ج ٧، ص ٤٦٠، رقم: (١٤٦٤٢) من طريق زهير بن محمد البغدادي عن معمر عن الزهري عن عبيد الله بن عبد الله بن عتبة عن أبي هريرة، به. قال الهيثمي في مجمع الزوائد، ج ٥، ص ٨٩: "رواه أحمد بإسنادين، والبزار، وأحد إسناده أحمد رجاله رجال الصحيح". والحديث صححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة، ج ١، ص ٣٣٨، برقم: (١٧٦).

١٥٨- أخرجه أحمد في مسنده، ج ١٣، ص ٣٨١، رقم: (٨٠٠٣) والدارمي في كتاب الأشربة باب من كره الشرب قائماً، ج ١، ص ٥٩٩، رقم: (٢١٢٨)، والطحاوي في مشكل الآثار، مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤١٥ هـ، ج ٥، ص ٣٤٧، رقم: (٢١٠٢) وصححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة، ج ١، ص ٣٣٧، برقم: (١٧٥).

١٥٩- من هذه الأحاديث: ما جاء عن ابن عباس رضي الله عنها، قال: "سقيت رسول الله صلى الله عليه وسلم من زمزم فشرب وهو قائم" أخرجه البخاري في كتاب الجمعة باب الطيب للجمعة، ج ١، ص ٢٨١، رقم: (٨٨٠) ومسلم في كتاب الأشربة، باب في الشرب من ماء زمزم قائماً، ج ٣، ص ١٦٠١، رقم: (٢٠٢٧). ومنها: عن النزال، قال: "أتى علي رضي الله عنه على باب الرحبة فشرب قائماً فقال: "إن ناساً يكره أحدهم أن يشرب وهو قائم وإني رأيت النبي صلى الله عليه وسلم فعل كما رأيتموني فعلت". أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب الشرب قائماً، ج ٤، ص ١٨، رقم: (٥٦١٥). ومنها: عن ابن عمر رضي الله عنها أنه قال: "كنا على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم نشرب قياماً ونأكل ونحن نسعى". أخرجه الترمذي في كتاب الأشربة باب ما جاء في الرخصة في الشرب قائماً، ج ١، ص ٤٣١، رقم: (١٨٨٠) (تبيه! ذكر هذا الحديث في الطبع الذي استخدمته تحت باب: "ما جاء في النهي عن الشرب قائماً" بينما ذكر في الطبقات الأخرى تحت باب: "ما جاء في الرخصة في الشرب قائماً" وأرى أن الصحيح ذكره تحت باب الرخصة كما يبدو من سياق الحديث. والله أعلم). قال أبو عيسى: "هذا حديث صحيح غريب من حديث عبيد الله بن عمر عن نافع عن ابن عمر وروى عمران بن حدير هذا الحديث عن أبي البزري عن ابن عمر وأبو البزري اسمه يزيد بن عطارد" وأخرجه ابن ماجه في كتاب الأطعمة باب الأكل قائماً، ج ١، ص ٥٥٦، رقم: (٣٣٠١) وأحمد، ج ٨، ص ٢٠٨، رقم: (٤٦٠١).

المسلك الأول:

ذهب الجمهور إلى مسلك الجمع، وذلك بحمل أحاديث التحريم على كراهة التنزيه وأحاديث الجواز لبيانه. وهي طريقة الخطابي وابن بطال في آخرين^(١٦٠). فإن قيل كيف يكون الشرب قائماً مكروهاً وقد فعله النبي صلى الله عليه وسلم؟ فالجواب أن فعله صلى الله عليه وسلم إذا كان بياناً للجواز لا يكون مكروهاً بل البيان واجب عليه صلى الله عليه وسلم فكيف يكون مكروهاً. قاله النووي^(١٦١).

المسلك الثاني:

ذهب ابن حزم^(١٦٢) إلى التحريم، وقال إن أحاديث النهي ناسخ لأحاديث الإباحة. وذهب الإمام ابن تيمية والشيخ الألباني رحمه الله^(١٦٣) أيضاً إلى التحريم، إلا إذا كان هناك عذر كضيق المكان، أو كون القربة معلقة. وعلل الشيخ الألباني بأن التنزيه لا يساعد عليه لفظ "زجر"، ولا الأمر بالاستقاء، لأنه يعني الاستقاء فيه مشقة شديدة على الإنسان، وليس في الشريعة مثل هذا التكليف كجزاء لمن تساهل بأمر مستحب! وكذلك قوله "قد شرب معك الشيطان" فيه تنفير شديد عن الشرب قائماً، وما إخال ذلك يقال في ترك مستحب^(١٦٤). قلت: ويبدو والله أعلم أن الأفضل في الأكل والشرب أن يكون قاعداً لأن هذا هو هدي النبي صلى الله عليه وسلم في أحواله العادية، وأما النهي عن الشرب قائماً فإنه يحمل على التنزيه لا على التحريم لأنه قد ثبت عنه صلى الله عليه وسلم وعن بعض الصحابة خلاف ذلك.

أضرار الشرب قائماً من الناحية الطبية:

يقول ابن القيم رحمه الله في بيانه لأضرار الشرب قائماً، حيث لها آفات عديدة، منها: أنه لا يحصل به الري التام، ولا يستقر في المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء، وينزل بسرعة وحدة إلى المعدة،

١٦٠- انظر: فتح الباري، ج ١٠، ص ٨٦-٨٧.

١٦١- شرح النووي، ج ١٣، ص ١٩٥.

١٦٢- هو علي بن أحمد بن سعيد بن حزم، الأندلسي الظاهري شاعر وكاتب وفيلسوف وفقه. ولد بقرطبة سنة ٣٨٤هـ.

له مؤلفات من أشهرها: المحلى في الفقه، والإحكام لأصول الأحكام، والفصل في الملل والأهواء والنحل، وغيرها.

توفي سنة ٤٥٦هـ. انظر: ابن خلكان، وفيات الأعيان، ج ٣، ص ٣٢٥، والزركلي، الأعلام، ج ٤، ص ٢٥٤.

١٦٣- هو محدث العصر أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن نوح الألباني. ولد سنة ١٣٢٢هـ. له مؤلفات قيمة، من أبرزها:

إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، سلسلة الأحاديث الصحيحة، سلسلة الأحاديث الضعيفة، وغيرها.

انظر: عاصم بن عبد الله القريوتي، كوكبة من أئمة الهدى ومصابيح الدجى، ط ١، ١٤٢٠هـ، ص ١٨٥ وما بعدها.

١٦٤- انظر: ابن حزم، المحلى بالآثار، إدارة الطباعة المنيرية بمصر بشارع الأزهر، ج ٦، ص ٤٥١، مجموع الفتاوى، ج ٣٢،

ص ٢٠٩، والسلسلة الصحيحة، ج ١، ص ٢٨٨.

فيخشى منه أن يبرد حرارتها، ويشوشها، ويسرع النفوذ إلى أسفل البدن بغير تدريج، وكل هذا يضر بالشارب، وأما إذا فعله نادرا أو لحاجة، لم يضره، ولا يعترض بالعوائد على هذا، فإن العوائد طبائع ثوان، ولها أحكام أخرى، وهى بمنزلة الخارج عن القياس عند الفقهاء^(١٦٥).

المبحث التاسع: كراهية الشرب من فم السقاء:

لقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم النهي عن الشرب من فم السقاء.

- عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الشرب من فم القربة أو السقاء، وأن يمنع جاره أن يغرز خشبة في جداره"^(١٦٦) وفي رواية عند أحمد قال أيوب (أحد رواة الحديث) فأثبت أن رجلا شرب من في السقاء فخرجت حية"^(١٦٧).
- عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن اختناث الأسقية. يعني أن تكسر أفواهاها فيشرب منها"^(١٦٨).
- عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: "نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن الشرب من في السقاء"^(١٦٩).

هذه الأحاديث تفيد النهي عن الشرب من فم السقاء. ولا يخلو هذا النهي من حكم جلييلة، منها:

- ١- أن تردد أنفاس الشارب فيه يكسبه زهومة ورائحة كريهة يعاف لأجلها.
- ٢- أنه ربما يكون في القربة أو السقاء حشرات أو حيوانات أو قذارة أو غيرها لا يشعر بها الشارب فتدخل في جوفه فيتضرر بها.
- ٣- أنه ربما يخالط الماء من ريق الشارب فيتقذره غيره.
- ٤- أن الشرب كذلك يملأ البطن من الهواء، فيضيق عن أخذ حظه من الماء، أو يزاخمه، أو يؤذيه، ولغير ذلك من الحكم^(١٧٠).

١٦٥- الطب النبوي، ص ١٦٦.

١٦٦- أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب الشرب من فم السقاء، ج ٤، ص ٢٠، رقم: (٥٦٢٧).

١٦٧- مسند أحمد، ج ١٢، ص ٦٦، رقم: (٧١٥٣)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة، ج ١، ص ٧٥٦، رقم: (٣٩٩).

١٦٨- أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب الشرب من فم السقاء، ج ٤، ص ٢٠، رقم: (٥٦٢٥).

١٦٩- نفس المصدر السابق، رقم الحديث (٥٦٢٩).

١٧٠- انظر: زاد المعاد في هدي خير العباد، ج ٤، ص ٢٣٣، وفتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ١٠، ص ٩٤،

وابن مفلح، الآداب الشرعية، ج ٣، ص ١٦٦.

تنبيهان:

- أ- النهي في هذه الأحاديث حملة بعض أهل العلم على التحريم و بعضهم على كراهة التنزيه وهم الأكثر، ومنهم من جعل أحاديث النهي ناسخة للإباحة (١٧١).
- ب- لا تعارض بين أحاديث النهي وبين حديث كبشة الأنصاري رضي الله عنه الذي ورد فيه: "دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم، فشرب من في قربة معلقة قائماً، فقامت إلى فيها فقطعتها" (١٧٢). كأن يحمل هذا الحديث على أن القربة كانت معلقة ولم يتسیر إناء لكي يشرب به، ولم يتمكن من تناول بكفه. يقول الحافظ ابن حجر: "إن أحاديث الجواز كلها فيها أن القربة كانت معلقة والشرب من القربة المعلقة أخص من الشرب من مطلق القربة، ولا دلالة في أخبار الجواز على الرخصة مطلقاً بل على تلك الصورة وحدها، وحملها على حال الضرورة جمعاً بين الخبرين أولى من حملها على النسخ والله أعلم (١٧٣).

المبحث العاشر: تغطية الإناء:

إن الحشرات والهوام وغيرها من المؤذيات تنتشر في الأرض حينما ينام ابن آدم، لذا ينبغي تغطية الإناء وإيكاء السقاء في الليل حتى يسلم الطعام والشراب من هذه المؤذيات، وقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم على هذا. فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، قال: أخبرني أبو حميد الساعدي، قال: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم بقدح لبن من النقيع (١٧٤) ليس مخمراً (١٧٥) فقال: "ألا خمرته ولو تعرض عليه عوداً" قال أبو حميد إنما أمر بالأسقية أن توكلأ ليلاً وبالأبواب أن تغلق ليلاً (١٧٦).

- ١٧١- انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ١٠، ص ٩١-٩٢.
- ١٧٢- أخرجه الترمذي في كتاب الأشربة، باب ما جاء في الرخصة في ذلك، ج ١، ص ٤٣٣، رقم: (١٨٩٢) وقال: هذا حديث حسن صحيح. وأخرجه ابن ماجة في كتاب الأشربة، ج ١، ص ٥٧٣، رقم: (٤٣٢٣). وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي، ج ٢، ص ٣٣٥، برقم: (١٨٩٢).
- ١٧٣- انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ١٠، ص ٩٢.
- ١٧٤- من النقيع: موضع حماء النبي صلى الله عليه وسلم ثم عمر رضي الله عنه لخييل المسلمين، وهو من أودية الحجاز يدفع سبيله إلى المدينة يسلكه العرب إلى مكة منه. ونقل القاضي عياض عن الخطابي وغيره بأنه موضع بوادي العقيق. انظر: معجم البلدان، دار صادر، بيروت، ١٣٩٧هـ، ج ٥، ص ٣٠١، وشرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ١٨٢.
- ١٧٥- أي ليس مغطى. المرجع السابق.
- ١٧٦- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب في شرب النبيذ وتخمير الإناء، ج ٣، ص ١٥٩٣، رقم: (٢٠١٠).

يؤكد النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث على تغطية الإناء، وإن كان يعود. قال النووي رحمه الله في قوله "ولو تعرض" معناه: تمده عليه عرضاً أي خلاف الطول، وهذا عند عدم ما يغطيه به (١٧٧). والحكمة في وضع العود عرضاً، كما قال ابن القيم: "أنه لا ينسى تخميره، بل يعتاده حتى بالعود، كما أن رباً أراد الدبيب أن يسقط فيه، فيمر على العود، فيكون العود جسراً له يمنع من السقوط فيه" (١٧٨).

- وعنه جابر رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: "غطوا الإناء، وأوكوا السقاء، وأغلقوا الباب، وأطفئوا السراج، فإن الشيطان لا يحل سقاء، ولا يفتح باباً، ولا يكشف إناء، فإن لم يجد أحدكم إلا أن يعرض على إنائه عوداً، ويذكر اسم الله، فليفعل. فإن الفويسقة (١٧٩) تضرم (١٨٠) على أهل البيت بيتهم" (١٨١).

- وعنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "غطوا الإناء، وأوكوا السقاء، فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء (١٨٢) لا يمر بإناء ليس عليه غطاء أو سقاء ليس عليه وكاء، إلا نزل فيه من ذلك الوباء" وقال الليث بن سعد في تحديد هذه الليلة: فالأعاجم عندنا يتقون ذلك في كانون الأول (١٨٣).

يقول النووي رحمه الله: "ذكر العلماء للأمر بالتغطية فوائدها: منها: الفائدتان اللتان وردتا في هذه الأحاديث، وهما: صيانته من الشيطان، فإن الشيطان لا يكشف غطاء، ولا يحل سقاء، وصيانته من الوباء الذي ينزل في ليلة من السنة. والفائدة الثالثة: صيانته من النجاسة والمقدرات. والرابعة: صيانته من الحشرات والهوام، فربما وقع شيء منها فيه فشربه وهو غافل، أو في الليل فيتضرر به" (١٨٤).

-
- ١٧٧- شرح النووي، ج ١٣، ص ١٨٢.
- ١٧٨- انظر: الطب النبوي، ص ١٦٨.
- ١٧٩- الفويسقة هي الفأرة. شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ١٨٤.
- ١٨٠- تضرم أي تحرق سريعاً. نفس المرجع السابق.
- ١٨١- أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب تغطية الإناء، ج ٤، ص ١٩، رقم: (٥٦٢٣)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب...، ج ٣، ص ١٥٩٤، رقم: (٢٠١٢) والسياق له.
- ١٨٢- وباء هو الطاعون وهو على ثلاث لغات: بالقصر والمد والهمز. وقيل هو كل مرض عام. وجمع الممدود أوبية وجمع المقصور أوباء. انظر: لسان العرب، ج ٤، ص ٤٧٥١، مادة: "وبأ".
- ١٨٣- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، ج ٣، ص ١٥٩٦، رقم: (٢٠١٤).
- ١٨٤- شرح النووي على صحيح مسلم، ج ١٣، ص ١٨٣.

الفوائد الصحية أو الطبية في تغطية الإناء:

إن تغطية آنية الطعام والشراب لحمايتها من الغبار والذباب ومن أجل منع التلوث الجرثومي وانتشار الأمراض السارية تعتبر من أهم قواعد الطب الوقائي الحديث، كما يعتبر من معجزة الرسول صلى الله عليه وسلم بأنه عليه الصلاة والسلام أخبر بإمكانية انتقال الوباء بهذه الطريقة قبل اكتشاف الجراثيم والعوامل الممرضة بأكثر من ألف وأربعمائة سنة. لقد أثبت الطب الحديث أن الأمراض المعدية تسرى في مواسم معينة من السنة، بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات، وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليله حتى الآن... من أمثلة ذلك: أن الحصبة (Measles) وشلل الأطفال (Poliomyelitis) تكثر في سبتمبر وأكتوبر. والتيفود (Typhoid) يكثر في الصيف. أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات. والجدري كل ثلاث سنين (١٨٥).

وهذا يفسر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إن في السنة ليلة ينزل فيها وباء (١٨٦)(١٨٧). ومن الحقائق العلمية أيضًا أن بعض الأمراض المعدية تنتقل بالرداذ عن طريق الجو المحمل بالغبار، وأن الميكروب (Microbe) يتعلق بذرات الغبار عندما تحملها الرياح وتصل بذلك من المريض إلى السليم (١٨٨).

المبحث الحادي عشر: المضمضة وتحليل الأسنان بعد الفراغ من الطعام:

أصل المضمضة في اللغة، التحريك، ومنه مضمض النعاس في عينيه إذا تحركت بالنعاس، ثم اشتهر استعماله في وضع الماء في الفم وتحريكه. وأما معناه من جهة الشرع فإن المضمضة هي أن يضع الماء في الفم ثم يديره ثم يمجه (١٨٩). والأحاديث في المضمضة كثيرة، لكن نورد هنا ما تنص على ما بعد الطعام، وهي:

١٨٥- انظر: كامل عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية، نقلا عن موقع: <http://quran-m.com>

١٨٦- وقال النووي رحمه الله: أي أوبئة موسمية ولها أوقات معينة، شرح النووي، ج ١٣، ص ١٨٦.

١٨٧- أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب تغطية الإناء، ج ٤، ص ١٩، رقم: (٥٦٢٣)، ومسلم في كتاب الأشربة،

باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب، ج ٣، ص ١٥٩٤، رقم: (٢٠١٢) والسياق له.

١٨٨- كامل عبد الصمد، "الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية" بحث منشور على موقع: <http://quran-m.com>

١٨٩- انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ١، ص ٣٢٠.

- عن سويد بن النعمان رضي الله عنه (١٩٠) قال: "خرجنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى خيبر فلما كنا بالصهباء (١٩١) دعا بطعام فما أتى إلا بسويق فأكلنا فقام إلى الصلاة فتمضمض ومضمضنا" (١٩٢).
- عن أبي هريرة رضي الله عنه، "أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أكل كتف شاة فمضمض وغسل يديه وصلى" (١٩٣).
- عن ابن عباس رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم شرب لبنا فمضمض، وقال: "إن له دسماً" (١٩٤) (١٩٥).

وهذه الأحاديث تفيد في استحباب المضمضة وتخليل الأسنان بعد الطعام، سواء أكان ذو دسم أو غيره، كما قال النووي في شرحه لحديث ابن عباس رضي الله عنهما "فيه استحباب المضمضة من شرب اللبن، قال العلماء: وكذلك غيره من المأكول والمشروب تستحب له المضمضة ولثلاث تبقى منه بقايا يتلعبها في حال الصلاة ولتنقطع لزوجته ودسمه ويتطهر فمه" (١٩٦).

وقال المناوي رحمه الله (١٩٧): "وقيس باللبن، المضمضة من ذي دسم بل أخذ من مضمضته

-
- ١٩٠- سويد بن النعمان بن مالك الأوسي، أبو عقبة. شهد أحدا وما بعدها، وشهد بيعة الرضوان. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة، ج ٣، ص ١٩٠.
 - ١٩١- الصهباء: اسم موضع، بينه وبين خيبر روحة، ياقوت الحموي، معجم البلدان، ج ٣، ص ١١٥.
 - ١٩٢- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب المضمضة بعد الطعام، ج ١، ص ٤٤٦، رقم: (٥٤٥٤).
 - ١٩٣- أخرجه ابن ماجة في كتاب الطهارة وسننها، باب الرخصة في ذلك (في عدم الوضوء مما غيرت النار)، ج ١، ص ٩٩، رقم: (٤٩٣)، وأحمد، ج ١٥، ص ١٩، رقم: (٩٠٤٩). وقال البوصيري في الزوائد: هذا إسناد رجاله ثقات. مصباح الزجاجة على زوائد ابن ماجة، دار الجنان، بيروت، ج ١، ص ١٢٤، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن ابن ماجة، ج ١، ص ١٥٨، رقم: (٤٩٨).
 - ١٩٤- دسماً: قال في المصباح: الدسم، الودك من لحم وشحم. انظر: الفيومي، المصباح المنير، ص ٧٤.
 - ١٩٥- أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب هل يمضمض من اللبن، ج ١، ص ٨٨، رقم: (٢١١) وهذا اللفظ له، ومسلم في كتاب الحيض، باب الوضوء مما مست النار، ج ١، ص ٢٧٤، رقم: (٣٥٨).
 - ١٩٦- شرح النووي على صحيح مسلم، ج ٤، ص ٤٦.
 - ١٩٧- عبد الرؤوف المناوي، هو محمد عبد الرؤوف بن تاج العارفين ابن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري زين الدين، ولد سنة ٩٥٢هـ. كان لغويا ومن كبار العلماء الذين شاركوا في فنون عديدة. له نحو من ثمانين مؤلفا، منها: فيض القدير شرح الجامع الصغير، وشرح شمائل الترمذي، وشرح ألفية العراقي، وغيرها. توفي في القاهرة سنة ١٠٣١هـ. انظر: الزركلي، الأعلام، ج ٦، ص ٢٠٤ وعمر رضا كحالة، معجم المؤلفين، ج ١٠، ص ١٦٦.

صلى الله عليه وسلم من السويق نديها في غير ما له دسم أيضًا إذا كان يعلق منه شيء بين الأسنان أو نواحي الفم، وذكر بعض الأطباء أن بقايا اللبن يضر باللثة والأسنان، وللمضمضة عند الأكل وشرب غير الماء فوائد دينية منها سلامة الأسنان من الحفر ونحوه إذ بقايا المأكول يورثه، وسلامة الفم من البخر وغير ذلك" (١٩٨).

فوائد المضمضة الصحية:

إن بقاء جزئيات الطعام في داخل الفم مما يجعلها عرضة للتخمر، وتصبح بؤرة مناسبة لتكاثر الجراثيم، مما قد يسبب التهابات في اللثة والقلاع ونخر الأسنان وغيرها من التهابات جوف الفم، ومن ثم إلى انتقالها إلى الجهاز الهضمي وما ينتج عنه من اضطرابات هضمية وتعفنات يصدر عنها رائحة الفم الكريهة. فالمضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات، وتحفظ اللثة من التقيح، وتقي الأسنان وتنظفها بإزالة الفضلات الغذائية التي تبقى بعد الطعام في ثناياها. وفائدة أخرى هامة جدا للمضمضة فهي تقوي بعض عضلات الوجه وتحفظ للوجه نضارته واستدارته، وهو تمرين هام يعرفه المتخصصون في التربية الرياضية وهذا التمرين يفيد أيضًا في إضفاء الهدوء النفسي على المرء لو أتقن تحريك عضلات فمه أثناء المضمضة" (١٩٩).

Prophetic Etiquettes in Eating and Drinking and their Effects on Health-Care

Good health is one of the greatest blessings of Allah (SWT) after faith. Therefore, Islam emphasizes the protection of health, which is among the aims of Shar 'ah. Qur' n forbids injurious foods and other such items like meat of pig, blood, dead meat and wine. Similarly, all types of illicit sexual practices are strictly prohibited. An important part of health material deals with the precautionary measures regarding health such as cleanliness and purity, selection of good and balanced diet and avoiding injurious food. Islam has also prescribed certain rules regarding eating, drinking, sleeping, awakening and manners of keeping body and habitat clean. In the sight of Islam, faith and virtuous life go side by side with clean, pure and healthy living.

١٩٨- عبد الرؤوف المناوي، فيض القدير، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤١٥هـ، ج١، ص٤٩٦.

١٩٩- مجلة الإصلاح، العدد ٢٩٦، السنة ١٩٩٤م من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة. نقلا عن موقع:

A number of a d th provide guidance about hygiene like washing hands before taking meal, starting meals in the name of Almighty All h (SWT), starting that portion of meal which is in front, and using right hand to take it, avoiding blowing, inhaling or exhaling in utensils. This guidance includes taking sufficient and balanced diet, avoiding excessive eating, wasting of food, taking meal in semi- lying or lying position. The observance of these rules and etiquettes lead to positive effects on health, hygiene and dietary habits.
