

□

□

الأداب النبوية في الأكل والشرب □ وأثرها في حفظ الصحة □

بشير الرحمن

تمهيد:

أولاً: مفهوم الآداب:

الآداب جمع أدب، وهو كما ذكر ابن فارس⁽¹⁾: "الهمزة والبدال والباء أصل واحد تنفرع مسائله وترجع إليه، فالأدب أن تجمع الناس إلى طعامك. وهي المأدبة والمأدبة. والآدب: الداعي"⁽²⁾. وعرفاً ما دعى الخلق إلى المحامد و مكارم الأخلاق وتهذيبها. وقال ابن منظور⁽³⁾: "الأدب الذي يتأدب به الأديب من الناس سمي أدبا لأنه يأدب الناس إلى المحامد وينهاهم عن المقابح، وأصل الأدب: الدعاء"⁽⁴⁾. فإذا فيه معنى الدعاء إلى الشيء والاجتماع عليه، كما يطلق على الخصال الحميدة.

- 1- هو أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا القزويني المعروف بالرازي اللغوي، ولد سنة 329هـ. من مؤلفاته: المجمل في اللغة، ومعجم مقاييس اللغة وحلية الفقهاء وغيرها. وله أيضاً رسائل مفيدة. توفي سنة 395هـ. انظر: شمس الدين الذهبي، سير أعلام النبلاء، مؤسسة الرسالة، ط 3، 1405هـ، ج 17، ص 103، وابن العباد، شذرات الذهب، دار الكتب العلمية، بيروت، ج 3، ص 133، وخير الدين الزركلي، الأعلام قاموس تراجم لأشهر الرجال والنساء من العرب والمستعربين والمستشرقين، دار العلم للملايين، الطبعة الخامسة عشرة، 2002م، ج 1، ص 193.
- 2- ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، دار الفكر، 1399هـ/ 1979م، ج 1، ص 74، مادة: "أدب".
- 3- ابن منظور: أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن علي بن أحمد الأنصاري الإفريقي ثم المصري، ولد سنة 630هـ. من كتبه: لسان العرب، و نثار الأزهار في الليل والنهار، ومختصر مفردات ابن البيطار، وغيرها. توفي في شعبان سنة 711هـ. انظر: ابن حجر العسقلاني، الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، مجلس دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد الدكن الهند، ج 4، ص 262-263، والزركلي، الأعلام، ج 7، ص 108.
- 4- ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، ج 1، ص 43، مادة: "أدب". وانظر أيضاً: الفيومي، المصباح المنير، مكتبة لبنان، بيروت، ص 4، والزيدي، تاج العروس، الكويت، ط 1، 1422هـ، ج 2، ص 12.

ويطلق بعض الفقهاء كلمة آداب على كل ما هو مطلوب سواء كان واجبا أو مندوبا، ولذلك بوبوا 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⁽⁵⁾. وفي الحديث: "اغتنم خمسا قبل خمس... وصحتك قبل سقمك"⁽⁶⁾. وفي الحديث أيضًا: "لا يورد مُرَضٌ على مُصِحِّح"⁽⁷⁾. أي: أن الذي ماشيته مريضة لا يستطيع أن يورد على الذي ماشيته صحاح.

وفي الاصطلاح: حالة أو ملكة، بها تصدر الأفعال عن موضعها سليمة⁽⁸⁾. وفي المصباح المنير: "الصحة في البدن: حالة طبيعية تجري أفعاله معها على المجرى الطبيعي"⁽⁹⁾. وجاء مفهومها وفق تعريف

-
- 5- انظر: الأزهرى، تهذيب اللغة، دار إحياء التراث العربى، بيروت، ط1، 2001م، ج3، ص260، وابن منظور، لسان العرب، ج4، ص2402، والزيدي، تاج العروس، ج6، ص528.
 - 6- أخرجه الحاكم في المستدرک، دار الكتب العلمية، بيروت، ط2، 1422هـ/2002م، ج4، ص341 (7846)، من حديث ابن عباس رضي الله عنهما. وصححه ووافقه الذهبي. وصححه الشيخ الألباني في صحيح الجامع الصغير وزيادته، المكتب الإسلامي، بيروت، ط3، 1408هـ، ج1، ص244.
 - 7- 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، ط1، 1417هـ، ج4، ص1743 (2221).
 - 8- عبد الرؤف المناوي، التوقيف على مهمات التعاريف، عالم الكتب، القاهرة، ط1، 1410هـ/1990م، ص212.
 - 9- أحمد بن محمد بن علي المقرئ الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي، ص127، مادة: "ص ح ح".

منظمة الصحة العالمية⁽¹⁰⁾: "هي المعافاة الكاملة جسمياً ونفسياً واجتماعياً، لا مجرد انتفاء المرض أو العجز"⁽¹¹⁾. 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 معاً. 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 شيءٍ: خياره وأجوده وما لا تعب فيه⁽¹²⁾. وهذه هي الصحة المطلوبة، بأن يكون الإنسان في خير أحواله وأفضلها وأجودها وأرقاها: بدنياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً.

ولقد اهتم الإسلام بشأن الصحة اهتماماً بالغاً 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 أضراراً 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 أحداً لم يعط بعد اليقين خيراً من العافية"⁽¹³⁾. 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

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

متخصصة في مجال الصحة. وقد أنشئت في 7 أبريل 1948م، ومقرها الحالي في جنيف، سويسرا. نقلنا عن

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

11 - محمد هيثم الخياط، فقه الصحة، من منشورات منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق البحر المتوسط 1996م، ص 7.

12 - انظر: لسان العرب، ج 4، ص 3021.

13 - أخرجه الترمذي في صحيحه، كتاب الدعوات، باب (بدون ترجمة)، مكتبة المعارف، الرياض، ج 1، ص 808

(3558)، واللفظ له، وأحمد في مسنده، مؤسسة الرسالة، ط 2، 1420هـ ج 1، ص 185 (6)، والحاكم في

المستدرک، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 2، 1422هـ ج 1، ص 711 (1938) 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 1، 1420هـ ج 3، ص 464.

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 ولعقهما أو غسلهما 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⁽¹⁴⁾: "الحديث في غسل اليد بعد الطعام حسن، وهو قبل الطعام ضعيف"⁽¹⁵⁾.

ولذا فقد اختلف أهل العلم في غسل اليدين قبل الطعام، فالإمام أحمد له في ذلك روايتان: كراهة واستحباب. وفصل الإمام مالك وقيد الغسل قبل الطعام بوجود القذر. وصنع الإمام النووي⁽¹⁶⁾ في المنهاج وابن مفلح⁽¹⁷⁾ في آدابه يدل على استحباب غسلها قبل الطعام، وعليه جماعة من أهل العلم. والأمر فيه سعة والحمد لله⁽¹⁸⁾. وذهب بعض أهل العلم إلى استحباب الوضوء الشرعي قبل

-
- 14- هو أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي الخسرو جردى الفقيه الشافعي، ولد سنة 384هـ. له مصنفات كثيرة، من أهمها: السنن الكبرى، والسنن الصغرى، والأسماء والصفات، وغيرها. توفي سنة 458هـ. انظر: ابن خلكان، وفيات الأعيان، تحقيق: إحسان عباس، دار صادر، بيروت، ج 1، ص 75، وسير أعلام النبلاء، ج 18، ص 163.
- 15- أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي، السنن الكبرى، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، ط 2، 1424هـ ج 7، ص 451.
- 16- محيي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي أو النواوي الدمشقي، أحد الأعلام في فقه الشافعي. ولد في 631هـ. له مؤلفات قيمة وكثيرة، منها: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، ورياض الصالحين من كلام سيد المرسلين، وتهذيب الأسماء واللغات، وغيرها. توفي سنة 676هـ. انظر: ابن العماد، شذرات الذهب، ج 5، ص 354 وما بعدها، والزركلي، الأعلام، ج 8، ص 149-150.
- 17- هو محمد بن مفلح بن محمد بن مفرج، شمس الدين القاقوني المقدسي الفقيه الحنبلي. ولد في حدود سنة 710هـ، وقيل 712هـ. من مؤلفاته: كتاب الفروع، و الآداب الشرعية، والمقنع. توفي سنة 763هـ. انظر: ابن حجر، الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، ج 6، ص 14، والزركلي، الأعلام، ج 7، ص 107.
- 18- انظر: شرح النووي على صحيح مسلم، المطبعة المصرية بالأزهر، ط 1، 1347هـ/ 1929م، ج 4، ص 46، وابن مفلح، الآداب الشرعية، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط 3، 1419هـ، ج 3، ص 212.

الطعام⁽¹⁹⁾ وقيد الآخرون الوضوء من الجنابة، قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله⁽²⁰⁾: "ولم نعلم أحدا استحب الوضوء للأكل إلا إذا كان الرجل جنباً"⁽²¹⁾. 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⁽²²⁾ ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه"⁽²³⁾. يدل هذا الحديث على استحباب غسل اليدين

19- انظر: ابن مفلح، الآداب الشرعية، ج 3، ص 213. 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: (3761)، مكتبة المعارف، الرياض، ط 1، والترمذي أيضاً في الأطعمة برقم: (1846) 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 8، ص 352. 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 1، 1412هـ/1992م، ج 1، ص 309، رقم الحديث (168). وأما الرواية الثانية: فما رواها الطبراني في المعجم الأوسط، دار الحرمين، القاهرة، 1415هـ، ج 7، ص 164، 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: (7247)، دار العاصمة، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط 1، 1416هـ.

20- هو شيخ الإسلام تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام ابن تيمية الحراني الدمشقي الحنبلي، ولد بحران سنة 661هـ. له مصنفات كثيرة ونافعة، منها: مجموع الفتاوى، والسياسة الشرعية، ومنهاج السنة النبوية في نقض كلام الشيعة والقدرية، وغيرها. توفي سنة (728هـ). انظر: الحافظ ابن حجر، الدرر الكامنة، ج 1، ص 144، وابن العماد، شذرات الذهب، ج 6، ص 80.

21- ابن تيمية، مجموع الفتاوى، دار الوفاء، ط 3، 1426هـ، ج 22، ص 319.

22- الغَمَر: الدسم والزهومة من اللحم. ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، دار ابن الجوزي، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط 1، 1421هـ، ص 677.

23- أخرجه أبو داود في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب في غسل اليدين من الطعام، ج 8، ص 10، رقم: (5427) واللفظ له. والترمذي في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في كراهية البيوتة وفي يده ريح غمر، ج 1، ص 427، رقم: (1860) ولم يذكر قوله "ولم يغسله". وابن ماجة في كتاب الأطعمة، باب من بات وفي يده ريح غمر، ج 1، ص 555، رقم: (3297)، مكتبة المعارف، الرياض، ط 1، وأحمد، ج 13، ص 16، رقم: (7569)، مكتبة المعارف، الرياض، ط 1، والدارمي في كتاب الأطعمة، باب في الوضوء بعد الطعام، ج 1، ص 577، 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"(24)(25).
- عن جابر رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بلعق الأصابع والصحفة، وقال: "إنكم لا تدرّون في أيه البركة" رواه مسلم(26). 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"(27).
- 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(28)، قال: "فإنكم لا تدرّون في أي طعامكم البركة"(29).
- عن كعب بن مالك رضي الله عنه، قال: "رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يلعق أصابعه الثلاث من الطعام"(30).

-
- = القاهرة، 1420هـ، والطبراني في المعجم الأوسط، ج 1، ص 159، رقم: (598)، والحاكم في المستدرک، ج 4، ص 152، رقم: (7197)، والبيهقي في السنن الكبرى، ج 7، ص 450، رقم: (14605)، وفي شعب الإيمان، ج 8، ص 10، رقم: (5429). والحديث قال عنه الترمذي: "حديث حسن غريب". وصححه الحاكم، وانظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ج 2، ص 459، رقم: (3852).
- 24- 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 13، ص 206.
- 25- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب لعق الأصابع ومصها قبل أن تمسح بالمنديل، ج 3، ص 447، رقم: (5456) ومسلم في كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة...، ج 3، ص 1605، رقم: (2031).
- 26- أخرجه مسلم في كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة...، ج 3، ص 1606، رقم: (2033).
- 27- أخرجه مسلم في نفس الموضوع السابق.
- 28- أي نمسحها ونتبع ما بقي فيها من الطعام. شرح النووي على صحيح مسلم، ج 13، ص 207.
- 29- أخرجه مسلم في كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة...، ج 3، ص 1607، رقم: (2034).
- 30- أخرجه مسلم في نفس المصدر السابق، رقم الحديث (2932).

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"⁽³¹⁾.

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⁽³²⁾: "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"⁽³³⁾.

31- شرح النووي على صحيح مسلم، ج 13، ص 206.

32- 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 388هـ. انظر: ابن خلكان، وفيات الأعيان، ج 2، ص 214، وسير أعلام النبلاء، ج 17، ص 23.

33- أبو سليمان الخطابي، معالم السنن، المطبعة العلمية بحلب، ط 1، 1351هـ/1932م، ج 4، ص 260.

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⁽³⁴⁾ 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"⁽³⁵⁾. والبسملة في أول الطعام من موجبات البركة والرحمة، وحرمان الشيطان من المشاركة في الأكل والإصابة منه.

- عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه⁽³⁶⁾ يقول: كنت غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكانت يدي تطيش⁽³⁷⁾ في الصحيفة، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا غلام! سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك"، فما زالت تلك طعمتي⁽³⁸⁾ بعد⁽³⁹⁾. وعند الطبراني، بلفظ: "يا غلام! إذا أكلت فقل: بسم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك"⁽⁴⁰⁾.

- 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"⁽⁴¹⁾.

-
- 34- النووي، الأذكار، ط 1، 1424 هـ، ص 374.
- 35- الحافظ ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، طبع على نفقة صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن عبد العزيز، الطبعة الأولى، 1421 هـ، ج 9، ص 431.
- 36- عمر بن أبي سلمة بن عبد الأسد. ربيب النبي صلى الله عليه وسلم. أمه أم سلمة أم المؤمنين رضي الله عنها. توفي سنة ثلاث وثلاثين. انظر: الحافظ ابن حجر، الإصابة في تمييز الصحابة، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1415 هـ، ج 4، ص 487.
- 37- تطيش: أي تتحرك وتمتد إلى نواحي الصحيفة. شرح النووي على صحيح مسلم، ج 13، ص 193.
- 38- بكسر الطاء أي صفة أكل. ابن حجر، فتح الباري، ج 9، ص 433.
- 39- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام والأكل باليمين، ج 3، ص 431، رقم: (5376)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها، ج 3، ص 1599، رقم: (2022).
- 40- الطبراني، المعجم الكبير، تحقيق: حمدي بن عبدالمجيد السلفي، مكتبة ابن تيمية القاهرة، مصر، ج 9، ص 14، رقم: (8304).
- 41- أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام، ج 1، ص 569، رقم: (3767)، والترمذي في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في التسمية على الطعام، ج 1، ص 427، رقم: (1858)، ومسنده أحمد، ج 42، ص 479، رقم: (25733)، 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" (42).
- 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 (43) 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" (44) 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" (45).

= بنت محمد بن أبي بكر الصديق رضي الله عنه. قال الحافظ: فعل 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 4، ص 701، قال المنذري: وقال غيره أم كلثوم الليثية. وهو الأشبه، لأن عبيد بن عمير ليثي، ومثل بنت أبي بكر لا يكتنى عنها بامرأة ولا سمي قوله "منهم"، وقد سقط هذا من بعض نسخ الترمذي فسقطه الصواب. نقلا عن تعليق الشيخ شعيب الأرنؤوط 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 1، 1400 هـ، ج 35، ص 382. 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 2، 1405 هـ، ج 7، ص 24، رقم: (1965).

-42- أخرجه الترمذي في كتاب الأطعمة باب ما جاء في التسمية على الطعام، ج 1، ص 427، رقم: (1858) وهذا السياق له، وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب التسمية عند الطعام، ج 1، ص 550، رقم: (3264)، وأحمد في مسنده، ج 42، ص 43، رقم: (25106)، والدارمي في سننه كتاب الأطعمة، باب في التسمية على الطعام، ج 1، ص 563 رقم: (2020)، دار الحديث، القاهرة، 1420 هـ، وابن حبان في صحيحه، بتحقيق الشيخ شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت لبنان، ج 12، ص 13، رقم: (5214). 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 5، ص 307، وكما في الرواية السابقة: عن امرأة منهم يقال لها أم كلثوم، عن عائشة. والحديث حسنه بشواهد الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون في مسند أحمد.

-43- أي تطرد لشدة سرعتها فذهبت لتضع يدها في الطعام. شرح النووي على صحيح مسلم، ج 13، ص 188.

-44- أي أنه يتمكن من أكل الطعام إذا شرع فيه إنسان بغير ذكر الله تعالى. المرجع السابق نفسه.

-45- أخرجه مسلم في كتاب الأشرية، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها، ج 10، ص 292، رقم: (3761).

- وسلم، وكانت يدي تطيش في الصحيفة، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا غلام! سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك"، فما زالت تلك طعمتي (50) بعد (51).
- عن جابر رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "لا تأكلوا بالشمال فإن الشيطان يأكل بالشمال" (52).
- 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" (53).
- عن إياس بن سلمة بن الأكوع أن أباه حدثه، أن رجلا (54) 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 (55).
- 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" (56).

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 الأكل بها

-
- 50- بكسر الطاء أي صفة أكل. ابن حجر، فتح الباري، ج 9، ص 433.
- 51- سبق تخريجه في هامش رقم: 39.
- 52- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما، ج 3، ص 1598، رقم: (2019).
- 53- أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق، رقم الحديث: (2020) من حديث ابن عمر رضي الله عنهما.
- 54- هو بسر بن راعي العير الأشجعي، صحابي. كذا قاله النووي في المنهاج، ج 13، ص 192.
- 55- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما، ج 3، ص 1599، رقم: (2021).
- 56- أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب كراهية مس الذكر باليمين في الاستبراء، ج 1، ص 10، رقم: (33)، واللفظ له. ومسند أحمد، ج 43، ص 317، رقم: (26283)، والبيهقي في شعب الإيمان، مكتبة الرشد، الرياض، ط1، 1423هـ، ج 8، ص 30، رقم: (5454) 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، ط1، 1419هـ، ج 1، ص 209، رقم: (149)، 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 59.

إما شيطان، وإما مشبه به، وضح 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⁽⁵⁷⁾.

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"⁽⁵⁸⁾. 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⁽⁵⁹⁾.

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: "وكل مما يليك". وعلة النهي في ذلك أن الأكل من موضع أيدي الناس فيه سوء أدب، وقد يتقدر الآكلين من هذا الفعل - وهو الغالب -.

57- ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، مؤسسة الرسالة، بيروت، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، الطبعة السادسة والعشرون، 1412 هـ، ج 2، ص 405.

58- فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 9، ص 432.

59- انظر: عدنان أحمد البار وجلق 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، فقرب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم خبزاً ومرقاً فيه دباء (60) وقديد (61) فرأيت النبي صلى الله عليه وسلم يتبع الدباء من حوالي القصعة. قال: فلم أزل أحب الدباء من يومئذ (62). فهذا الحديث يتعارض في الظاهر مع الحديث السابق الذي أمر فيه بالأكل مما يلي الأكل. وأجيب عنه بأجوبة، منها:

- 1- يحمل الجواز على ما إذا علم رضا من يأكل معه. هذا القول أسنده ابن حجر إلى الإمام البخاري.
- 2- 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.
- 3- 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 (63).

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 يكره 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" (64). 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

60- هو اليقطين وهو بالمد، هذا هو المشهور، قاله النووي في المنهاج، ج 13، ص 225.

61- القديد: اللحم المملوح المجفف في الشمس، النهاية في غريب الحديث والأثر، ص 735.

62- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب من تتبع حوالي القصعة مع صاحبه إذا لم يعرف منه كراهية، ج 3، ص 431، رقم: (5379) 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 3، ص 1615، رقم: (2041).

63- انظر: ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 9، ص 435.

64- لسان العرب، ج 6، ص 4904، مادة: "وكأ".

اليسرى من الأرض⁽⁶⁵⁾. قال الخطابي رحمه الله: "تحسب العامة أن المتكئ هو الأكل على أحد شقيه. وليس كذلك بل هو المعتمد على الوطاء الذي تحته، وكل من استوى قاعدا على وطاء فهو متكئ"⁽⁶⁶⁾. وكان من هديه صلى الله عليه وسلم عدم الأكل بهذه الجلسة:

- عن أبي جحيفة رضي الله عنه⁽⁶⁷⁾، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا آكل متكئا". رواه البخاري، وفي رواية: فقال لرجل عنده: "لا آكل وأنا متكئ"⁽⁶⁸⁾. 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⁽⁶⁹⁾ رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال أعرابي: ما هذه الجلسة؟ فقال: "إن الله جعلني عبدا كريما ولم يجعلني جبارا عنيدا"⁽⁷⁰⁾.

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⁽⁷¹⁾. وأما سبب الكراهة في هذه الهيئة من الجلوس، لأنه من فعل الجبابرة وملوك العجم، كما هي جلسة من يريد الإكثار من الطعام"⁽⁷²⁾.

-
- 65- انظر: ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 9، ص 452.
- 66- انظر: معالم السنن، ج 4، ص 242.
- 67- 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 (74هـ). انظر: الإصابة في تمييز الصحابة، ج 4، ص 490، وتقريب التهذيب، ص 1044، رقم الترجمة: (7529).
- 68- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئا، ج 3، ص 435 (5398)، (5399).
- 69- جثى: أي جلس على ركبته. انظر: النهاية في غريب الحديث، ص 232.
- 70- أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في الأكل من أعلى الصفحة، ج 1، ص 569، رقم: (3773)، واللفظ له، وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئا، ج 1، ص 550، رقم: (3263) وذكر مختصراً، والبيهقي في السنن الكبرى، ج 7، ص 462، رقم: (14653) وفي شعب الإيمان، ج 8، ص 36، رقم: (5461)، والضيياء المقدسي في الأحاديث المختارة، دار خضر، بيروت، ط 3، 1420هـ، ج 9، ص 92، رقم: (73) 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 2، ص 174: إسناده صحيح. قلت: وهذا إسناده حسن: محمد بن عبد الرحمن بن عرق، صدوق كما في التقريب رقم: (6118)، وعمرو بن عثمان الحمصي أيضاً صدوق كما في التقريب رقم: (5108) وباقي رجال إسناده ثقات. وأورده الحافظ في الفتح، ج 9، ص 452، وقال: إسناده حسن.
- 71- معالم السنن، ج 4، ص 243.
- 72- انظر: ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 9، ص 452.

- ومما 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" (73).

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 (74) يأكل تمراً". وفي لفظ: "أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بتمر فجعل النبي صلى الله عليه وسلم يقسمه وهو محتفز (75) يأكل منه أكلاً ذريعاً" (76) وفي رواية زهير: "أكلاً حثيثاً" (77) (78). 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

73- أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في الجلوس على مائدة عليها بعض ما يكره، ج 1، ص 569، رقم: (3774)، وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب النهي عن الأكل منبطحاً، ج 1، ص 566، رقم: (3370)، والحاكم في المستدرک، ج 4، ص 143، رقم: (7171)، والبيهقي في شعب الإيمان، ج 8، ص 126، رقم: (5588) 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 154. وقال الحافظ في التقریب، ص 198، "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 5، ص 513، برقم: (2394).

74- مقعياً: قد اختلف في تفسير الإقعاء اختلافاً كثيراً. قال النووي: والصواب الذي لا يعدل عنه أن الإقعاء نوعان: أحدهما أن يلمص 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 13، ص 227. قلت: ولعل جلوسه صلى الله عليه وسلم - مقعياً - يتعلق بالنوع الثاني لا الأول. والله أعلم.

75- محتفز: أي مستعجل، بمعنى أنه لم يتمكن في جلوسه على الأرض، انظر: لسان العرب، ج 2، ص 926، مادة: حفز.

76- ذريعاً: أي مستعجلاً، المرجع السابق نفسه، ج 3، ص 1496، مادة: ذرع.

77- حثيثاً: أي مسرعاً حريصاً، المرجع السابق نفسه، ج 2، ص 774، مادة: حثث.

78- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب استحباب تواضع الأكل وصفة قعوده، ج 3، ص 1616، رقم: (2044).

الهيئة الأدبية، وأجود ما اغتذى الإنسان إذا كانت أعضاؤه على وضعها الطبيعي، ولا يكون كذلك إلا إذا كان الإنسان منتصباً الانتصاب الطبيعي" (79).

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 يستحكم فتحها للغذاء، وأيضاً فإنها تميل ولا تبقى منتصبه، فلا يصل الغذاء إليها بسهولة. كذا ذكره ابن القيم (80). 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 (81).

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 (82) غطته شيئاً حتى يذهب فوره (83)، ثم تقول: إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: "إنه أعظم للبركة" (84).

79- ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص 160.

80- المرجع السابق.

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

82- ثردت: الثريد هو ما يكسر من الخبز ويبل بهاء القدر، وغالباً لا يكون إلا من لحم. انظر: لسان العرب، ج 4، ص 176، مادة: "ثرد"، ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، ص 121.

83- فوره: أي غليانه وحرارته. انظر: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، ج 1، ص 1499.

84- أخرجه الدارمي في كتاب الأطعمة، باب النهي عن الطعام الحار، ج 1، ص 572، رقم: (2047)، وابن حبان في صحيحه، ج 12، ص 7، رقم: (5207)، والحاكم في المستدرک، ج 4، ص 131، رقم: (7124)، والبيهقي في السنن الكبرى، كتاب الصداق، باب ما جاء في الطعام الحار، ج 7، ص 457، رقم: (14629) وفي شعب الإيبان، ج 8، ص 72، رقم: (5513)، 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 800. قلت: لكنه لم يتفرد به، فقد تابعه ابن لهيعة عند أحمد، ج 44، ص 521. 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" (85).

- وعن أبي هريرة رضي الله عنه، أنه قال: " لا يؤكل طعام حتى يذهب بخاره" (86).

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 10 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 (300) شخص مصاب بسرطان المريء و خمسمائة وسبعين (570) شخص غير مصاب ينتمون لهذا الإقليم، والنتائج كانت واضحة تمامًا: الأشخاص الذين يشربون الشاي الساخن بدرجة تصل بين 65 إلى 69 درجة، يعرضون أنفسهم للإصابة بسرطان المريء أكثر بمرتين من الأشخاص الذين يشربون الشاي في درجة من الحرارة أقل من 65. ومن يشرب الشاي بدرجة حرارة 70

= في المجمع، دارالكتب العلمية، بيروت، ط1، 1422هـ، ج 5، ص 7: "رواه أحمد بإسنادين أحدهما منقطع وفي الآخر ابن لهيعة، وحديثه حسن وفيه ضعف، ورواه الطبراني وفيه قرة 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 قرة 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، ط1، 1416هـ، ج 5، ص 47. والحديث صححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة، ج 1، ص 747، برقم: (392).

85- شرح النووي، ج 13، ص 206.

86- أخرجه البيهقي في السنن الكبرى، كتاب الصداق، باب ما جاء في الطعام الحار، ج 7، ص 457، رقم: (14631) 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⁽⁸⁷⁾.

المبحث السادس: الاعتدال في الأكل:

يقول الله سبحانه وتعالى: **ثِيَابُكَ بُدِّعْ بِهَا** ثِيَابُكَ نَزَّ⁽⁸⁸⁾. هذه الآية الكريمة آية جامعة، إذ لخصت فيها قانوننا 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 شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه"⁽⁸⁹⁾.

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 للباء، والثالث للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق

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

88- سورة الأعراف، رقم الآية: 31.

89- أخرجه الترمذي في كتاب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، ج 1، ص 535، رقم: (2380) واللفظ له، والنسائي في الكبرى، ج 6، ص 268، رقم: (6737)، وأحمد، ج 28، ص 422، رقم: (17186)، وابن حبان في صحيحه، ج 2، ص 449، رقم: (674)، والحاكم في المستدرک، ج 4، ص 367، رقم: (7945)، والبيهقي في شعب الإيمان، ج 7، ص 446، رقم: (5261) 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 244. وأخرجه ابن ماجه، ج 1، ص 563، رقم: (3349) بطريق آخر عن محمد بن حرب حدثني أمي عن أمها أنها سمعت المقدم بن معدي كرب يقول: فذكره مرفوعاً. 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 7، ص 42. قال الترمذي: "حسن صحيح". وصححه الحاكم ووافقه الذهبي.

عن النفس، وعرض له الكرب والتعب" (90).

قال القرطبي رحمه الله (91): "لو سمع بقراط (92) هذه القسمة لعجب من هذه الحكمة" (93).
وقال الغزالي رحمه الله (94): "وذكر لبعض الفلاسفة من أطباء أهل الكتاب هذا الحديث،
فتعجب منه، وقال: ما سمعت كلاما في قلة الطعام أحكم من هذا، وإنه لكلام حكيم" (95).
ولما سمع ابن أبي ماسويه (96) هذا الحديث، قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات، سلموا من
الأمراض والأسقام، ولتعطلت البيمارستانات ودكاكين الصيادلة. قال الحافظ ابن رجب رحمه الله (97): "وإنما
قال هذا، لأن أصل كل داء التخم. قال بعضهم: أصل كل داء البرد (98) وروي مرفوعا ولا يصح رفعه" (99).

-
- 90- زاد المعاد، ج 4، ص 18.
- 91- 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 (671هـ). انظر: ابن العماد، شذرات الذهب، ج 5، ص 335، وإساعيل باشا البغدادي، هدية العارفين في أساء المؤلفين وأثار المصنفين، دار إحياء التراث العربي بيروت، ج 2، ص 129.
- 92- بقراط: وقيل أبو قراط، وقيل أبقرط (Hippocrates). ولد بجزيرة "كوس" حوالي سنة 460 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 1، ص 26.
- 93- القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، دار عالم الكتب، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1423هـ، ج 7، ص 192.
- 94- 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، ومهافت الفلاسفة، والوجيز والخلاصة، وغيرها. توفي سنة (505هـ). انظر: ابن خلكان، وفيات الأعيان، ج 4، ص 216-218، الذهبي، سير أعلام النبلاء، ج 19، ص 322 وما بعدها، الزركلي، الأعلام، ج 7، ص 21 وما بعدها.
- 95- انظر: أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، دار المعرفة، بيروت، ج 3، ص 87.
- 96- 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 (243هـ) انظر: الزركلي، الأعلام، ج 8، ص 211.
- 97- 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 (795هـ). انظر: ابن حجر، الدرر الكامنة، ج 2، ص 321، والزركلي، الأعلام، ج 3، ص 295.
- 98- البردة: هي التخم. قال الخطابي: وأصحاب الحديث يقولون "البرد" وهو غلط. الخطابي، إصلاح غلط المحدثين، دار المأمون للتراث، دمشق، سوريا، 1407هـ، ص 70.
- 99- الحافظ ابن رجب، جامع العلوم والحكم، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الثامنة، 1419هـ/1999م، ج 2، ص 468.

وقال الحارث بن كلدة⁽¹⁰⁰⁾ طيب العرب: "الحمية رأس الدواء والبطنة رأس الداء"⁽¹⁰¹⁾.
 وقال أيضًا: الذي قتل البرية وأهلك السباع في البرية، إدخال الطعام على الطعام قبل الانهزام⁽¹⁰²⁾.
 - عن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: تجشأ⁽¹⁰³⁾ رجل عند النبي صلى الله عليه وسلم، فقال:
 "كف عنا جشاءك فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة"⁽¹⁰⁴⁾.

- 100 - 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 50هـ، انظر: الزركلي، الأعلام، ج 2، ص 157.
- 101 - انظر: ابن القيم، الطب النبوي، ص 77، قيل إنه من كلام النبي صلى الله عليه وسلم. قال ابن القيم: هذا الحديث إنها 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 السنخاوي في المقاصد الحسنة. انظر: محمد بن عبد الباقي الزرقاني، مختصر المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة، المكتب الإسلامي بيروت، ط 4، 1409هـ، ص 206، وأورده الحافظ العراقي في المغني نحوه، وقال: "لم أجد له أصلاً"، المغني عن حمل الأسفار في الأسفار، مكتبة طرية، الرياض، ط 1، 1414هـ، ج 3، ص 754.
- 102 - انظر: ابن رجب، جامع العلوم والحكم، ج 2، ص 468، وابن القيم، زاد المعاد، ج 4، ص 104.
- 103 - قال ابن منظور: التجشؤ تنفس المعدة عند الامتلاء وجشأت المعدة وتجشأت: تنفست، والاسم الجشاء، لسان العرب، ج 1، ص 425، مادة: (جشأ).
- 104 - أخرجه الترمذي في كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب (بدون ترجمة)، ج 1، ص 559، رقم: (2478) واللفظ له. وأخرجه ابن ماجة في كتاب الأطعمة، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع، ج 1، ص 563، رقم: (3350)، والطبراني في المعجم الأوسط، ج 4، ص 249، رقم: (4109). 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 1، 1427هـ، ج 5، ص 190. 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 2، ص 27، من طريق الوليد بن عمرو ابن ساج عنه. والوليد هذا ضعيف، ضعفه ابن معين والنسائي. انظر: الذهبي، ميزان الاعتدال في نقد الرجال، ج 7، ص 135. الطريق الثانية: عند الحاكم في المستدرک، ج 4، ص 135، 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 1، ص 672، برقم (343).

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 **ث ن ذ ث ت ث ث ن** (105). 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" (106).

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 يسمي الله تعالى عند طعامه وشرابه فلا يشركه الشيطان فيكفيه القليل، والكافر لا يسمي فيشركه الشيطان. وقيل: إن المؤمن يقل حرصه على الطعام فيبارك له فيه وفي ما كمله فيشبع من القليل، والكافر طامح البصر إلى المأكّل كالأنعام فلا يشبعه القليل (107).

105 - سورة محمد، رقم الآية: 12.

106 - أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معى واحد، ج 3، ص 435، رقم: (5397). ومسلم في

كتاب الأشربة، باب المؤمن يأكل في معى واحد، ج 3، ص 1631، رقم: (2060).

107 - انظر: المنهاج شرح النووي على صحيح مسلم، ج 14، ص 24-25، وفتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 9،

ص 450-451.

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 والشهوة وطول الأمل والطمع وسوء الطبع والحسد وحب السمن، وبالواحد في المؤمن: سد خلته" (108).

قال القرطبي (109): 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 (110).

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" (111).

فيجاب عليه بأن حديث أبي هريرة رضي الله عنه لا يدل على جواز الإفراط بالشبع، لأن شعور أبي هريرة بفراط 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 بطال (112): "أما الشبع دون إفراط فيه فهو جائز وإن كان تركه أحيانا أفضل" (113).

108 - شرح النووي على صحيح مسلم، ج 14، ص 24.

109 - أحمد بن عمر بن إبراهيم، أبو العباس القرطبي الأنصاري المالكي المحدث. ولد سنة (578هـ). من كتبه المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، شرح به كتابا من تصنيفه في اختصار مسلم. توفي سنة (656هـ). انظر: الذهبي، العبر في خبر من غبر، دار الكتب العلمية، بيروت، ج 3، ص 278، ابن عماد، شذرات الذهب، ج 5، ص 273.

110 - أبو العباس أحمد بن عمر القرطبي، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، دار ابن كثير، دمشق، دار الكلم الطيب، بيروت، ج 5، ص 343.

111 - 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 4، ص 183، رقم: (6452).

112 - هو أبو الحسن علي بن خلف بن بطال البكري القرطبي، له شرح على صحيح البخاري. توفي سنة (449هـ). انظر: سير أعلام النبلاء، ج 18، ص 47.

113 - شرح ابن بطال على صحيح البخاري، مكتبة الرشد، الرياض، ط 2، 1423هـ، ج 9، ص 465.

- عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "طعام الاثنين كافي الثلاثة وطعام الثلاثة كافي الأربعة" متفق عليه⁽¹¹⁴⁾.

- 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"⁽¹¹⁵⁾. 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"⁽¹¹⁶⁾.

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"⁽¹¹⁷⁾.

- 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"⁽¹¹⁸⁾. وجاء عنه أنه قال: "ما شبعت منذ أسلمت"⁽¹¹⁹⁾.

114 - أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب طعام الواحد يكفي الاثنين، ج 3، ص 434، رقم: (5392)، وصحيح مسلم في كتاب الأشربة، باب فضيلة المواساة في الطعام القليل وأن طعام الاثنين يكفي الثلاثة ونحو ذلك، ج 3، ص 1630، رقم: (2058).

115 - صحيح مسلم، كتاب الأشربة، رقم الحديث: (2059) من حديث جابر بن عبد الله مرفوعا.

116 - شرح النووي، ج 14، ص 23.

117 - انظر: ابن مفلح، الآداب الشرعية، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط 3، 1419 هـ، ج 3، ص 184.

118 - أخرجه أبو نعيم في حلية الأولياء، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1409 هـ، ج 1، ص 300.

119 - المرجع السابق، ج 1، ص 299.

- وقال الحسن البصري رحمه الله (120): "يا ابن آدم كل في ثلث بطنك، واشرب في ثلث، ودع ثلث بطنك يتنفس لتتفكر" (121).

- قال الفضيل بن عياض (122): "اثنان يقسيان القلب: كثرة الكلام وكثرة الأكل" (123).

- 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" (124).
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 تطفئ 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، ويؤسدة ذلك برطوبة هذا.

- عن عبد الله بن جعفر (125) بن أبي طالب رضي الله عنهما، قال: "رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يأكل الرطب بالقثاء" (126).

120- 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 (110هـ). انظر: سير أعلام النبلاء، ج 4، ص 563.

121- انظر: جامع العلوم والحكم، ج 2، ص 469.

122- 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 786، رقم الترجمة: (5466).

123- انظر: الآداب الشرعية، ج 3، ص 185.

124- انظر: أبو نعيم، حلية الأولياء، ج 9، ص 127.

125- هو عبد الله بن جعفر بن أبي طالب الهاشمي. ولد في الحبيشة لما هاجر أبواه إليها. وهو أول من ولدها 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 3، ص 456 وما بعدها، والإصابة في تمييز الصحابة، ج 4، ص 35، وما بعدها.

126- أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب القثاء بالرطب، ج 3، ص 443، رقم: (5440).

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 (127).

وقال أيضًا: ومن تدبر أغذيته صلى الله عليه وسلم وما كان يأكله، وجدته 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 (128) والمخللات، والملوحات. وكل هذه الأنواع ضار مولد لأنواع من الخروج عن الصحة والاعتدال (129).

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" (130).

ترك الطعام الذي تعافه النفس:

وكان من هديه ترك الطعام الذي تعافه النفس ولا تشتتبه.

- عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: "ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاما قط إن اشتهاه أكله وإلا تركه" (131). وعيب الطعام كقولك: مالح، قليل الملح، حامض، رقيق، غليظ، غير ناضج، ونحو

127- الطب النبوي، ص 76.

128- الكامخ: نوع من الأدم معرب، لسان العرب، ج 5، ص 3928.

129- الطب النبوي، ص 161.

130- انظر: عبد الباسط محمد السيد، التغذية النبوية: الغذاء بين الداء والدواء، شركة مكتبة ألفا للتجارة والتوزيع، مصر، ط 4، 1425هـ، ص 70.

131- صحيح البخاري في كتاب الأطعمة، باب ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاما، ج 3، ص 437، رقم: (5409)، وصحيح مسلم في كتاب الأشربة، باب لا يعيب الطعام، ج 3، ص 1632، رقم: (2064).

ذلك. قاله النووي⁽¹³²⁾.

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"⁽¹³³⁾⁽¹³⁴⁾. 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"⁽¹³⁵⁾.

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 بالكولسترول (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⁽¹³⁶⁾.

132- شرح النووي على صحيح مسلم، ج 4، ص 26.

133- أعافه أي أكرهه تقدرًا، شرح النووي، ج 13، ص 97.

134- صحيح البخاري في كتاب الأطعمة، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يأكل حتى يسمى له فيعلم ما هو، ج 3، ص 434، رقم: (5391)، وصحيح مسلم في كتاب الأشربة، باب إباحة الضب، ج 3، ص 1543، رقم: (1945) من حديث ابن عباس رضي الله عنه.

135- الطب النبوي، ص 157.

136- انظر: سعيد رضا عبيدات، الإسلام والطب الحديث، المكتبة العلمية، 15 ليك روڈ، لاهور، پاکستان، ط 1، 1978م، ص 142-143 وانظر أيضًا: حسان شمسي باشا، موسوعة الطب النبوي بين العلم والإعجاز، دار القلم دمشق، الدار الشامية بيروت، ص 74.

- 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 (137).

- 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 (138).

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" (139).

137 - انظر: الإسلام والطب الحديث، ص 143، وحسان شمسي باشا، موسوعة الطب النبوي بين العلم والإعجاز، ص 74، وأحمد جاد، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم و السنة النبوية، دار الغد الجديد، القاهرة، المنصورة، ط1، 1430هـ، ج 2، ص 208.

138 - انظر: سعيد رضا عبيدات، الإسلام والطب الحديث، ص 144، وأحمد جاد، موسوعة الإعجاز العلمي، ج 2، ص 208، وعبد الباسط محمد السيد، التغذية النبوية، ص 61.

139 - أخرجه البخاري في كتاب الوضوء باب النهي عن الاستنجاء باليمين، ج 1، ص 70-71، رقم: (153).

- عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه" (140).
- وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه (141) 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: "فأبن القدح (142) إذا عن فيك" (143).
- عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتنفس في الشراب ثلاثاً (144)، ويقول: "إنه أروى وأبرأ وأمرأ" (145) قال أنس: "فأنا أتنفس في الشراب ثلاثاً" (146).
-
- 140- أخرجه أبو داود في كتاب الأشربة باب في النفخ في الشراب والتنفس فيه، ج 1، ص 563، رقم: (3728)، والترمذي في كتاب الأشربة باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب، ج 1، ص 433، رقم: (1889)، وابن ماجه، ج 1، ص 574، رقم: (3429)، وأحمد، ج 3، ص 390، رقم: (1907). وليس عند ابن ماجه الجملة الأولى منه. قال الترمذي: حسن صحيح. وقال الألباني: هو على شرط البخاري، إرواء الغليل، ج 7، ص 36.
- 141- 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 3، ص 65، تقريب التهذيب، ص 371.
- 142- أبن القدح عن فيك: أي افصله عنه عند التنفس لئلا يسقط فيه شيء من الريق. كذا قاله ابن الأثير في النهاية، ص 99.
- 143- أخرجه الترمذي في كتاب الأشربة، باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب، ج 1، ص 432، رقم: (1887) 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 2، ص 925، رقم: (12)، وأحمد في المسند، ج 17، ص 299، رقم: (11203) والحاكم في المستدرک، كتاب الأشربة، ج 14، ص 155. 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 1200، رقم: (8408) "مقبول". وانظر أيضًا تهذيب التهذيب، ج 4، ص 581. والحديث قال عنه الحاكم: "صحيح الإسناد" ووافقه الذهبي. وبناء على شواهد حسنة الألباني في السلسلة الصحيحة، ج 1، ص 739، برقم: (385).
- 144- معناه في أثناء شربه من الإناء أو في أثناء شربه الشراب. شرح النووي على صحيح مسلم، ج 13، ص 199. وقال ابن القيم: معنى تنفسه في الشراب: إبانته القدح عن فيه، وتنفسه خارجه، ثم يعود إلى الشراب، الطب النبوي، ص 166.
- 145- "أروى" من الري أي أكثر ريا و "أمرأ" أي أجمل 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 13، ص 199.
- 146- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب كراهية التنفس في نفس الإناء واستحباب التنفس ثلاثا خارج الإناء، ج 3، ص 1602، رقم: (121)، وبنحوه أخرج البخاري في كتاب الأشربة باب الشرب بنفسين أو ثلاثة، ج 4، ص 21، رقم: (5631)، 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:

- 1- النهي عن النفخ في الإناء: قال الشوكاني (147): "الإناء يشمل إناء الطعام والشراب" (148).
- 2- 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.
- 3- 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" (149). 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" (150).

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 (151).

-
- 147- هو محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني، ولد باليمن سنة 1173هـ، ونشأ بصنعاء، وولي قضاءها سنة 1229هـ، 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 114 مؤلفا. توفي سنة 1250هـ. انظر: إسماعيل باشا البغدادي، هدية العارفين في أسماء المؤلفين وآثار المصنفين، ج 2، ص 365، والزركلي، الأعلام، ج 8، ص 296، وعمر رضا الكحالة، معجم المؤلفين، دار إحياء التراث العربي بيروت، ج 11، ص 57.
 - 148- الشوكاني، نيل الأوطار، ج 8، ص 217.
 - 149- ابن عبد البر، التمهيد، الناشر: وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية، المغرب، نشر على عدة سنوات من عام 1387 حتى عام 1412هـ، ج 1، ص 392.
 - 150- ابن تيمية، مجموع الفتاوى، ج 32، ص 209.
 - 151- انظر: ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 10، ص 95.

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 (152): "لأنه ربما حصل له تغير من النفس إما لكون المتنفس كان متغير الفم بمأكول مثلاً، أو لبعده عهده بالسواك والمضمضة، أو لأن النفس يصعد ببخار المعدة، و النفخ في هذه الأحوال كلها أشد من التنفس" (153). 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 بكتيريا ضارة مؤدية إلى الإصابة بالسرطان (154).

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" (155).
- عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يشربن أحد منكم قائما فمن نسي فليستقم" (156).
- وعنه رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لو يعلم الذي يشرب وهو قائم

152- شهاب الدين أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن محمد بن علي الكناي العسقلاني الشافعي ويعرف بابن حجر، وهو لقب لبعض آباءه. ولد سنة (773هـ). صنف كتبا كثيرة، منها: فتح الباري شرح صحيح البخاري، والإصابة في تمييز الصحابة، وبلوغ المرام من أدلة الأحكام، وغيرها. توفي سنة (852هـ). انظر: السخاوي، الضوء اللامع لأهل القرن التاسع، ج 2، ص 36-39، ابن عماد، شذرات الذهب، ج 7، ص 270، والزركلي، الأعلام، ج 1، ص 178.

153- المرجع السابق نفسه، ج 10، ص 92.

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

155- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائما، ج 3، ص 1600، رقم: (2024). وجاء مثله عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، كما في حديث رقم: (2025).

156- أخرجه مسلم في نفس الموضوع السابق، رقم الحديث (2026).

ما في بطنه لاستقاءه" (157).

- وعنه رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم: أنه رأى رجلا يشرب قائما فقال له: "قه" قال: له؟ قال: "أيسرك أن يشرب معك المهر؟" قال: لا، قال: "فإنه قد شرب معك من هو شر منه، الشيطان" (158).

وهذه الأحاديث تفيد في النهي عن الشرب قائما. وهي تخالف في الظاهر مع الأحاديث التي تدل على جواز الشرب قائما⁽¹⁵⁹⁾، فللعلماء في رفع التعارض مسلكان:

157 - أخرجه أحمد في مسنده، ج 13، ص 216، رقم: (7808) ومن طريقه ابن حبان في صحيحه، ج 12، ص 142، رقم: (5324) 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 موصولا عند أحمد رقم الحديث: (7809)، والطحاوي في شرح مشكل الآثار، ج 5، ص 346، رقم: (2100) عن الأعمش عن أبي صالح عن أبي هريرة به، وزاد الطحاوي: "فبلغ علي بن أبي طالب، فقام فشرب قائما". وأخرج البزار كما في كشف الأستار، مؤسسة الرسالة، بيروت، ج 3، ص 442، والبيهقي في السنن الكبرى، ج 7، ص 460، رقم: (14642) 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 5، ص 89: "رواه أحمد بإسنادين، والبزار، وأحد إسنادي أحمد رجاله رجال الصحيح". والحديث صححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة، ج 1، ص 338، برقم: (176).

158 - أخرجه أحمد في مسنده، ج 13، ص 381، رقم: (8003) والدارمي في كتاب الأشربة باب من كره الشرب قائما، ج 1، ص 599، رقم: (2128)، والطحاوي في مشكل الآثار، مؤسسة الرسالة، ط 1، 1415 هـ، ج 5، ص 347، رقم: (2102) وصححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة، ج 1، ص 337، برقم: (175).

159 - 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 1، ص 281، رقم: (880) ومسلم في كتاب الأشربة، باب في الشرب من ماء زمزم قائما، ج 3، ص 1601، رقم: (2027). ومنها: عن النزال، قال: "أتي علي رضي الله عنه على باب الرحبة فشرب قائما فقال: "إن ناسا يكره أحدهم أن يشرب وهو قائم وإني رأيت النبي صلى الله عليه وسلم فعل كما رأيتموني فعلت". أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب الشرب قائما، ج 4، ص 18، رقم: (5615). ومنها: عن ابن عمر رضي الله عنها أنه قال: "كنا على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم نشرب قياما ونأكل ونحن نسعى". أخرجه الترمذي في كتاب الأشربة باب ما جاء في الرخصة في الشرب قائما، ج 1، ص 431، رقم: (1880) (تنبه! ذكر هذا الحديث في الطبع الذي استخدمته تحت باب: "ما جاء في النهي عن الشرب قائما" بينما ذكر في الطبقات الأخرى تحت باب: "ما جاء في الرخصة في الشرب قائما" 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 قائما، ج 1، ص 556، رقم: (3301) وأحمد، ج 8، ص 208، رقم: (4601).

المسلك الأول:

ذهب الجمهور إلى مسلك الجمع، وذلك بحمل أحاديث التحريم على كراهة التنزيه وأحاديث الجواز لبيانه. وهي طريقة الخطابي وابن بطال في آخرين⁽¹⁶⁰⁾. 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⁽¹⁶¹⁾.

المسلك الثاني:

ذهب ابن حزم⁽¹⁶²⁾ إلى التحريم، وقال إن أحاديث النهي ناسخ لأحاديث الإباحة. وذهب الإمام ابن تيمية والشيخ الألباني رحمه الله⁽¹⁶³⁾ 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⁽¹⁶⁴⁾. 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،

160 - انظر: فتح الباري، ج 10، ص 86-87.

161 - شرح النووي، ج 13، ص 195.

162 - هو علي بن أحمد بن سعيد بن حزم، الأندلسي الظاهري شاعر وكاتب وفيلسوف وفقه. ولد بقرطبة سنة 384هـ. له مؤلفات من أشهرها: المحلى في الفقه، والإحكام لأصول الأحكام، والفصل في الملل والأهواء والنحل، وغيرها. توفي سنة 456هـ. انظر: ابن خلكان، وفيات الأعيان، ج 3، ص 325، والزركلي، الأعلام، ج 4، ص 254.

163 - هو محدث العصر أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن نوح الألباني. ولد سنة 1322هـ. 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 1، 1420هـ، ص 185 وما بعدها.

164 - انظر: ابن حزم، المحلى بالآثار، إدارة الطباعة المنيرية بمصر بشارع الأزهر، ج 6، ص 451، مجموع الفتاوى، ج 32، ص 209، والسلسلة الصحيحة، ج 1، ص 288.

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⁽¹⁶⁵⁾.

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"⁽¹⁶⁶⁾ وفي رواية عند أحمد قال أيوب (أحد رواة الحديث) فأثبت أن رجلا شرب من في السقاء فخرجت حية"⁽¹⁶⁷⁾.

- عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن اختناث الأسقية. يعني أن تكسر أفواهاها فيشرب منها"⁽¹⁶⁸⁾.

- عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: "نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن الشرب من في السقاء"⁽¹⁶⁹⁾.

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

- 1- أن تردد أنفاس الشارب فيه يكسبه زهومة ورائحة كريهة يعاف لأجلها.
- 2- أنه ربما يكون في القربة أو السقاء حشرات أو حيوانات أو قذارة أو غيرها لا يشعر بها الشارب فتدخل في جوفه فيتضرر بها.
- 3- أنه ربما يخالط الماء من ريق الشارب فيتقذره غيره.
- 4- أن الشرب كذلك يملأ البطن من الهواء، فيضيق عن أخذ حظه من الماء، أو يزاحمه، أو يؤذيه، ولغير ذلك من الحكم⁽¹⁷⁰⁾.

165- الطب النبوي، ص 166.

166- أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب الشرب من فم السقاء، ج 4، ص 20، رقم: (5627).

167- مسند أحمد، ج 12، ص 66، رقم: (7153)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة، ج 1، ص 756، برقم: (399).

168- أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب الشرب من فم السقاء، ج 4، ص 20، رقم: (5625).

169- نفس المصدر السابق، رقم الحديث (5629).

170- انظر: زاد المعاد في هدي خير العباد، ج 4، ص 233، وفتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 10، ص 94،

وابن مفلح، الآداب الشرعية، ج 3، ص 166.

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⁽¹⁷¹⁾.
- 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"⁽¹⁷²⁾. كأن يحمل هذا الحديث على أن القربة كانت معلقة ولم يتسير 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 جميعاً بين الخبرين أولى من حملها على النسخ والله أعلم⁽¹⁷³⁾".

المبحث العاشر: تغطية الإناء:

إن الحشرات والموام 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 بقدر لبن من النقيع⁽¹⁷⁴⁾ ليس مخمراً⁽¹⁷⁵⁾ فقال: "ألا خمرته ولو تعرض عليه عوداً" قال أبو حميد إنما أمر بالأسقية أن توكأ ليلاً وبالآبواب أن تغلق ليلاً⁽¹⁷⁶⁾.

- 171- انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 10، ص 91-92.
- 172- أخرجه الترمذي في كتاب الأشربة، باب ما جاء في الرخصة في ذلك، ج 1، ص 433، رقم: (1892) وقال: هذا حديث حسن صحيح. وأخرجه ابن ماجه في كتاب الأشربة، ج 1، ص 573، رقم: (4323). وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي، ج 2، ص 335، برقم: (1892).
- 173- انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 10، ص 92.
- 174- من النقيع: موضع حمه النبي صلى الله عليه وسلم ثم عمر رضي الله عنه لخليل المسلمين، وهو من أودية الحجاز يدفع سبله إلى المدينة يسلكه العرب إلى مكة منه. ونقل القاضي عياض عن الخطابي وغيره بأنه موضع بوادي العقيق. انظر: معجم البلدان، دار صادر، بيروت، 1397هـ، ج 5، ص 301، وشرح النووي على صحيح مسلم، ج 13، ص 182.
- 175- أي ليس مغطى. المرجع السابق.
- 176- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب في شرب النبيذ وتخمير الإناء، ج 3، ص 1593، رقم: (2010).

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 (177). والحكمة في وضع العود عرضاً، كما قال ابن القيم: "أنه لا ينسى تخميره، بل يعتاده حتى بالعود، كما أن ربها أراد الدبيب أن يسقط فيه، فيمر على العود، فيكون العود جسراً له يمنع من السقوط فيه" (178).

- 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 يجل سقاء، ولا يفتح باباً، ولا يكشف إناء، فإن لم يجد أحدكم إلا أن يعرض على إنائه عوداً، ويذكر اسم الله، فليفعل. فإن الفويسقة (179) تضم (180) على أهل البيت بيتهم" (181).

- وعنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "غطوا الإناء، وأوكوا السقاء، فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء (182) 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 (183).

يقول النووي رحمه الله: "ذكر العلماء للأمر بالتغطية فوائد، منها: الفائدةان اللتان وردتا في هذه الأحاديث، وهما: صيانته من الشيطان، فإن الشيطان لا يكشف غطاء، ولا يجل 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" (184).

177- شرح النووي، ج 13، ص 182.

178- انظر: الطب النبوي، ص 168.

179- الفويسقة هي الفأرة. شرح النووي على صحيح مسلم، ج 13، ص 184.

180- تضم أي تحرق سريعاً. نفس المرجع السابق.

181- أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب تغطية الإناء، ج 4، ص 19، رقم: (5623)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب...، ج 3، ص 1594، رقم: (2012) والسياق له.

182- 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 4، ص 4751، مادة: "وبأ".

183- أخرجه مسلم في كتاب الأشربة باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، ج 3، ص 1596، رقم: (2014).

184- شرح النووي على صحيح مسلم، ج 13، ص 183.

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⁽¹⁸⁵⁾.

وهذا يفسر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إن في السنة ليلة ينزل فيها وباء⁽¹⁸⁶⁾(187). ومن الحقائق العلمية أيضًا أن بعض الأمراض المعدية تنتقل بالرداذ عن طريق الجو المحمل بالغبار، وأن الميكروب (Microbe) يتعلق بذرات الغبار عندما تحملها الريح وتصل بذلك من المريض إلى السليم⁽¹⁸⁸⁾.

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⁽¹⁸⁹⁾. والأحاديث في المضمضة كثيرة، لكن نورد هنا ما تنص على ما بعد الطعام، وهي:

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

186 - وقال النووي رحمه الله: أي أوبئة موسمية ولها أوقات معينة، شرح النووي، ج 13، ص 186.

187 - أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب تغطية الإناء، ج 4، ص 19، رقم: (5623)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب، ج 3، ص 1594، رقم: (2012) والسياق له.

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

189 - انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 1، ص 320.

- عن سويد بن النعمان رضي الله عنه (190) قال: "خرجنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى خيبر فلما كنا بالصهباء (191) دعا بطعام فما أتى إلا بسويق فأكلنا فقام إلى الصلاة فتمضمض ومضمضنا" (192).
- عن أبي هريرة رضي الله عنه، "أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أكل كتف شاة فمضمض وغسل يديه وصلى" (193).
- عن ابن عباس رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم شرب لبنا فمضمض، وقال: "إن له دسماً" (194) (195).

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 يبتلعها في حال الصلاة ولتنقطع لزوجته ودسمه ويتطهر فمه" (196).

وقال المناوي رحمه الله (197): "وقيس باللبن، المضمضة من ذي دسم بل أخذ من مضمضته

-
- 190 - سويد بن النعمان بن مالك الأوسي، أبو عقبة. شهد أحدا وما بعدها، وشهد بيعة الرضوان. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة، ج 3، ص 190.
 - 191 - الصهباء: اسم موضع، بينه وبين خيبر روحة، ياقوت الحموي، معجم البلدان، ج 3، ص 115.
 - 192 - أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب المضمضة بعد الطعام، ج 1، ص 446، رقم: (5454).
 - 193 - أخرجه ابن ماجة في كتاب الطهارة وسننها، باب الرخصة في ذلك (في عدم الوضوء مما غيرت النار)، ج 1، ص 99، رقم: (493)، وأحمد، ج 15، ص 19، رقم: (9049). وقال البوصيري في الزوائد: هذا إسناد رجاله ثقات. مصباح الزجاجية على زوائد ابن ماجة، دار الجنان، بيروت، ج 1، ص 124، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن ابن ماجة، ج 1، ص 158، رقم: (498).
 - 194 - دسماً: قال في المصباح: الدسم، الودك من لحم وشحم. انظر: الفيومي، المصباح المنير، ص 74.
 - 195 - أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب هل يمضمض من اللبن، ج 1، ص 88، رقم: (211) وهذا اللفظ له، ومسلم في كتاب الحيض، باب الوضوء مما مست النار، ج 1، ص 274، رقم: (358).
 - 196 - شرح النووي على صحيح مسلم، ج 4، ص 46.
 - 197 - عبد الرؤوف المناوي، هو محمد عبد الرؤوف بن تاج العارفين ابن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري زين الدين، ولد سنة 952هـ. 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 1031هـ. انظر: الزركلي، الأعلام، ج 6، ص 204 وعمر رضا كحالة، معجم المؤلفين، ج 10، ص 166.

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" (198).

فوائد المضمضة الصحية:

إن بقاء جزيئات 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" (199).

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 *Sharī'ah*. Qur'an 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 *ḥadīth* 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.

198 - عبد الرؤوف المناوي، فيض القدير، دار الكتب العلمية، بيروت، 1، 1415 هـ ج 1، ص 496.

199 - مجلة الإصلاح، العدد 296، السنة 1994 م من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة. نقلا عن موقع:

<http://www.jameataleman.org>

A number of *aḥādīth* provide guidance about hygiene like washing hands before taking meal, starting meals in the name of Almighty Allāh (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.
