

هدى النبي ﷺ

في تناول الطعام

محمد جمعة حمادي الحلبوسي



هدي النبي

صلى الله عليه وسلم

في تناول الطعام

بحث تقدم به

محمد جمعة حمادي الحلبوسي

الى مسابقة مركز بحوث القرآن الكريم والسنة النبوية دائرة السيرة والسنة والشمايل في
جامعة القرآن الكريم والسنة النبوية في أم درمان في السودان
في الاعجاز الطبي في الاطعمة من خلال الهدي النبوي (الطب الوقائي)



التقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على إمام المتقين، وقائد الغر المحجلين، سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم، أما بعد :

فإن نبينا محمدًا (ﷺ) لم يترك خيرًا إلا دلنا عليه وأرشدنا إليه ، ولا شرًا إلا نهى عنه وحذرنا منه، ولما كان لنعمة تناول الطعام أثر في حياة الإنسان، ومن ضروريات الحياة ، جاء الهدي النبوي بأداب يتحلى بها المسلم في أكله ، ويبينها بآتم بيان وأوضحه .

ولأهمية هذا الموضوع قام مركز بحوث القرآن الكريم والسنة النبوية دائرة السيرة والسنة والشمائل في جامعة القرآن الكريم والسنة النبوية في أم درمان في السودان بالإعلان عن مسابقته الأولى في الاعجاز الطبي في الاطعمة من خلال الهدي النبوي (الطب الوقائي) (1). من خلال بحث علمي في احد المحاور الآتية :

المحور الأول: هدي النبي (ﷺ) في تناول الطعام .

المحور الثاني : الاطعمة ذات الفوائد الطبية التي ذكرت في السنة النبوية .

المحور الثالث : الاعشاب ذات الخصائص العلاجية التي ذكرت في السنة النبوية .

فأحببت المشاركة على المحور الاول وهو : (هدي النبي (ﷺ) في تناول الطعام) فقسمته إلى مقدمة ، وثلاثة مباحث ، وخاتمة .

فأما المقدمة : فقد وضحت فيها أهمية الموضوع ، وخطة البحث .

وأما المبحث الأول : الهدي النبوي قبل البدء بتناول الطعام .

وأما المبحث الثاني : الهدي النبوي أثناء تناول الطعام .

وأما المبحث الثالث : الهدي النبوي بعد الانتهاء من تناول الطعام .

وأما الخاتمة : فقد ضمننتها بأهم النتائج والتوصيات .

وختاماً ، أسأل أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم ، وأن يسدد خطانا ويوفقنا لما يحبه ويرضاه ، وصلى الله على سيدنا مُحَمَّدٍ وعلى آله وصحبه وسلم .

الباحث

(1) الطب الوقائي : (هو العلم المتعلق بمنع انتشار الأمراض وتعزيز الصحة النفسية والجسمية عند الأفراد والجماعات). تفوق الطب الوقائي في الإسلام، د.عبد الحميد القضاة، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة ، الطبعة الثانية ، ١٤٢١هـ / ٢٠٠٢م : (ص: ١٣-١٤) .

المبحث الأول

الهدى النبوي قبل البدء بتناول الطعام

لما كان لنعمة الطعام أثر في حياة الإنسان، جاء الهدى النبوي بأداب يتحلى بها المسلم في تناوله لطعامه ، ولا شك أن هديه (ﷺ) أكمل الهدى للإنسان ؛ لما فيه من حفظ لصحته وقوته ، ولأن فيه مصلحتنا في الدنيا والآخره . ومن هديه (ﷺ) قبل البدء بتناول الطعام :

أولاً: غسل اليدين قبل تناول الطعام :

لا يخفى أن اليدين هما أكثر أعضاء البدن الظاهرة تعرضاً للتلوث والتقدر، وأن إهمال نظافتهما وطهارتهما يسبب سريان الأمراض والجراثيم منهما إلى أماكن أخرى من الجسم، وفي تنظيفهما وقاية للجسم من تلك الأمراض الفتاكة، وقد حث الهدى النبوي على تنظيف اليدين في مواضع كثيرة ، منها غسل اليدين قبل تناول الطعام :

فمن سيدنا سلمان الفارسي (رضي الله عنه) قال: قرأت في التوراة، أن بركة الطعام الوضوء قبله، فذكرت ذلك للنبي (ﷺ)، فقال: ((بركة الطعام الوضوء قبله، والوضوء بعده)) (١)

وقد فسر جماعة من العلماء (رحمهم الله) قوله (ﷺ) : ((الوضوء قبله)) بغسل اليدين إطلاقاً للكل على الجزء مجازاً، أو بناءً على المعنى اللغوي والعرفي (١) .

(١) أخرجه الإمام أحمد ، مسند الإمام أحمد بن حنبل ، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (ت: ٢٤١هـ) ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون ، بإشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي ، مؤسسة الرسالة ، الطبعة: الأولى ، ١٤٢١هـ - ٢٠٠١م ، أحاديث رجال من أصحاب النبي (ﷺ) - حديث سلمان الفارسي: (٣٩/١٣٥ - ١٣٦) ، برقم (٢٣٧٣٢) ، وأبو داود ، سنن أبي داود ، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (ت: ٢٧٥هـ) ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - محمد كامل قره بللي ، دار الرسالة العالمية ، الطبعة: الأولى ، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م ، كتاب الاطعمة - باب غسل اليد عند الطعام : (٥/٥٨٦) ، برقم (٣٧٦٠) ، والترمذي ، سنن الترمذي ، محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (ت: ٢٧٩هـ) ، تحقيق: بشار عواد معروف ، دار الغرب الإسلامي - بيروت ، بلا طبعة ، ١٩٩٨م ، أبواب الاطعمة - باب ما جاء في الوضوء قبل الطعام وبغده : (٣/٣٤٥) ، برقم (١٨٤٦) ، وهذا الحديث ضعفه جميعاً، قال الحافظ المنذري : " قيس بن الربيع صدوق وفيه كلام لسوء حفظه لا يخرج الإسناد عن حد الحسن" . الترغيب والترهيب من الحديث الشريف ، عبد العظيم بن عبد القوي المنذري أبو محمد ، تحقيق : إبراهيم شمس الدين ، دار الكتب العلمية - بيروت ، الطبعة الأولى ، ١٤١٧هـ : (٣/١٠٩) .

وعن سيدنا ابن عباس (رضي الله عنهما) عن النبي (ﷺ) قال: ((الوضوء قبل الطعام
وبعدَهُ ممَّا يَنْفِي الْفَقْرَ، وَهُوَ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ)) (١)

وعن سيدنا أنس بن مالك (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (ﷺ): ((مَنْ أَحَبَّ أَنْ
يُكْثِرَ اللَّهُ حَيْرَ بَيْتِهِ، فَلْيَتَوَضَّأْ إِذَا حَضَرَ عَدَاؤُهُ، وَإِذَا رَفَعَ)) (٢)

قال الملا القاري في أهمية غسل اليدين قبل تناول الطعام بأنه: " استنقباً
للنعمَةِ بالطهارة المُشعِرة للتَّعْظِيمِ عَلَى مَا وَرَدَ: " ((بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ)) " (٤)
والحكمة في غسل اليدين قبل الطعام (٥):

أولاً: أن الأكل بعد غسل اليدين يكون أهناً وأمراً، ولأنَّ اليد لا تخلو عن التلوث في تعاطي
الأعمال، فغسلها أقرب إلى النظافة والنزاهة.

(١) ينظر: مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح ، علي بن (سلطان) محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري (ت: ١٠١٤هـ)، دار الفكر، بيروت - لبنان ، الطبعة: الأولى ، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠٢م : (٧/٢٧١٣) ، وعون المعبود شرح سنن أبي داود، محمد أشرف بن أمير بن علي بن حيدر، أبو عبد الرحمن ، العظيم آبادي (ت: ١٣٢٩هـ) ، دار الكتب العلمية - بيروت ، الطبعة: الثانية، ١٤١٥هـ : (١٠/١٦٧) ، والآداب الشرعية ، عبد الله محمد بن مفلح المقدسي المعروف بابن مفلح ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وعمر القيام ، مؤسسة الرسالة - بيروت ، الطبعة: الثالثة ، ١٤١٩هـ / ١٩٩٩م : (٣/٢١٢-٢١٣).

(٢) أخرجه الطبراني ، المعجم الأوسط، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير الشامي، أبو القاسم الطبراني (ت: ٣٦٠هـ) ، تحقيق: طارق بن عوض الله بن محمد ، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني ، دار الحرمين - القاهرة ، بلا طبعة ، بلا تاريخ : (٧/١٦٤) ، برقم (٧١٦٦) ، وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ، أبو الحسن نور الدين علي بن أبي بكر بن سليمان الهيثمي (ت: ٨٠٧هـ) ، تحقيق: حسام الدين القدسي ، مكتبة القدسي، القاهرة ، بلا طبعة ، ١٤١٤هـ ، ١٩٩٤م ، كتاب الأطعمة - باب الوضوء قبل الطعام وبعده : (٥/٢٣-٢٤) ، وقال: فيه نهشل بن سعيد وهو متروك. وقال العراقي: الحديث ضعيف. ينظر : المغني عن حمل الأسفار ، أبو الفضل العراقي (ت: ٨٠٦هـ) ، تحقيق : أشرف عبد المقصود ، مكتبة طبرية - الرياض ، ١٤١٥هـ - ١٩٩٥م : (١/٣٤٧) .

(٣) أخرجه ابن ماجه ، سنن ابن ماجه ، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني (ت: ٢٧٣هـ) ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد - محمد كامل قره بللي - عبد اللطيف حرز الله ، دار الرسالة العالمية ، الطبعة: الأولى ، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م ، أبواب الاطعمة - باب الوضوء عند الطعام : (٤/٤٠٢) ، (٥٩/٣٢٥) ، وقال شعيب الأرنؤوط ومن معه : إسناده ضعيف، لضعف كثير بن سليم، وجبارة بن المغلس .

(٤) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح : (٧/٢٧١٤) ، والحديث أخرجه البيهقي ، السنن الكبرى ، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخراساني، أبو بكر البيهقي (ت: ٤٥٨هـ) ، تحقيق: محمد عبد القادر عطا ، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان ، الطبعة: الثالثة، ١٤٢٤هـ / ٢٠٠٣م ، كتاب الشهادة - باب بيان مكارم الأخلاق ومعالجتها : (١٠/٣٢٣) ، برقم (٢٠٧٨٢) .

(٥) ينظر: مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح : (٧/٢٧١٤) .

ثانياً: لأنّ الأكل يقصد به الاستعانة على العبادة فهو جدير بأن يجري مجرى الطهارة من الصلاة، فيبدأ بغسل اليدين .

وقد استنبط العالم الدكتور ابراهيم الراوي من حديث ((بَرَكَةُ الطَّعَامِ الوُضُوءُ قَبْلَهُ، والوضوءُ بَعْدَهُ)) : أن غسل اليدين قبل تناول الطعام يدخل البركة على الإنسان وعلى بيته ، وأن البركة هنا هي بركة العافية بالحفظ من الأمراض وهي الكنز الذي لا يفنى والكرم الإلهي الذي لا يقدر بثمن (١).

ويأتي الهدى النبوي بالأمر بغسل اليدين قبل الطعام سابقاً لبديهيات الطب الوقائي الحديث ليسلم الطعام من عوامل التلوث والمرض من ميكروبات ممرضة وأتربة حاملة للجراثيم وذلك من قبل أن تعلم علوم الميكرو بيولوجي أو تكتشف الميكروبات وترى بالمجاهر بقرون، ولا تخفى الحكمة الصحية من هذا الهدى النبوي ففي حياة الإنسان كثيراً ما يصافح شخصاً مريضاً أو حاملاً لجراثيم مسببة للمرض وهو لا يدري ثم يجلس لطعامه غير مقدر أن بين أنامله خطراً كامناً يصيب من ذلك الطعام فيلوته ليصاب بالمرض.

وأكثر الأمراض انتشاراً عن ذلك الطريق هي النزلات المعوية الأُميبيّة والتهاب الكبد والكوليرا والتيفويد والديدان. ويحتوي الجلد على سطحه على ثنايا وأخاديد، وما يفرزه من دهن وعرق يساعد على التصاق الجراثيم وبيض الطفيليات بالجلد وحفظها بين ثناياه (٢).

فاستحباب غسل اليدين قبل تناول ولو كانتا نظيفتين من الهدى النبوي ؛ لأنهما تلاقيان من الأدران والأوساخ والغبار ، ما يقدر الطعام ، ولعله يفسده فيضر الآكل ، ولأن في ذلك حفظ الطعام من التلوث .

ومعلوم أنه لا يخلو مكان في الأرض من الجراثيم منها النافع ومنها الضار؛ ولكننا لا نعرف أين الجراثيم النافعة وأين الضارة، وسوء الظن هنا من أذكي الفطن؛ لذلك نعتبر أن الجراثيم الضارة موجودة في كل مكان، ونحن مضطرون أن نمس بأيدينا جميع الأشياء التي نحتاجها

(١) ينظر: استشارات طبية في ضوء الاسلام، للدكتور ابراهيم الراوي، مجلة حضارة الاسلام، العدد: (٩) لعام (١٩٧٦م):(ص:٢٧) .

(٢) ينظر : روائع الطب الإسلامي ، العلامة الدكتور الطبيب محمد نزار الدقر ، دار المعاجم ، دمشق سوريا ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٧م : (٩٤/٤) .

من حولنا، وعندما نريد تناول الطعام إذا لم نغسل أيدينا انتقلت الجراثيم من أيدينا إلى الطعام، ودخلت معه إلى أجوافنا^(١)، وغيرها من أمراض القذارة، ومن هذه الجراثيم الفتاكة التي تهدد حياة الإنسان والتي تنتقل عن طريق تلوث اليدين ومصادر الماء والطعام فتصيب الجهاز الهضمي بأبلغ الأضرار ما جاء في إحصائية المعهد الطبي بأكاديمية العلوم الوطنية بالولايات المتحدة التي قدرت عدد المصابين بها في دول العالم الثالث ١٩٨٦ م كما يلي:

١. جرثومة السالمونيلا: وتسبب الحمى التيفودية التي تصيب ثلاثين مليوناً من الأشخاص على مستوى العالم.
 ٢. عصيات كولبي: وتسبب النزلات المعوية الحادة التي تصيب ستمائة وثلاثين مليوناً من الأشخاص.
 ٣. عصيات الدسنيري: وتسبب النزلات المعوية أيضاً، وتصيب مائتين وخمسين مليوناً من الأشخاص.
 ٤. الكوليرا: وتصيب سبعة ملايين من الأشخاص.
 ٥. فيروس التهاب الكبد الوبائي A : ويصيب خمسة ملايين من الأشخاص.
 ٦. فيروس النزلات المعوية: ويصيب مائة وأربعين مليوناً من الأشخاص.
- ويذهب ضحية هذه الأمراض (أمراض القذارة) ثلاثة ملايين من الأشخاص نصفهم من الأطفال نتيجة عدم الاهتمام بنظافة اليدين وغسلهما قبل الطعام^(٢) .

ثانياً: هيئة الجلوس لتناول الطعام :

لقد أهتم النبي (ﷺ) بهيئة جلوسه على مائدة الطعام ؛ لما لهذه الهيئة من أثرٍ في انحدار الطعام، وهضمه ؛ ومن هذه الهيئات هي : الإقعاء، على الوركين ونصب الركبتين، ثم الجثي على الركبتين وظهور القدمين، ثم نصب الرجل اليمني والجلوس على اليسرى ، وقد وردت احاديث في هذه الهيئات منها :

عن أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ (رضي الله عنه)، قَالَ : ((رَأَيْتُ النَّبِيَّ (ﷺ) مُقْعِيًّا يَأْكُلُ تَمْرًا))^(١).

(١) ينظر : الحقائق الطبية في الإسلام ، د. عبد الرزاق كيلاني ، دار القلم - دمشق ، بلاطبة ، ١٩٩٦ م : (ص:٩٧)

(٢) ينظر : رحلة الإيمان في جسم الإنسان ، حامد أحمد حامد ، دمشق، دار القلم ، الطبعة الأولى ، ١٤١١ هـ / ١٩٩١ م :

(ص:٣٤٩) .

قال الامام النووي : " قَوْلُهُ (مُفْعِيًا) أَي جَالِسًا عَلَى أَلْيَتَيْهِ نَاصِبًا سَاقِيَهُ وَمُحْتَفِزٌ هُوَ بِالزَّايِ أَي مُسْتَعْجِلٌ مُسْتَوْفِزٌ غَيْرٌ مُتَمَكِّنٌ فِي جُلُوسِهِ " (٢)

وَعَنْ أَنَسٍ (رضي الله عنه) ، قَالَ: ((أَتَى رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) بِتَمْرٍ، فَجَعَلَ النَّبِيُّ (صلى الله عليه وسلم) يَقْسِمُهُ وَهُوَ مُحْتَفِزٌ، يَأْكُلُ مِنْهُ أَكْلًا ذَرِيعًا)) (٣).

قال الامام النووي (رحمه الله) : " ومعناه لا آكل لآكل مَنْ يُرِيدُ الْإِسْتِكْنَارَ مِنَ الطَّعَامِ وَيَقْعُدُ لَهُ مُتَمَكِّنًا بَلْ أَعْدُدُ مُسْتَوْفِزًا وَأَكُلُ قَلِيلًا " (٤).

ولفظ أحمد: ((أَهْدِيَ لِرَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) تَمْرًا فَجَعَلَ يَقْسِمُهُ بِمِكَتَلٍ وَاحِدٍ، وَأَنَا رَسُولُهُ بِهِ حَتَّى فَرَعَ مِنْهُ)) ، قَالَ: ((فَجَعَلَ يَأْكُلُ وَهُوَ مُفْعٍ أَكْلًا ذَرِيعًا، فَعَرَفْتُ فِي أَكْلِهِ الْجُوعَ)) (٥) .

وعن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسْرِ (رضي الله عنه) ، قَالَ: أَهْدَيْتُ لِلنَّبِيِّ (صلى الله عليه وسلم) شَاةً، فَجَنَّا رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) عَلَى رُكْبَتَيْهِ، يَأْكُلُ، فَقَالَ أَعْرَابِيٌّ: مَا هَذِهِ الْجِلْسَةُ؟ فَقَالَ: ((إِنَّ اللَّهَ جَعَلَنِي عَبْدًا كَرِيمًا، وَلَمْ يَجْعَلْنِي جَبَّارًا عَنِيدًا)) (٦).

قال ابن حجر: " فَالْمُسْتَحَبُّ فِي صِفَةِ الْجُلُوسِ لِلْأَكْلِ أَنْ يَكُونَ جَائِئًا عَلَى رُكْبَتَيْهِ وَظُهُورُ قَدَمَيْهِ أَوْ يَنْصِبُ الرَّجْلَ الْيُمْنَى وَيَجْلِسُ عَلَى الْيُسْرَى " (٧).

(١) أخرجه مسلم ، صحيح مسلم ، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت: ٢٦١هـ) ، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي - بيروت ، بلا طبعة ، بلا تاريخ ، كتاب الاشرية -بَابِ اسْتِحْبَابِ تَوَاضُعِ الْأَكْلِ، وَصِفَةِ قُعُودِهِ : (١٦١٦/٣) ، برقم (٢٠٤٤) .

(٢) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج ، لأبي زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت: ٦٧٦هـ) ، دار إحياء التراث العربي - بيروت ، الطبعة الثانية ، ١٣٩٢هـ : (٢٢٧/١٣) .

(٣) أخرجه مسلم ، كتاب الاشرية -بَابِ اسْتِحْبَابِ تَوَاضُعِ الْأَكْلِ، وَصِفَةِ قُعُودِهِ : (١٦١٧/٣) ، برقم (٢٠٤٤) .

(٤) شرح النووي على مسلم : (٢٢٧/١٣) .

(٥) أخرجه الامام أحمد ، مُسْنَدُ الْمُكْتَرِبِينَ مِنَ الصَّحَابَةِ - مُسْنَدُ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ : (٣٧٤/٢٠) ، برقم (١٣١٠١) ، قال شعيب الأرنؤوط ومن معه : إسناده قوي .

(٦) أخرجه ابن ماجه ، أبواب الاطعمة - بَابُ التَّسْمِيَةِ عِنْدَ الطَّعَامِ : (٤٠٥/٤) ، (٣٢٦٤) ، قال شعيب الأرنؤوط ومن معه : إسناده حسن .

(٧) فتح الباري شرح صحيح البخاري ، الإمام الحافظ أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢هـ) ، رقم كتبها وأبوابها وأحاديثها: محمد فؤاد عبد الباقي ، دار السلام - الرياض ، ودار الفحاء - دمشق ، الطبعة الثالثة ، ١٤٢١هـ/٢٠٠٠م : (٥٤٢/٩) .

وقال ابن القيم في حكمة ذلك: " ويذكر عنه أنه كان يجلس للأكل متوركا على ركبتيه، ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى تواضعا لربه عز وجل، وأدبا بين يديه، واحتراما للطعام وللمؤاكل، فهذه الهيئة أنفع هيئات الأكل وأفضلها، لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي الذي خلقها الله سبحانه عليه مع ما فيها من الهيئة الأدبية، وأجود ما اغتذى الإنسان إذا كانت أعضاؤه على وضعها الطبيعي " (١).

وقد بين الطب الحديث الفوائد الصحية لهذا الهدي النبوي حيث بين بأن الجهاز الهضمي يحتاج إلى كمية كبيرة من الدم ليستطيع القيام بما يلزم لاستقبال الطعام الوارد والتهيؤ لهضمه؛ لذا كان الإجراء الطبي الصحيح لذلك وجوب الجلوس حتى تكون الجملة العصبية والعضلية في حالة الهدوء والاسترخاء، وتزداد قابلية الجهاز الهضمي لتقبل الطعام والشراب وتمثله بشكل صحيح، وثني الساقين تحت الجسم لحصر الدم في منطقة الجهاز الهضمي، مع وضع الساق اليسرى منثنية واليمنى مرتكزة على القدم لجعل المعدة حرة طليقة بعيدة عن أي ضغط مسلط باتجاهها من الخارج، وهذا الوضع هو الأصح لعمل الجهاز الهضمي في حالة الجلوس على الأرض حول السفرة من استعمال الكراسي حول مائدة الطعام.

أما الجلوس على المقعدة (متربعا) فيؤدي إلى انبساط المعدة، وإلى أن تأخذ المعدة مجالا واسعا، فتزيد قابليتها لأخذ الطعام والمزيد منه. أما الإقعاء بنصب الساقين أو أحدهما مما يضيق حيز المعدة ويقلل اتساعها، مما يؤدي بها إلى الامتلاء بمقدار أقل من الطعام؛ حيث يشعر المرء بالشبع بآلية انعكاسية، فيقل مطعمه ولا يصاب بالتخمة (٢).

بل بين (ﷺ) من خلال هديه الشريف الهيئة الصحية في الجلوس للأكل فعن أبي جحيفة (ﷺ) قَالَ : كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ (ﷺ) فَقَالَ لِرَجُلٍ عِنْدَهُ : ((لَا أَكُلُ وَأَنَا مُتَكِّئٌ)) (٣)

(١) زاد المعاد في هدي خير العباد ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: ٧٥١هـ) ، مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت ، الطبعة: السابعة والعشرون ، ١٤١٥هـ / ١٩٩٤م : (٢٠٣/٤) .

(٢) روائع الطب الإسلامي د.محمد نزار الدقر: (١/ ٢٦)، والحقائق الطبية في الإسلام، د. عبد الرزاق كيلاني: (ص: ١٥٤) .
(٣) الجامع الصحيح ، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة البخاري، أبو عبد الله (ت: ٢٥٦هـ) ، دار الشعب - القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٤٠٧هـ / ١٩٨٧م ، كتاب الأظعمة- باب: الأكل متكئا : (٧/ ٩٣) ، برقم (٥٣٩٩).

قال ابن القيم (رحمه الله) : " وَقَدْ فَسَّرَ الْإِتِّكَاءُ بِالْتَّرْبِيعِ، وَفُسِّرَ بِالِاتِّكَاءِ عَلَى الشَّيْءِ، وَهُوَ الْإِعْتِمَادُ عَلَيْهِ، وَفُسِّرَ بِالِاتِّكَاءِ عَلَى الْجَنْبِ. وَالْأَنْوَاعُ الثَّلَاثَةُ مِنَ الْإِتِّكَاءِ، فَتَوَعُّعٌ مِنْهَا يَضُرُّ بِالْأَكْلِ، وَهُوَ الْإِتِّكَاءُ عَلَى الْجَنْبِ، فَإِنَّهُ يَمْنَعُ مَجْرَى الطَّعَامِ الطَّبِيعِيِّ عَنِ هَيْئَتِهِ، وَيَعْوِقُهُ عَنِ سُرْعَةِ نُفُوزِهِ إِلَى الْمَعِدَّةِ، وَيَبْضَعُ الْمَعِدَةَ فَلَا يُسْتَحْكَمُ فَتَحُهَا لِلْغِذَاءِ، وَأَيْضًا فَإِنَّهَا تَمِيلُ وَلَا تَبْقَى مُنْتَصِبَةً، فَلَا يَصِلُ الْغِذَاءُ إِلَيْهَا بِسُهُولَةٍ. وَأَمَّا التَّوَعُّعُ الْآخِرَانِ: فَمِنْ جُلُوسِ الْجَبَابِرَةِ الْمُتَأَنِّيِ لِلْعُبُودِيَّةِ، وَلِهَذَا قَالَ: («أَكُلْ كَمَا يَأْكُلُ الْعَبْدُ») («وَكَانَ يَأْكُلُ وَهُوَ مُفْعٍ») ... وَإِنْ كَانَ الْمُرَادُ بِالِاتِّكَاءِ الْإِعْتِمَادَ عَلَى الْوَسَائِدِ وَالْوَطَاءِ الَّذِي تَحْتَ الْجَالِسِ، فَيَكُونُ الْمَعْنَى أَنِّي إِذَا أَكَلْتُ لَمْ أَقْعُدْ مُنْكَأً عَلَى الْأَوْطِيَّةِ وَالْوَسَائِدِ، كَفِعْلِ الْجَبَابِرَةِ، وَمَنْ يُرِيدُ الْإِكْتِنَارَ مِنَ الطَّعَامِ، لَكِنِّي أَكُلُ بُلْغَةً كَمَا يَأْكُلُ الْعَبْدُ " (١).

وثبت بالطب الحديث أن الاتكاء أثناء الطعام يسبب تشنج واضطراب تقلصات البلعوم فلا يستطيع الإنسان بلع الأكل بارتياح؛ وهذه الوضعية تحدث ارتخاء في عضلات البطن فلا تستقبل المعدة الطعام بصورة صحيحة، أما الأكل قائماً فإنه يؤثر الأعصاب ويؤدي إلى دفع الدم إلى العضلات بدلاً من الجهاز الهضمي؛ وهذا يؤدي إلى عسر الهضم وظهور الأمراض الهضمية (٢).

ثالثاً: عدم انتقاد نوع الطعام :

لقد جاء الهدي النبوي ليحثنا على عدم ذم الطعام لأننا لا ندرى ما الفائدة التي تعود علينا من تناولنا له لان الله امرنا بان ناكل من طيبات ما احله الله لنا ، وان عيب الطعام له تأثير سيئ على من يقدمه، ومن طهاه وأعدده ، والمؤمن حيي مؤانس بعيد عن الإيذاء ولو بالإشارة، وقد علمنا رسول الله (ﷺ) حسن الأدب في ذلك فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال:

(١) زاد المعاد لابن القيم : (٤ / ٢٠٣) .

(٢) الإعجاز العلمي في الإسلام في السنة النبوية ، محمد كامل عبد الصمد ، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة ، الطبعة الخامسة ، ١٤٢١هـ/٢٠٠١م : (ص: ٢٣-٢٤) ، الموسوعة العلمية الشاملة في الإعجاز النبوي: د.سمير عبد الحليم، الطبعة الأولى، ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م : ٢ / ٢٢-٢٥، ٢٥ - التغذية والطب الوقائي: دراسة في الأحاديث الشريفة: د.محمد عيد محمود صاحب، بحث في ندوة الطب في السنة النبوية، جمعية الحديث وإحياء التراث، عمان ، بلا طبعة ، ١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م : (ص: ٣٩ وما بعدها) .

((مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا قَطُّ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ)) (١).

قال الحافظ ابن حجر : " قَوْلُهُ بَابُ مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا : أَيُّ مَبَاحًا ، أَمَّا الْحَرَامُ فَكَانَ يَعْيبُهُ وَيَذُمُّهُ وَيَنْهَى عَنْهُ ، وَذَهَبَ بَعْضُهُمْ إِلَى أَنَّ الْعَيْبَ إِنْ كَانَ مِنْ جِهَةِ الْخِلْفَةِ كَرِهَ وَإِنْ كَانَ مِنْ جِهَةِ الصَّنْعَةِ لَمْ يُكْرَهُ قَالَ لِأَنَّ صَنْعَةَ اللَّهِ لَا تُعَابُ وَصَنْعَةُ الْإِنْسَانِ تُعَابُ ، فُلَّتْ : وَالَّذِي يَظْهَرُ التَّعْمِيمُ فَإِنَّ فِيهِ كَسْرَ قَلْبِ الصَّانِعِ . قَالَ النَّوَوِيُّ : مِنْ آدَابِ الطَّعَامِ الْمُتَأَكَّدَةِ أَنَّ لَا يُعَابُ كَقَوْلِهِ مَالِحٌ حَامِضٌ قَلِيلُ الْمِلْحِ غَلِيظٌ رَقِيْقٌ غَيْرُ نَاصِحٍ وَنَحْوُ ذَلِكَ " (٢).

وقال ابن بطال في قوله (ﷺ) : ((وإن كرهه، تركه)) : هذا من حسن الأدب؛ لأن المرء قد لا يشتهي الشيء ويشتهي غيره، وكل مأذون في أكله من قبل الشرع، ليس فيه عيب (٣).
والحق أن هذا هو التصرف الصحي السليم فتناول الطعام المشتهى يساعد على هضمه واستقلابه والاستفادة منه بالشكل الأمثل (٤).

رابعاً : تقديم تناول الطعام على صلاة العشاء :

من هديه (ﷺ) كان يقدم تناول الطعام على صلاة الفريضة في الغدو والاصال وخاصة إذا كانت نفسه تشوق إلى الطعام ولم يخش فوات الفريضة .
فعن عائشة (رضي الله عنها) عن النبي (ﷺ) أنه قال : ((إِذَا وُضِعَ الْعِشَاءُ وَأُقِيمَتِ الصَّلَاةُ فَأَبْدُوْا بِالْعِشَاءِ)) (٥).

وعن ابن عمر (رضي الله عنهما) قال : قَالَ النَّبِيُّ ﷺ : ((إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ عَلَى الطَّعَامِ فَلَا يَعْجَلُ حَتَّى يَقْضِيَ حَاجَتَهُ مِنْهُ وَإِنْ أُقِيمَتِ الصَّلَاةُ)) (٦).

(١) أخرجه البخاري ، كتاب الاطعمة - باب ما عاب النبي ﷺ طَعَامًا : (٩٦/٧) ، برقم (٥٤٠٩) ، ومسلم ، كتاب الاشربة - باب لا يعيب الطعام : (١٦٣٢/٣) ، برقم (٢٠٦٤) .

(٢) فتح الباري لابن حجر : (٩ / ٥٤٧-٥٤٨) .

(٣) شرح صحيح البخاري ، ابن بطال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك (ت: ٤٤٩هـ) ، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم ، مكتبة الرشد - السعودية، الرياض ، الطبعة: الثانية، ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٣م : (٩ / ٤٧٨) .

(٤) ينظر : الطب النبوي في ضوء العلم الحديث، د. غياث حسن الأحمد ، دار المعاجم ، دمشق ، بلا طبعة ، بلا تاريخ .

(٥) أخرجه البخاري ، كتاب الأذان - باب إذا حضر الطعام وأقيمت الصلاة : (١٧١/١) ، برقم (٦٧١) .

(٦) أخرجه البخاري ، كتاب الأذان - باب إذا حضر الطعام وأقيمت الصلاة : (١٧١/١) ، برقم (٦٧٤) .

ان النبي (ﷺ) من خلال هديه الشريف ينصح أمته وخاصة في شهر الصيام أن يبدؤوا بتناول الطعام أولاً ثم يصلوا بعد ذلك كي يتسنى لهم الخشوع في صلاتهم، وحمل جمهور العلماء الأمر على النذب (١).

قال الدكتور الطبيب محمد نزار الدقر : " أما التعليل الطبي لهذا الأمر النبوي فإن الطعام منذ أن يوضع وتظهر روائحه فإن العصارات الهاضمة تبدأ بالإفراز ومنها اللعاب كما تسيل عصارة المعدة منتظرة وصول الطعام إليها وفيها من الحموض والخمائر ما فيها، فإذا تأخر وصول الطعام إليها فقد تؤثر هذه العصارة المتدفقة على جدران المعدة أو في جدران البصلة العفجية محدثة فيها التقرحات، وقد يصاب المرء بعد ذلك بضعف إفراز العصارة المعدية إذا وجدت أن التنبهات كانت تأتيها خاطئة ويصاب المرء بعسرة الهضم " (٢).

خامساً: التسمية قبل الطعام :

كان من هديه (ﷺ) أن يسم الله تعالى قبل البدء بالطعام ويأمر غيره بالتسمية لأهمية هذه الكلمة والتي تعني بسم الله أبدأ وما أحسن هذا، فلا أجمل من أن يذكر المنعم عليه اسم المنعم ويثني عليه عند النعمة المسداة منه إليه من غير حول منه ولا قوة، فعن عائشة (رضي الله عنها) قالت: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ) : ((إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ، فَإِنْ نَسِيَ فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ)) ، وَعَنْهَا (رضي الله عنها) أَيْضًا قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ (ﷺ) يَأْكُلُ طَعَامًا فِي سِتَّةٍ مِنْ أَصْحَابِهِ، فَجَاءَ أَعْرَابِيٌّ فَأَكَلَهُ بِلُفْمَتَيْنِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ) : ((أَمَا إِنَّهُ لَوْ سَمَى لَكَفَاكُمْ)) (٣).

والتسمية في أول الطعام تربط المسلم بالرزاق المنعم وتخلق فيه حالة من الطمأنينة تذكره بأن الرزق من عند الله ، ولا شك أن الذي يأكل وهو بحالة نفسية من الراحة والرضا والطمأنينة

(١) ينظر : فتح الباري لابن حجر: (٢/ ١٦٠) .

(٢) روائع الطب الإسلامي : (٢/ ٤٣) .

(٣) أخرجه الترمذي ، أبواب الاطعمة - باب ما جاء في التسمية على الطعام : (٣/ ٣٥٢) ، برقم (١٨٥٨) قال الترمذي : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

يمتاز عن غيره بأمر كثيرة نحسها جميعاً ومن خلال واقعنا، فإننا نرى الذي يأكل وهو متوتر أو مشغول يتعرض لحالات من عسر الهضم والشرقة وربما عض لسانه فضلاً عن عدم استلذذه بهذه النعمة التي بين يديه، في حين نرى العكس ممن ذكر الله واطمأنت نفسه وسكنت كيف يشعر بلذة الطعام وإن كان من أبسط الطعام، واستفادته منه تكون أعظم مما لو كان قلقاً متوتراً أثناء تناوله لطعامه. فالتوتر والقلق يؤديان إلى عسر الهضم وإلى عدد من أمراض الجهاز الهضمي، والتي تقلل الاستفادة من الطعام المتناول^(١).

(١) ينظر: الطب النبوي في ضوء العلم الحديث ، د. غياث الأحمد .

المبحث الثاني

الهدى النبوي أثناء تناول الطعام

ان الهدى النبوي في تناول الطعام هو الأكمل أدباً ، والأعظم أجراً ، والأحفظ لمكارم الأخلاق ، إضافةً إلى ما يترتب عليه من المحافظة على صحّة البدن ونضارته ، فصلوات الله وسلامه على معلّم البشريّة . فلقد وضع للمظهر الإنساني في تناول الطعام جملةً من الآداب التي ترفع من قيمة المسلم ، وتحقق له التميّز على بقية الشعوب والأمم، ومن هديه (ﷺ) أثناء تناول الطعام :

أولاً: الأكل باليمين ومما يلي الأكل :

لقد جاء الهدى النبوي بالأمر بالأكل باليمين لما فيه من فوائد ومنافع ، وتحريم الاكل بالشمال لما فيه من أضرار و أخطار ، فعن عائشة (رضي الله عنها) ، قالت: ((كانت يدُ رسولِ الله (ﷺ) اليمنى لطُهوره وطعامه، وكانت يده اليسرى لخلائه وما كان من أذى))^(١).
وعن ابنِ عمرَ (رضي الله عنه)، أنَّ رسولَ الله (ﷺ) قال: ((إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ، وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ))^(٢).
وما توقف الامر النبوي عند الكبار بل شمل أيضا الصغار ، فعن عمر بن أبي سلمة (رضي الله عنه) ، قال: كُنْتُ فِي حِجْرِ رَسُولِ اللَّهِ (ﷺ)، وَكَانَتْ يَدَيَّ تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ^(٣)، فَقَالَ لِي: ((يَا غُلَامُ، سَمَّ اللَّهُ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ))^(٤).

(١) أخرجه ابو داود ، كتاب الطهارة - باب الاستتار في الخلاء : (٢٦/١) ، برقم (٣٣) قال شعيب الأرنؤوط ومن معه : رجاله ثقات .

(٢) أخرجه مسلم، كتاب الأشربة- باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما: (١٥٩٨/٣) ، برقم (٢٠٢٠) .

(٣) الطيشُ الخفة والمعنى: أي تحف وتناول من كل جانب، ينظر: لسان العرب ، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور الأنصاري (ت: ٧١١هـ) ، دار صادر - بيروت ، الطبعة: الثالثة، ١٤١٤هـ : (٦/٣١٢).

(٤) أخرجه البخاري ، كتاب الاطعمة - باب التسمية على الطعام والأكل باليمين : (٨٨/٧) ، برقم (٥٣٧٦) ، ومسلم ، كتاب الاشربة - باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما : (٣/١٥٩٩) ، برقم (٢٠٢٢) واللفظ له .

قال الامام النووي (رحمه الله) وهو يتحدث عن سنن الاكل فنذكر : " الأكل مما يليه ؛ لأنَّ أكله من موضع يد صاحبه سوءٌ عشرةٌ وتتركُ مُروءةٌ قد يفقدُ صاحبهُ لا سيما في الأمزاق وشبهها " (١).

وتخصيص اليد اليمنى للأمر الكريمة من أكل وشرب ومصافحة وغيرها، وتخصيص اليسرى للأمر المستنكرة من استنجاء و رمي للأقذار فهي لا شك تنظيم نبوي كريم يعتبر من أسس النظافة ، وينسجم مع مبادئ الطب الوقائي للوقاية من العدوى (٢)، ولعل من حكمته أنه يقلل خطر انتقال الأوبئة فيما لو كان بعض الآكلين حملة لجراثيم مهمة (٣) .

ثانياً : عدم تناول الطعام الحار والتنفس والنفخ في أواني الطعام :

كان من هديه (ﷺ) أنه يحب تناول الطعام البارد ، ولم يرد في السنه أنه (ﷺ) شرب أو أكل شيئاً ساخناً ، حتى الطعام الساخن كان لا يأكله حتى يذهب فوره ، بل نهى (ﷺ) عن أكل الطعام الحار والتنفس والنفخ في أواني الطعام، فعن جابر، (ﷺ) قال: قال رسول الله (ﷺ): ((أبردوا الطعم الحار فإن الطعم الحار غير ذي بركة)) (٤).

وعن ابن عباس (رضي الله عنهما) : ((أن النبي (ﷺ) نهى أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه)) (٥).

وعن ابن عباس (رضي الله عنهما) ، قال : ((نهى رسول الله (ﷺ) عن النفخ في الطعام والشراب)) (٦).

(١) شرح النووي على مسلم : (١٣ / ١٩٣) .

(٢) الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، مكتبة العبيكان - الرياض ، الطبعة الاولى ، ١٤٢١هـ/٢٠٠١م: (ص:٢٦١) .

(٣) ينظر: الطب النبوي في ضوء العلم الحديث ، د. غياث الأحمد .

(٤) أخرجه الحاكم ، المستدرک على الصحيحين ، أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد النيسابوري (ت: ٤٠٥هـ) ، تحقيق : مصطفى عبد القادر عطا ، دار الكتب العلمية - بيروت ، الطبعة الأولى ، ١٤١١هـ / ١٩٩٠م : (٤/١٣٤) ، برقم (٧١٢٥) .

(٥) أخرجه الترمذي ، أبواب الاشرية - باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب : (٣/٣٦٨) ، برقم (١٨٨٨) ، وقال الترمذي : هذا حديث حسن صحيح .

(٦) أخرجه احمد ، مسند بني هاشم - مسند عبد الله بن عباس بن عبد المطلب ، عن النبي (ﷺ): (٥/٢٧) ، (٢٨١٨) ، قال شعيب الأرنؤوط ومن معه : إسناده صحيح على شرط البخاري، عكرمة من رجاله، وباقي السند من رجال الشيخين .

قال الشوكاني في عند شرحه لقوله (ﷺ) : ((أو ينفخ فيه)) : " أي في الإناء الذي يشرب منه ، والإناء يشمل إناء الطعام والشراب، فلا ينفخ في الإناء ليذهب ما في الماء من قذارة ونحوها ، فإنه لا يخلو النفاخ غالباً من بزاق يستقذر منه ، وكذا لا ينفخ في الإناء لتبريد الطعام الحار ، بل يصبر إلى أن يبرد ، ولا يأكله حاراً ، فإن البركة تذهب منه ، وهو شراب أهل النار " (١).

والحكمة من هذا الهدى النبوي في نهيه عن التنفس في اواني الطعام والشراب أن النفس فيها مستقذر على من يشرب من بعده وربما تخرج من النفس أمراض في المعدة أو في المريء أو في الفم فتلتصق بالإناء وربما يشرق إذا تنفس في الإناء فلهذا نهى النبي (ﷺ) أن يتنفس الإنسان في الإناء بل يتنفس ثلاثة أنفاس كل نفس يبعد فيه الإناء عن فمه (٢).

قال ابن القيم (رحمه الله) : " وَأَمَّا النَّفْخُ فِي الشَّرَابِ، فَإِنَّهُ يُكْسِبُهُ مِنْ فَمِ النَّافِخِ رَائِحَةً كَرِيهَةً يُعَافُ لِأَجْلِهَا، وَلَا سِيَّمَا إِنْ كَانَ مُتَغَيِّرَ الْفَمِ. وَبِالْجُمْلَةِ: فَأَنْفَاسُ النَّافِخِ تُخَالِطُهُ " (٣).

وأثبت الطب الحديث أن الأطعمة والأشربة الحارة جدا يمكن أن تؤدي كثيرا إلى حروق تبدو غالبا في قبة الحلق أو المنطقة الشفوية ، وتعزو الكتب الطبية المدرسية كثرة حدوث السرطانات في القسم العلوي من جهاز الهضم ، وخاصة سرطان المري إلى الإعتياد على المشروبات شديدة الحرارة (٤).

واما النفاخ فان هواء الزفير مفعم بغاز الفحم وفضلات الجسم الطيارة والتي تكثر نسبتها عند المصابين بالتسمم البولي (الأوريميائي) أو الانسمام الخلوني (السكريين) وما النفاخ إلا اختلاط لهذه الفضلات بالطعام والشراب ومن ثم إعادتها إلى الجسم عند تناوله لتؤدي فعلها السمي.

(١) نيل الأوطار ، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (ت: ١٢٥٠هـ) ، تحقيق: عصام الدين الصبابي ، دار الحديث، مصر ، الطبعة: الأولى، ١٤١٣هـ - ١٩٩٣م : (٢٢١/٨) .

(٢) ينظر: شرح رياض الصالحين، محمد بن صالح بن محمد العثيمين (ت: ١٤٢١هـ) ، دار الوطن للنشر، الرياض ، بلاطبة ، ١٤٢٦هـ : (٤/ ٢٣٧) .

(٣) زاد المعاد لابن القيم : (٤/ ٢١٦) .

(٤) روائع الطب الاسلامي د.نزار الدقر : (٤/٤٤) .

ومن هنا نفهم المعجزة النبوية الخالدة بنهي النبي ص عن تبريد الطعام أو الشراب بالنفخ عليه وقاية للإنسان من مخاطر المرض (١).

ثالثاً : أكل الطعام بثلاث أصابع وضرورة مضغه جيداً :

من هديه (ﷺ) أنه كان يأكل بأصابعه الثلاثة ، وتناوله (ﷺ) للطعام بثلاثة أصابع فيه حث على تصغير اللقم وإجادة مضغها ؛ لأن مما لاشك فيه أن الهضم يبدأ في الفم؛ فالأضرار تطحن الطعام، مما يسهل عملية الهضم في المعدة؛ ولذا فإن تصغير اللقم، وإجادة مضغها، وطول البلع، يعتبر من الهدى النبوي .

فَعَنِ ابْنِ كَعْبِ بْنِ مَالِكٍ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: ((كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ) يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ، وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا)) (٢).

وفي تناوله (ﷺ) لطعامه بثلاث أصابع دلالة على أنه كان يُصَغِّرُ اللقمة ؛لأن تكبير اللقمة قد يغص بها الآكل لكثرتها (٣).

وقال العلماء : يستحب إجادة مضغ اللقمة ؛ لما فيه من شرافة النفس، ومراعاة المعدة، والبعد عن الاغتصاص باللقمة، مع التأدب مع الجليس (٤)، كما أنه إذا أجاد مضغ الطعام، سهّل بلعه، وَخَفَّ عَلَى الْمَعِدَةِ (٥).

ولقد أثبت الطب الحديث الفوائد الصحية لتصغير اللقمة، وإجادة المضغ، وطول البلع وبين بأن الهضم يبدأ من الفم؛ فالأضرار تطحن المواد المغذية وتنعّمها لتسهيل تفكيكها، ويسهل اللسان تحريكها داخل الفم لمزجها جيداً بإفرازات غدد اللعاب، وفي اللعاب خميرتان هما: (البتواكين maltase ، والمالتاز ptyalin) وهاتان الخميرتان تشتركان معا في

(١) إستشارات طبية في ضوء الاسلام ، د. إبراهيم الراوي ، مجلة حضارة الاسلام ، العدد الرابع ، عام ١٩٦٦ : (ص: ٣٤) .

(٢) أخرجه مسلم ، كتاب الأشرية - باب استخباب لعق الأصابع والقصة، وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصبها من أدى، وكراهة مسح اليد قبل لعقها : (٣/١٦٠٥) ، برقم (٢٠٣٢) .

(٣) ينظر : الآداب الشرعية لابن مفلح : (٣/١٦١) .

(٤) غذاء الألباب شرح منظومة الآداب ، محمد بن أحمد بن سالم السفاريني الحنبلي، تحقيق : محمد عبد العزيز الخالدي ، دار الكتب العلمية - بيروت / لبنان ، الطبعة الثانية ، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م : (٩٦/٢) .

(٥) حاشية الصاوي على الشرح الصغير ، أبو العباس أحمد بن محمد الخلوتي، الشهير بالصاوي المالكي (ت: ١٢٤١هـ) ، دار المعارف ، بلا طبعة ، بلا تاريخ : (٤/٧٥٤) .

تفكيك المواد الكربوهيدراتية غير قابلة للذوبان في الماء، وتحويلها إلى أنواع من السكر البسيط الذي يذوب في الماء، وهذا التحويل يصبح تاماً إذا طال مدة بقاء اللقمة في الفم؛ بحيث تنعم وتمزج جيداً باللعاب^(١).

وعملية مضغ الطعام جيداً يفيد بتقطيع الطعام، مما يُحسِّن هضمه في المعدة؛ وخاصة أن مضغ الطعام يزيد من إفراز اللعاب الذي يحوي أنزيم الأميلاز الذي يجزئ النشاء، كما يساعد اللعاب على عملية البلع^(٢).

والإنسان المتأني في تناول طعامه يستخلص منه الفيتامينات والمعادن والعصائر الضرورية لبناء الجسم ؛ بل والأكثر من ذلك هو أنه يبطل تأثير أي سموم أو معادن ضارة يحتويها الطعام^(٣).

يقول ابن القيم (رحمه الله) متحدثاً عن تصغير اللقمة بأن : " الأكل بالخمسة _ أي الأصابع _ والراحة يُوجبُ ازدحام الطعام على آلاتِهِ ، وعلى المعدة، وربما انسدت الآلات فمات ، وتُعصَبُ الآلات على دفعه ، والمعدة على احتمالهِ ولا يجد له لذة ولا استمراء ، فَأَنْفَعُ الأَكْلِ أَكْلُهُ (ﷺ)، وَأَكْلُ مَنْ اقْتَدَى بِهِ بِالأَصَابِعِ الثَّلَاثِ " (٤).

رابعاً: عدم تناول الطعام واقفاً:

جاءت مجموعة من الأحاديث النبوية في الأكل والشرب واقفاً، وبعض هذه الأحاديث تنهى عن الشرب والأكل واقفاً، وبعض هذه الأحاديث تدل على جواز هذا الأمر ، فمن هذه الاحاديث :

(١) ينظر: أمراض الجهاز الهضمي ومعالجتها ، لأمين رويحة ، دار القلم - بيروت ، الطبعة الرابعة ، ١٩٨١ م : (ص: ٤٣-٤٤) .

(٢) ينظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف ، عبد الرحيم مارديني ، دار المحبة ، الطبعة الاولى ، بلا تاريخ : (ص: ١٩١) .

(٣) ينظر: ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة التاسعة ، بلا تاريخ : (٢٢-٢١/٣) .

(٤) زاد المعاد لابن القيم : (٤ / ٢٠٤) .

عَنْ قَتَادَةَ ، عَنْ أَنَسٍ (رضي الله عنه)، عَنِ النَّبِيِّ (ﷺ)، ((أَنَّهُ نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا)) ، قَالَ قَتَادَةُ: فُقُلْنَا فَأَلَأَكُلُ، فَقَالَ: ((ذَاكَ أَشْرٌ أَوْ أَخْبَثٌ)) (١).

وَعَنِ ابْنِ عُمَرَ (رضي الله عنهما) قَالَ: ((كُنَّا نَأْكُلُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ (ﷺ) وَنَحْنُ نَمْشِي، وَنَشْرَبُ وَنَحْنُ قِيَامٌ)) (٢).

يقول النووي (رحمه الله) : " هَذِهِ الْأَحَادِيثُ أَشْكَلَ مَعْنَاهَا عَلَى بَعْضِ الْعُلَمَاءِ حَتَّى قَالَ فِيهَا أَقْوَالًا بَاطِلَةً وَزَادَ حَتَّى تَجَاسَرَ وَرَامَ أَنْ يُضَعَّفَ بَعْضُهَا وَادْعَى فِيهَا دَعَاوِي بَاطِلَةٌ لَا غَرَضَ لَنَا فِي ذِكْرِهَا ، وَلَيْسَ فِي هَذِهِ الْأَحَادِيثِ بِحَمْدِ اللَّهِ تَعَالَى اشْكَالٌ وَلَا فِيهَا ضَعْفٌ بَلْ كُلُّهَا صَحِيحَةٌ وَالصَّوَابُ فِيهَا أَنَّ النَّهْيَ فِيهَا مَحْمُولٌ عَلَى كَرَاهَةِ التَّنْزِيهِ " (٣).

وجاءت الأبحاث الطبية الحديثة لتكشف عن بعض أضرار الأكل والشرب قائماً، يقول الدكتور عبد الرزاق الكيلاني: "إن الشرب وتناول الطعام جالساً أصح وأسلم وأهنأ وأمرأ؛ حيث تكون الأعضاء ساكنة، والمعدة مستريحة، فيسيل الماء من فمها على جدرانها بلطف وتودة، بينما إذا شرب واقفاً فإن الماء يتساقط من فمها إلى قعرها فيصدمه صدماً، وإذا استمر الحال على ذلك مدة طويلة فقد تسترخي المعدة وتهبط، فيسوء هضمها للطعام" (٤).

ويرى الدكتور إبراهيم الراوي أن الإنسان في حالة الوقوف يكون متوتراً ويكون جهاز التوازن في مراكزه العصبية في حالة فعالية شديدة حتى يتمكن من السيطرة على جميع عضلات الجسم لتقوم بعملية التوازن والوقوف منتصباً، وهي عملية دقيقة ومعقدة يشترك فيها الجهاز العصبي والعضلي في آن واحد مما يجعل الإنسان غير قادر على تحصيل الطمأنينة العضوية التي تعتبر من أهم الشروط المرجوة عند الطعام والشراب، هذه الطمأنينة يحصل عليها الإنسان في حالة الجلوس حيث تكون الجملة العصبية والعضلية في حالة من الهدوء والاسترخاء وحيث تنشط الأحاسيس وتزداد قابلية الجهاز الهضمي لتقبل الطعام والشراب وتمثله بشكل صحيح.

(١) أخرجه مسلم ، كتاب الاشرية - باب كراهية الشرب قائماً : (١٦٠٠/٣) ، برقم (٢٠٢٤) .

(٢) أخرجه الترمذي ، أبواب الاشرية - باب ما جاء في النهي عن الشرب قائماً : (٣٦٤/٣) ، برقم (١٨٨٠) ، قال الترمذي : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ غَرِيبٌ .

(٣) شرح النووي على مسلم : (١٣ / ١٩٥) .

(٤) الحقائق الطبية في الإسلام، للدكتور عبد الرزاق الكيلاني : (ص: ١٥٤) .

ويؤكد د. الراوي أن الطعام والشراب قد يؤدي تناوله في حالة الوقوف -القيام- إلى إحداث انعكاسات عصبية شديدة تقوم بها نهايات العصب المبهم المنتشرة في بطانة المعدة، وإن هذه الانعكاسات إذا حصلت بشكل شديد ومفاجئ فقد تؤدي إلى انطلاق شرارة النهي العصبي الخطير inhibition vagal لتوجيه ضربتها القاضية للقلب، فيتوقف محدثاً الإغماء أو الموت المفاجئ.

كما أن الاستمرار على عادة الأكل والشرب واقفاً تعتبر خطرة على سلامة جدران المعدة وإمكانية حدوث تقرحات فيها، حيث لاحظ الأطباء الشعاعيون أن قرحات المعدة تكثر في المناطق التي تكون عرضة لصددمات اللقم الطعامية وجرعات الأشربة بنسبة تبلغ ٩٥% من حالات الإصابة بالقرحة.

كما أن حالة عملية التوازن أثناء الوقوف ترافقها تشنجات عضلية في المريء تعيق مرور الطعام بسهولة إلى المعدة ومحدثة في بعض الأحيان آلاماً شديدة تضطرب معها وظيفة الجهاز الهضمي وتفقد صاحبها البهجة والاطمئنان عند تناوله لطعامه وشرابه (١).

خامساً : الاعتدال في تناول الطعام :

كان من هديه (ﷺ) في تناول الطعام أنه يجعل البطن أثلاثاً: ثلثاً للطعام، وثلثاً للشراب، وثلثاً للنفس ، وقد ورد في هذا الهدي احاديث منها :

عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ (رضي الله عنه) ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ (ﷺ) يَقُولُ: ((مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِبَطْنِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ)) (٢).

قال العلامة ابن رجب الحنبلي في جامع العلوم والحكم: " وهذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها" (٣) .

(١) الحقائق الطبية في الإسلام، للدكتور عبد الرزاق الكيلاني : (ص: ١٥٤) .

(٢) أخرجه الامام أحمد ، مسند الشاميين - حديثُ الْمُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ الْكُنْدِيِّ أَبِي كَرِيمَةَ ، عَنِ النَّبِيِّ (ﷺ) : (٢٨/٢٢-٤٢٣) ، برقم (١٧١٨٦) ، والترمذي ، أبوابُ الزُّهْدِ عَنِ رَسُولِ اللَّهِ (ﷺ) - بَابُ مَا جَاءَ فِي كَرَاهِيَةِ كَثْرَةِ الْأَكْلِ : (١٦٨/٤) ، برقم (٢٣٨٠) ، واللفظ له ، قال الترمذي : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

(٣) جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم ، زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن ، السلامي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنبلي (ت: ٧٩٥هـ) ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - إبراهيم باجس ، مؤسسة الرسالة - بيروت ، الطبعة: السابعة، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م : (٢/٤٦٨) .

وهذا الهدى النبوي يعتبر قمة من قمم الإعجاز الصحي والوقائي والغذائي، ومن القوانين التي سنّها النبي (ﷺ) لتناول الطعام ، وهذا النظام يعتبر أساساً للحياة البشرية إذا أراد الإنسان أن يعيش سليماً معافى من الأمراض، فيكفي الإنسان لقيمات يقمن صلبه (١)، وأن أصل الداء هو ملئ البطن، قال الحارث بن كلدة طبيب العرب: الحمية رأس الدواء، والبطن رأس الداء (٢).

وروي أن ابن أبي ماسويه الطبيب لما قرأ هذا الحديث في كتاب أبي خيثمة قال: " لو استعمل الناس هذه الكلمات ، سلموا من الأمراض والأسقام ، ولتعطلت المارستانات (٣) ودكاكين الصيدالة" (٤).

إن هذا التقسيم يجعل هواء الزفير والشهيق ينساب عبر جهاز التنفس دون أن يضغط الحجاب الحاجز أثناء حركته على المعدة فيضربها ويزعجها، وفي ذلك إشارة إلى علاقة التنفس بملء المعدة من الطعام ، والطعام بحاجة إلى هضم، والهضم لا يتم بدون مفرزات المعدة، فإذا امتلأت المعدة بالطعام فأين تجد العصارات الهاضمة مكاناً لها؟ فمن ملأ معدته بالطعام والشراب، ولم يدع فيها متنفساً، شعر بعد ذلك بالتخمة وعسر الهضم، بينما لو اتبع هذا التقسيم فقد اتبع أفضل وسيلة لإتمام عملية الهضم، وتحريك الطعام، وامتزاجه جيداً بالعصارات الهاضمة، كما أنه يحافظ على درجة حموضة المعدة، وتوازن الضغط الهوائي داخلها وداخل التجويف البطني والقفص الصدري (٥).

وأما مدرسة العالم الأمريكي (جابلورد هاورز) صاحب كتاب "عش مائة عام" المشهور يرى أن تناول كميات كبيرة من الغذاء أكثر مما ينبغي يؤدي في نظره إلى حدوث نوع من التسمم البطيء بالجسم، ويؤدي إلى كثرة النفايات في الجسم، وبالتالي حدوث ضعف عام، ووضع نظاماً يسميه النظافة الداخلية يعتمد على الصوم لمدة سبعة أيام بالبعد عن كل أنواع الغذاء التقليدية، ويعتمد فيه فقط على كميات قليلة من الزيادي والعسل الأبيض أو الحساء

(١) ينظر: صحتك في الغذاء ، محمد السيد أرناؤوط ، دار الجيل للطبع والنشر ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٢م : (ص: ٢١) .

(٢) ينظر: زاد المعاد لابن القيم : (١٠٨/٤).

(٣) هي دار المرضى، ينظر: لسان العرب : (٢١٧/٦) .

(٤) جامع العلوم والحكم لابن رجب الحنبلي : (٤٦٨/٢) .

(٥) ينظر : الإبداعات الصحية لرسول الإنسانية ، د.مختار سالم ، مؤسسة المعارف- بيروت ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٥م

: (ص: ١٩٢) .

وشورية الخضار وسلطة الخضار وعصير الفاكهة والسوائل الدافئة، ويطبق هذا النظام مرتين في كل عام: مرة في الربيع، ومرة في الخريف. ومن وصاياه ألا يأكل المرء بشراهة ونهم^(١).
وأما الدكتور مختار سالم فيرى : " أن كل محاولات علاج السمنة بالأدوية والعقاقير الصحية ثبت فشلها وخطورتها أيضاً على حياة المريض ويؤكد خبراء الطب الحديث على أن العلاج الأساسي لجميع حالات السمنة لا يمكن أن ينجح إلا عن طريق الاعتدال في تناول الطعام، واتباع نظم غذائية خاصة، وهذا هو كل ما يتبع في دول أوروبا وأمريكا حالياً"^(٢).
والإسراف في الطعام له مضار كثيرة مثل اضطرابات الجهاز الهضمي ، وعسر الهضم وكثرة الغازات والسمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والجلطة ، إلتهاب البنكرياس الحاد والمرارة ، والإصابة بمرض السكر ويمكن أن يسبب الحصوات الكلوية^(٣).

وجاء علم الطب نفسه ليقرر ما ذكره الهدي النبوي ويوصي بشرب الماء مع الطعام؛ لأنه تبين للأطباء أن شرب الماء مع الطعام يفيد في زيادة إفرازات العصارات كلها في المعدة والكبد والأمعاء، ويساعد مهمة جهاز الهضم بتليين الطعام وصياغته كعجينة تتفد فيها العصارات الهاضمة ويمنع القبض، وكنت أوصي المصابين بالقبض (الإمساك) المزمن بكثرة شرب الماء مع الطعام، وكانت توصية ناجحة مائة بالمائة^(٤).

سادساً: غمس الذبابة في الطعام بعد سقوطها فيه:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ (رضي الله عنه) ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ﷺ) قَالَ : إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي إِثَاءِ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمِسْهُ كُلَّهُ ثُمَّ لِيَطْرَحْهُ فَإِنَّ فِي أَحَدِ جَنَاحَيْهِ شِفَاءً وَفِي الْآخَرِ دَاءٌ ((^(٥)).
وعن أبي هريرة (رضي الله عنه) ، قال: قال رسول الله (ﷺ) : ((إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي إِثَاءِ أَحَدِكُمْ، فَإِنَّ فِي أَحَدِ جَنَاحَيْهِ دَاءٌ وَفِي الْآخَرِ شِفَاءً، وَإِنَّهُ يَنْقِي بِجَنَاحِهِ الَّذِي فِيهِ الدَّاءُ، فَلْيَغْمِسْهُ كُلَّهُ))^(١).

(١) ينظر : من الأسرار الصحية للصيام ، لأحمد عبدالرؤوف هاشم ، دار الأندلس ، المملكة العربية السعودية ، الطبعة الأولى ، ١٤١٤ هـ / ١٩٩٣ م : (ص: ١٧١-١٧٢) .

(٢) الإبداعات الصحية لرسول الإنسانية د. مختار سالم : (ص: ١٩١) .

(٣) ينظر: الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة ، د. عبد الباسط محمد السيد، مكتبة ألفا - مصر، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٥ م/ ١٤٢٦ هـ : (ص: ١٤٨) ، والطب النبوي بين العلم والاعجاز ، الدكتور حسان شمسي باشا ، دار القلم - دمشق ، الدار الشامية - بيروت ، الطبعة الثانية ، ١٤٢٩ هـ / ٢٠٠٨ م : (ص: ٧٤) .

(٤) ينظر: موسوعة الاعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة : (ص ٧٠٣).

(٥) أخرجه البخاري ، كتاب الطب - باب إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فَيَصْغُ الْإِثَاءَ : (١٨١/٧) ، برقم (٥٧٨٢) .

قال الحافظ ابن حجر (رحمه الله) : " وَوَقَعَ فِي رِوَايَةِ أَبِي دَاوُدَ ... وَأَنَّهُ يَنْقِي بِجَنَاحِهِ الَّذِي فِيهِ الدَّاءُ وَلَمْ يَقَعْ لِي فِي شَيْءٍ مِّنَ الطَّرِيقِ تَعْيِينَ الْجَنَاحِ الَّذِي فِيهِ الشِّفَاءُ مِنْ غَيْرِهِ لَكِنْ ذَكَرَ بَعْضُ الْعُلَمَاءِ أَنَّهُ تَأَمَّلَهُ فَوَجَدَهُ يَنْقِي بِجَنَاحِهِ الْأَيْسَرَ فَعَرَفَ أَنَّ الْأَيْمَنَ هُوَ الَّذِي فِيهِ الشِّفَاءُ " (٢).

فهذا الحديث النبوي يوضح لنا أن الذبابة الطائرة من حولنا تحوي في أحد جناحيها داء ، وهذا الداء شفاءه موجود في الجناح الثاني للذبابة نفسها ، فإذا وقعت الذبابة في إناء فيه طعام أو شراب فإنها تدفع الجناح الذي فيه داء ، تدافع بذلك عن نفسها غريزة أعطيتها من عند الله تعالى .

" إن من معجزاته الطبية (ﷺ) ذكره لعامل المرض وعامل الشفاء محمولين على جناحي الذبابة قبل إكتشافهما بأربعة عشر قرنا ، وذكره لتطهير الماء إذا وقع الذباب فيه وتلوث بالجراثيم المرضية الموجودة في أحد جناحيه، ونغمس الذبابة في الماء لإدخال عامل الشفاء الذي يوجد في الجناح الآخر ، الأمر الذي يؤدي إلى إبادة الجراثيم المرضية الموجودة في الماء ، وقد أثبتت التجارب العلمية الحديثة الأسرار الغامضة في هذا الحديث بأن هناك خاصية في أحد جناحي الذباب ، هي أنه يحول البكتيريا إلى ناحيته، فإذا كان هناك داء فدواؤه قريب منه لذا فإن غمس الذباب كله وطرحه كاف لقتل الجراثيم ، وكاف في إبطال عملها. كما أنه ثبت علميا أن الذباب يفرز جسيمات صغيرة من نوع الإنزيم تسمى (باكتريوفاج) أي مفترسة الجراثيم، وهي أجسام صغيرة الحجم يقدر طولها ب ٢٠ - ٢٥ ملي ميكرون ، وهي تمثل عامل الشفاء فإذا وقعت - الذبابة في الطعام أو الشراب وجب أن تغمس فيه وكي تخرج تلك الأجسام الضديدة فتبيد الجراثيم التي تنقلها " (٣).

(١) أخرجه أبو داود ، كتاب الاطعمة - باب في الذباب يقع في الطعام : (٦٥٤/٥) ، برقم (٣٨٤٤) ، قال شعيب الأرنؤوط ومن معه : حديث صحيح، وهذا إسناد قوي من أجل ابن عجلان .

(٢) فتح الباري لابن حجر : (٢٥١ / ١٠) .

(٣) الإعجاز العلمي في الاسلام لمحمد كامل عبد الصمد : (ص: ٥٩-٦٠) .

المبحث الثالث

الهدي النبوي بعد الانتهاء من تناول الطعام

يعتبر الهدى النبوية في تناول الطعام قمة في الحرص على سلامة أتباعه ، ووقايتهم من شر الوقوع في براثن المرض ، فقد أمرهم (ﷺ) بعد الانتهاء من تناول الطعام بأمر ليضمن سلامتهم وسلامة الطعام وعدم تلوثه بالجراثيم ، فمن هديه (ﷺ) بعد الانتهاء من تناول الطعام :

أولاً: لعق الأصابع قبل مسحها وغسلها:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ (رضي الله عنهما)، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ): ((إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا، فَلَا يَمْسَحْ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا، أَوْ يُلْعِقَهَا)) (١).

قال الحافظ ابن حجر (رحمه الله) : " وَفِي الْحَدِيثِ رَدُّ عَلَى مَنْ كَرِهَ لَعْقَ الْأَصَابِعِ اسْتِفْذَارًا نَعْمَ يَحْصُلُ ذَلِكَ لَوْ فَعَلَهُ فِي أَثْنَاءِ الْأَكْلِ ؛ لِأَنَّهُ يُعِيدُ أَصَابِعَهُ فِي الطَّعَامِ وَعَلَيْهَا أَثَرُ رِيْقِهِ " (٢).
وعليه من الخطأ من يلحق أصابعه أثناء الأكل ثم يأكل بها فهذا يقدر الطعام على الناس ، ثم إن الأحاديث السابقة تعني أن يلحقها قبل أن يغسلها أو قبل أن مسحها بالمنديل ، أي بعد الانتهاء من الطعام .

وقال الشيخ ابن عثيمين (رحمه الله) في شرح رياض الصالحين : " وفيه فائدتان ذكرهما الأطباء : أن الأنامل تفرز عند الأكل شيئاً يعين على هضم الطعام فيكون في لعق الطعام فائدتان فائدة شرعية وهي الاقتداء بالنبي (ﷺ) وفائدة صحية وهي هذا الإفراز الذي يكون بعد الطعام يعين على الهضم والمؤمن لا يجعل همه فيما يتعلق بالصحة البدنية . أهم شيء عند المؤمن هو اتباع الرسول (ﷺ) والاقتداء به ؛ لأن فيه صحة القلب وكلما كان الإنسان للرسول أتبع كان إيمانه أقوى " (٣).

ثانياً: غسل اليدين بعد تناول الطعام :

من مظاهر النظافة في حياة النبي (ﷺ) هو غسل اليدين بعد تناول الطعام ؛ لأن بقاياها

(١) أخرجه البخاري ، كتاب الاطعمة - باب لعق الأصابع ومصها قبل أن تمسح بالمنديل : (١٠٦/٧) ، برقم (٥٤٥٦) ، ومسلم ، كتاب الاشربة - باب استحباب لعق الأصابع والقصعة، وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصببها من أذى، وكراهة مسح اليد قبل لعقها : (١٦٠٥/٣) ، برقم (٢٠٣١) .

(٢) فتح الباري لابن حجر : (٥٧٨ /٩) .

(٣) شرح رياض الصالحين للشيخ ابن عثيمين (رحمه الله) : (٥٣١/٣-٥٣٢) .

في اليدين والأصابع إذا بقيت وتفسخت قد تشكل - ضمن حرارة الجسم - وسطا ملائما لتكاثر الجراثيم، وإستحالتها إلى خطر داهم يهدد سلامة الجسم ، وهذا الخطر هو الذي حذر منه النبي الله (ﷺ) في أحاديث منها :

عن سيدنا سلمان الفارسي (رضي الله عنه) قال: قرأت في التوراة، أن بركة الطعام الوضوء قبله، فذكرت ذلك للنبي (ﷺ)، فقال: ((بَرَكَةُ الطَّعَامِ الوُضُوءُ قَبْلَهُ، والوضوء بعده)) (١)

قال الملا القاري : " ومعنى بركة الطعام من الوضوء قبله النمو والزيادة فيه نفسه، وبعده النمو والزيادة في فوائدها وآثارها لأن يكون سببا لسكون النفس وقرارها، وسببا للطاعات، وتقوية للعبادات في الأخلاق المرضية، والأفعال السنية، وجعله معنى البركة للمبالغة، وإلا فالمراد أنها تنشأ عنه " (٢).

وعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رسول الله (ﷺ) أكلَ كَفِيفَ شاةٍ فَمَضْمَضَ وَعَسَلَ يَدَيْهِ وَصَلَّى (٣).
فهديه الشريف (ﷺ) بغسل اليدين بعد الطعام للوقاية الصحية ؛ لأن بقاياها التي تلوث الأصابع يمكنها أن تتحلل إذا بقيت لتشكل مع حرارة الجسم وسطاً ملائماً لتكاثر الجراثيم والتي تنتقل بسهولة بعد ذلك داخليا لجوف الفرد فتكون سببا في مرضه أو خارجيا إلى المتعاملين معه فتنتشر وتضر المجتمع وهو خطر داهم حذر منه النبي (ﷺ) في أحاديثه الشريفة قبل اكتشاف هذه الكائنات الدقيقة بقرون .

بل ويحذر النبي (ﷺ) ويُرهب من يخالفون عن هديه في هذا المجال بجملته أحاديث منها:
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ (رضي الله عنه)، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ) : ((مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمْرٌ، وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ، فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ)) (١) ، والغمر : بفتح الغين المعجمة والميم بعدها راء هو ريح اللحم أو دسمه أو وسخه وبقاياها التي لن تزول من اليد إلا بالغسل الجيد (٢).

(١) أخرجه الامام أحمد، أحاديث رجال من أصحاب النبي (ﷺ) -حديث سلمان الفارسي: (٣٩/١٣٥-١٣٦) ، برقم (٢٣٧٣٢) ، وأبو داود، كتاب الاطعمة - باب غسل اليد عند الطعام : (٥/٥٨٦) ، برقم (٣٧٦٠) ، والترمذي ، أبواب الاطعمة - باب ما جاء في الوضوء قبل الطعام وبعده : (٣/٣٤٥) ، برقم (١٨٤٦) ، وهذا الحديث ضعّفوه جميعاً، قال الحافظ المنذري : " قيس بن الربيع صدوق وفيه كلام لسوء حفظه لا يخرج الإسناد عن حد الحسن". الترغيب والترهيب للمنذري : (٣/١٠٩) .

(٢) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح : (٧/ ٢٧١٤) .

(٣) أخرجه ابن ماجه ، أبواب الطهارة وسننها - باب الرخصة في ذلك : (١/٣١١) ، برقم (٤٩٣) ، وقال شعيب الأرنؤوط ومن معه : هذا الحديث : إسناده صحيح .

بل في رواية أخرى يذكر أن مجرد وجود الرائحة هو أمر مخالف لهديه الشريف ؛ فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ (رضي الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم) قوله: ((إِنَّ الشَّيْطَانَ حَسَّاسٌ لِحَاسٍ فَاحْذَرُوهُ عَلَى أَنْفُسِكُمْ، مَنْ بَاتَ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ غَمَرٍ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ)) (٣).

وهذه الإزالة للرائحة تحتاج إلى اهتمام وعزيمة؛ فلن يكفي فيها المسح بالمنديل، أو صب الماء بسرعة، وكلُّ هذا حرص نبويّ كبير على النظافة، وقال المفسِّرون في شرح الحديث أن الهوام يمكن أن تُصيب الإنسان إذا جذبها الوسخ الذي في يده، أو رائحة الطعام، ولكن قد يكون الأمر أوسع من ذلك؛ فبقايا الطعام في اليد قد يكون لها من الأضرار ما يفوق مجرد اقتراب الحشرات من الإنسان، وما نعرفه اليوم عن البكتيريا والفطريات - وكلها لا يراه الإنسان بعينه المجردة - يمكن أن يلحق الأذى به، ولعلَّ هناك من الأمراض التي لم نكتشف لها سبباً بعدُ تكون ناتجة عن افتقاد النظافة الشخصية، وعموماً فهذه السنَّة راقية جداً، وممَّا يُذهل حقيقةً أن نتدبَّر في روعة ذِكْر هذه العادات في البيئة الصحراوية العربية القديمة، التي لم تعرف كثيراً من مظاهر الحضارة، فتأتي السنَّة النبوية على هذه الصورة الجميلة، لِنُدرك أن هذا التشريع من عند إلهٍ قديرٍ، فلنحرص على هذه السنَّة، ولنُعَلِّم أبناءنا أننا نفعل ذلك اقتداءً برسولنا (صلى الله عليه وسلم) ، وليس لتقليد غربٍ أو شرقٍ (٤) .

وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ (رضي الله عنه)، عَنِ النَّبِيِّ (صلى الله عليه وسلم) قَالَ: ((مَنْ بَاتَ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ غَمَرٍ، فَأَصَابَهُ وَضَحٌ ، فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ)) (٥) .

(١) أخرجه أبو داود ، كتاب الأَطْعَمَة - باب في غسل اليد من الطعام : (٦٦٠/٥) ، برقم (٣٨٥٢) ، قال شعيب الأرنؤوط ومن معه : إسناده صحيح .

(٢) ينظر: فيض القدير شرح الجامع الصغير ، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي (ت: ١٠٣١هـ) ، المكتبة التجارية الكبرى - مصر ، الطبعة: الأولى، ١٣٥٦هـ : (٩٢/٦) .

(٣) أخرجه الترمذي ، أبواب الاطعمة - باب ما جاء في كراهية البيئوتة وفي يده ريح غمر : (٣٥٣/٣) ، برقم (١٨٥٩) ، والحاكم في المستدرک ، كتاب الاطعمة - باب الشيطان حساس لحاس فاحذروه : (٢٢٢/٤) ، برقم (٧٢٠٧) ، قال الحاكم : هذا حديث صحيح على شرط الشيخين ولم يخرجاه بهذه الألفاظ .

(٤) ينظر: حاشية الصاوي على الشرح الصغير ، أبو العباس أحمد بن محمد الخلوتي، الشهير بالصاوي المالكي (ت: ١٢٤١هـ) ، دار المعارف ، بلا طبعه ، بلا تاريخ : (٤/٧٥١) ، والحقائق الصحية في الإسلام ، عبد الرزاق الكيلاني : (ص: ١٠٣) ، وروائع الطب الإسلامي ، د. محمد نزار الدقر : (٢٧/٤) .

(٥) أخرجه الطبراني بإسناد حسن ، المعجم الكبير ، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني (ت: ٣٦٠هـ) ، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي ، مكتبة ابن تيمية - القاهرة ، الطبعة: الثانية ، بلا تاريخ : (٣٥/٦) ، برقم (٥٤٣٥) .

قال الملا القاري : " (فأصابه وضح) : بفتح الواو والضاد المعجمة فمهملة أي: برص،
والوضح البياض من كل شيء " (١).

ويوضح أطباء الجلدية المتخصصون أن بعض الأطعمة بها إضافات كيميائية وأن نواتج
تحلل البقايا المتروكة على الأيدي بغير غسل قد تمتص أثناء النوم فتضر ضررا بالغا بصبغة
الجلد ، فضلاً عن تهيئة المجال لمهاجمة أنواع معينة من الميكروبات للجلد بسبب وجود
الوسط الملائم لها عند ترك أثر الطعام بدون غسل و كلا السببين - نواتج تحلل الطعام و
الميكروبات الغازية للجلد - قد يؤدي لحدوث البرص (٢).

وبهذا يكون العمل بهدي النبي (ﷺ) في غسل اليدين بعد تناول الطعام وقاية مؤكدة من هذا
المرض الجلدي الذي يشوه جمال البشرة الإنسانية وسبق صحي من قبل أن يعرف الطب
الوقائي بأزمان ، كما أنه وقاية من ضرر الشيطان كيفما حذر الصادق المصدوق (ﷺ) .

ثالثاً : غسل الفم بعد تناول الطعام :

ان غسل الفم بعد تناول الطعام يحافظ على صحة الاسنان ويقيها من الامراض ، وهذا من
هدي النبي (ﷺ) فقد ورد في ذلك احاديث منها :
عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ (رضي الله عنهما) أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ﷺ) شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ وَقَالَ إِنَّ لَهُ
دَسْمًا (٣).

هذا الحديث دل على استحباب المضمضة من اللبن ، ويقاس عليه استحباب المضمضة
من كل ذي دسم ، بل أخذ من مضمضته (ﷺ) من السويق ندبها في غير ما له دسم أيضا 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 (٤).

(١) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح : (٧ / ٢٨٧٧) .

(٢) ينظر : مقال بعنوان : التعاليم النبوية بغسل اليدين قبل الطعام وبعده سبق صحي معجز ، منشور على موقع قوت القلوب

. <http://kootalkoloob.com/article.php>

(٣) أخرجه البخاري ، كتاب الوضوء - باب هل يُمضمض من اللبن : (١/٦٣) ، برقم (٢١١) .

(٤) ينظر: فتح الباري لابن حجر : (١/٣١٣) ، وفيض القدير للمناوي : (١/٣٨٧) .

قال الامام النووي (رحمه الله) في شرحه لهذا الحديث : " فِيهِ اسْتِحْبَابُ الْمَضْمَضَةِ مِنْ شُرْبِ اللَّبَنِ قَالَ الْعُلَمَاءُ وَكَذَلِكَ غَيْرُهُ مِنَ الْمَأْكُولِ وَالْمَشْرُوبِ تُسْتَحَبُّ لَهُ الْمَضْمَضَةُ وَلِئَلَّا تَبْقَى مِنْهُ بَقَايَا يَبْتَلِعُهَا فِي حَالِ الصَّلَاةِ وَلِتَنْقَطِعَ لُرُوجَتُهُ وَدَسَمُهُ وَيَتَطَهَّرَ فَمَهُ " (١).

وَعَنْ سُؤَيْدِ بْنِ النُّعْمَانِ (رضي الله عنه)، قَالَ: ((خَرَجْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ (ﷺ) عَامَ حَيْبَرَ، حَتَّى إِذَا كُنَّا بِالصَّهْبَاءِ، وَصَلَّى الْعَصْرَ دَعَا بِالْأَطْعِمَةِ، فَمَا أَتَى إِلَّا بِسُوقٍ فَأَكَلُوا وَشَرِبُوا مِنْهُ، ثُمَّ قَامَ إِلَى الْمَغْرِبِ فَمَضْمَضَ، وَمَضْمَضْنَا مَعَهُ، وَمَا مَسَّ مَاءً)) (٢).

وهذا الحديث يدل على استحباب المضمضة بعد الأكل، لإزالة بقاياها بين الأسنان ونواحي الفم (٣) وغسله بعد الطعام يُعدُّ نوعاً من النظافة المشروعة كالسواك (٤).

ويعد الهدي النبوي في غسل الفم بعد تناول الطعام من أهم الامور التي تساعد على المحافظة على لصحة الأسنان ووقايتها من النخر والتسوس؛ ذلك أن بقايا الطعام في الفم وبين ثنايا الأسنان يمكن أن تتخمر وتتفسخ متحولة ضمن الفم إلى مزرعة جرثومية خطيرة يمكن أن تترعرع فيها الجراثيم وتتكاثر بسهولة مؤدية إلى حالات مرضية قد تكون عواقبها وخيمة (٥).

وأن صحة الأسنان أساس صحة البدن؛ لذا جاء الترغيب في تخليل الأسنان، وغسل الفم، والسواك، فالتخليل يخرج ما بين الأسنان من الطعام؛ حتى لا يتخمر ويذيب ميناء الأسنان، والمضمضة وغسل الفم يقذف بقايا الطعام، والسواك ونحوه يقضي على ما تبقى من الجراثيم ومن فضلات الطعام والشراب (٦).

ومن الثابت علمياً أن إهمال العناية بنظافة الفم يزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الفم والبلعوم ، أن الفم لا يكاد يخلو من الميكروبات، وأن بقايا الأطعمة وخاصة النشويات_ هي السبب الرئيسي في الإصابة بنخر (تسوس)

(١) شرح صحيح مسلم للنووي : (٤٦/٤) . .

(٢) أخرجه أحمد ، مُسْنَدُ الْمَكِّيِّينَ - حَدِيثُ سُؤَيْدِ بْنِ النُّعْمَانِ : (٩٨/٢٥) ، برقم (١٥٧٩٩) ، قال شعيب الأرنؤوط ومن معه : إسناده صحيح على شرط الشيخين .

(٣) ينظر: فتح الباري لابن حجر: (٣١٣/١).

(٤) ينظر: المنتقى شرح الموطأ ، أبو الوليد سليمان بن خلف بن سعد بن أيوب بن وارث التجيبي القرطبي الباجي الأندلسي (ت: ٤٧٤هـ) ، مطبعة السعادة - بجوار محافظة مصر ، الطبعة: الأولى، ١٣٣٢ هـ : (٢٤٧/٧) .

(٥) ينظر: روائع الطب الاسلامي د. محمد نزار الدقر : (٣٨/١) .

(٦) ينظر: الحقائق الصحية في الإسلام د. عبدالرزاق الكيلاني : (ص: ٩٨) .

الأسنان، ولما كان عمل الأسنان مهماً جداً بالنسبة لمضغ الطعام، والمساعدة على هضمه، وإصابتها أو إصابة اللثة قد تكون سبباً لبعض الأمراض التي تصيب أعضاء كثيرة في جسم الإنسان؛ لذا كان الاهتمام بنظافتها أمراً مهماً (١).

رابعاً : تغطية أواني الطعام :

لقد كان من هديه الشريف (ﷺ) حث أصحابه على المحافظة على تغطية أواني الطعام والشراب، حفاظاً على صحتهم ووقايتهم من العلة والمرض .

فَعَنْ جَابِرٍ (رضي الله عنه)، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ (ﷺ) أَنَّهُ قَالَ: ((عَطُوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السَّقَاءَ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ، وَأَطْفِئُوا السَّرَاجَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَعْزُضَ عَلَى إِنَائِهِ عُدًّا، وَيَذْكَرَ اسْمَ اللَّهِ، فَلْيَفْعَلْ، فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ تُضْرِمُ (٢) عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْنَهُمْ)) (٣).

ومعنى (وأوكئوا أسقيتكم) : أي شدوا رؤوسها بالوكاء ، والوكاء هو الخيط الذي يشد به فم القرية - وهذا الفعل هو من صيانتها من الشيطان والوباء والحشرات والهوم (٤).

وقال القسطلاني : " وفي هذا الحديث جملة من الآداب من جلب المصالح ودفع المضار من كف الصبيان وغلق الأبواب وإيكاء القرب وغير ذلك مما لا يخفى " (٥).

وقال الامام القرطبي (رحمه الله) : " تضمن هذا الحديث أن الله أطلع نبيه على ما يكون في هذه الأوقات من المضار من جهة الشياطين والفأر والوباء وقد أرشد إلى ما يتقي به ذلك

(١) ينظر : نشرة الطب الإسلامي، مقالة أوجه الارتباط بين القيم الإسلامية والإصابة بالسرطان ، د.أحمد القاضي، د.

أشرف غور ، العدد الثاني : (٧/١) ، ومقال الوقاية في الإسلام ، د. محمود الحاج قاسم ، إشراف: الدكتور عبدالرحمن عبدالله العوضي، وتحرير أحمد رجائي الجندي ، العدد الثالث ، الكويت، ١٩٩٤م : (١١٩/١-١٢٠).

(٢) المراد بالفويسقة الفارة ، وتضرم : أي تحرق سريعاً. ومعناها أن الفأرة تخرج من جحرها وتضرم على الناس بيوتهم . ينظر: شرح صحيح البخاري لابن بطال : (٧٧/٦) .

(٣) أخرجه مسلم ، كتاب الأشربة - باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، وإغلاق الأبواب، وذكر اسم الله عليها، وإطفاء السراج والنار عند النوم، وكف الصبيان والمواشي بعد المغرب : (٣/١٥٩٤) ، برقم (٢٠١٢) .

(٤) ينظر: التثوير شرح الجامع الصغير ، محمد بن إسماعيل بن صلاح بن محمد الحسني، الكحلاني ثم الصنعاني، أبو إبراهيم، عز الدين، المعروف كأسلافه بالأمير (ت: ١١٨٢هـ) ، تحقيق: د. محمد إسحاق محمد إبراهيم ، مكتبة دار السلام، الرياض، الطبعة: الأولى، ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م : (١/٣٨٢) .

(٥) إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري ، أحمد بن محمد بن أبي بكر بن عبد الملك القسطلاني القتيبي المصري، أبو العباس، شهاب الدين (ت: ٩٢٣هـ) ، المطبعة الكبرى الأميرية، مصر ، الطبعة السابعة، ١٣٢٣هـ : (٨/٣٣٢) .

فليبادر إلى فعل تلك الأمور ذاكرة الله ممتثلاً أمر نبيه (ﷺ) شاكرة لنصحته فمن فعل لم يصبه من ذلك ضرر بحول الله وقوته " (١).

وعن جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ (رضي الله عنه)، قال: أَخْبَرَنِي أَبُو حُمَيْدٍ السَّاعِدِيُّ (رضي الله عنه)، قَالَ: أَتَيْتُ النَّبِيَّ (ﷺ) بِقَدَحِ لَبَنٍ مِنَ النَّعِيعِ لَيْسَ مُحَمَّرًا، فَقَالَ: ((أَلَا حَمَّرْتَهُ (٢) وَلَوْ نَعَرَضُ عَلَيْهِ عُدًّا))، قَالَ أَبُو حُمَيْدٍ: (إِنَّمَا أَمَرَ بِالْأَسْقِيَةِ أَنْ تُؤَكَّأَ لَيْلًا، وَبِالْأَبْوَابِ أَنْ تُغْلَقَ لَيْلًا) (٣).

قال الامام النووي (رحمه الله) : " ذَكَرَ الْعُلَمَاءُ لِلْأَمْرِ بِالتَّغْطِيَةِ فَوَائِدَ مِنْهَا الْفَائِدَتَانِ اللَّتَانِ وَرَدَّتَا فِي هَذِهِ الْأَحَادِيثِ وَهُمَا صِيَانَتُهُ مِنَ الشَّيْطَانِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَكْشِفُ غَطَاءَ وَلَا يَحِلُّ سِقَاءً وَصِيَانَتُهُ مِنَ الْوَبَاءِ الَّذِي يَنْزِلُ فِي لَيْلَةٍ مِنَ السَّنَةِ وَالْفَائِدَةُ الثَّلَاثَةُ صِيَانَتُهُ مِنَ النِّجَاسَةِ وَالْمَقْدَرَاتِ وَالرَّابِعَةُ صِيَانَتُهُ مِنَ الْحَشْرَاتِ وَالْهُوَامِ فَرَبَّمَا وَقَعَ شَيْءٌ مِنْهَا فِيهِ فَشَرِبَهُ وَهُوَ غَافِلٌ أَوْ فِي اللَّيْلِ فَيَتَضَرَّرُ بِهِ " (٤).

وهديه الشريف (ﷺ) في تغطية آنية الطعام والشراب هو لحمايتها من الذباب والغبار ، ومن التلوث الجرثومي ، وانتشار الأمراض السارية، إن ذلك يعتبر من أهم قواعد الطب الوقائي والوقاية الصحية التي أثبتتها الطب الحديث.

فالطب الحديث أثبت أن النبي (ﷺ) هو الطبيب الاول الذي وضع القواعد لحفظ الصحة بالإحتراز من عدوى الأوبئة والأمراض المعدية ، فقد بين أن الأمراض المعدية تسري 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 وشلل الاطفال، يكثر في سبتمبر وأكتوبر ، والتيفوئيد يكثر في الصيف، أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات ، والجذري كل ثلاث سنين (٥).

(١) فيض القدير للمناوي : (١ / ٤٢٤) .

(٢) معنى (ليس مُحَمَّرًا) : أي ليس مغطى والتخمير التغطية ومنه الخمر لتغطيتها على العقل وخمار المرأة لتغطية رأسها . شرح النووي على مسلم : (١٨٢ / ١٣) .

(٣) أخرجه مسلم ، كتاب الاشرية - باب في شرب النبيذ وتخمير الاناء : (٣ / ١٥٩٣) ، برقم (٢٠١٠) .

(٤) شرح النووي على مسلم : (١٨٣ / ١٣) .

(٥) ينظر: الإعجاز العلمي في الإسلام ، محمد كامل عبد الصمد : (ص:٥٥) .

الغائمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد المبعوث رحمة
للكائنات وآله وصحبه أهل التقى والمكرمات وبعد :

فبعد الطواف في بحث الهدى النبوي في تناول الطعام ، أقول : من علم سيدنا محمد (ﷺ)
كل هذا ؟ انه الله الواحد القهار ، فما ينطق عن الهوى إن هو الا وحي يوحى ، فلنسجد لرنا
لأننا من المسلمين ، ولأننا من حملة هذا الكتاب العظيم .

ولنعلم أنه مهما توصلت البشرية إلى معارف واكتشافات؛ تظن أنها وصلت النهاية يبقى
(الهدى النبوي) كامناً، حاوياً لغير ما اكتشفه البشر، وكلما تطور العلم البشري، واكتشف علوماً
ومعارف جديدة، يجد في نصوص الوحي ما ينص عليه أو يشير إليه، كما فيه ما لم يكتشفه
بعد؛ لأن الوحي مطلق، ومتعلق بما مضى وما حضر وما غاب؛ في الماضي والحاضر
والمستقبل، أما علم الإنسان فهو كاشف ومحدود؛ ومقيد بالنواميس التي وضعها الخالق المدبر،
وهذا باب واسع، لا يمكن الوصول إلى ساحله؛ فضلاً عن الغوص في أعماقه.

وإن هذه الحقائق العلمية التي جاء بها الطب الحديث وقررها منذ سنين فيها عبرة لمن
عقل وتدبر ، فقد ذكرها النبي (ﷺ) منذ قرون في أحاديثه ووصاياه لأتباعه وأمتة إن المسلمين
اليوم لو حافظوا على وصايا نبيهم (ﷺ) في تناولهم لطعامهم لحموا أنفسهم من كثير من
الأمراض والعلل والاسقام .

لذلك أرى من الضروري الاهتمام بهذه التوصيات الآتية :

١- تشجيع تناول البحوث العلمية الجامعية (الماجستير والدكتوراه)، والمحكمة في الهدى
النبوي في الطب للاختصاصيين في علوم الشريعة أو العلوم العلمية؛ بحيث تسيّر
على منهجية علمية دقيقة؛ مما يسهم أيضاً في الدعوة إلى دين الله وإلى التمسك
بآدابه وسننه.

٢- إنشاء مجلة علمية دورية متخصصة بالهدى النبوي في الطب؛ فقد وجدنا عدداً من
المجلات تشتمل على الإعجاز العلمي في الكون عامة؛ ولكننا لم نجد مجلات
متخصصة في الطب؛ حتى ترتقي بالثقافة الطبية لدى عامة الناس؛ وتزيدهم إعجاباً
وتمسكاً بدينهم ودعوتهم إليه.

٣- إقامة محاورات علمية مع كبار علماء العالم الكونيين يدعى الناس لحضورها مع دعوة الصحفيين والإعلاميين؛ لتغطيتها ليسمعوا شهادة العلم بصدق ما ورد في السنة النبوية، ومن ثم يؤدون دورهم في إيصالها للجماهير.

٤- رصد الجوائز المالية الكافية لإقامة مسابقة علمية لأفضل كتاب أو بحث طبي نبوي.

ختاماً أقول: اللهم لا تعذب لساناً يخبر عنك، ولا عيناً تنظر إلى علوم تدل عليك، ولا يداً تكتب حديث رسولك، ولا قدماً تمشي إلى خدمة دينك.

اللهم ارزقنا الإخلاص في القول والعمل، واهدنا لما اختلف فيه من الحق بإذنك، إنك تهدي من تشاء إلى صراط مستقيم، سبحان ربك ربّ العزة عما يصفون، وسلام على المرسلين، والحمد لله ربّ العالمين.

الباحث

٣ / ربيع الثاني / ١٤٣٧ هـ

١٢ / ١ / ٢٠١٦

المصادر والمراجع

* القرآن الكريم

- ١- الإبداعات الصحية لرسول الإنسانية ، د.مختار سالم ، مؤسسة المعارف - بيروت ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٥ م .
- ٢- الآداب الشرعية ، عبد الله محمد بن مفلح المقدسي المعروف بابن مفلح ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وعمر القيام ، مؤسسة الرسالة - بيروت ، الطبعة: الثالثة ، ١٤١٩هـ/ ١٩٩٩ م .
- ٣- إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري ، أحمد بن محمد بن أبي بكر بن عبد الملك القسطلاني القتيبي المصري، أبو العباس، شهاب الدين (ت: ٩٢٣هـ) ، المطبعة الكبرى الأميرية، مصر ، الطبعة السابعة، ١٣٢٣ هـ .
- ٤- إستشارات طبية في ضوء الاسلام ، د. إبراهيم الراوي ، مجلة حضارة الاسلام ، العدد الرابع ، عام ١٩٦٦ م .
- ٥- استشارات طبية في ضوء الاسلام ، للدكتور ابراهيم الراوي ، مجلة حضارة الاسلام ، العدد : (٩) لعام (١٩٧٦م) .
- ٦- الإعجاز العلمي في الإسلام: السنة النبوية : محمد كامل عبد الصمد ، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة ، الطبعة الخامسة ، (١٤٢١هـ، ٢٠٠١م) .
- ٧- الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، مكتبة العبيكان - الرياض ، الطبعة الاولى ، ١٤٢١هـ/٢٠٠١م : (ص: ٢٦١) .
- ٨- أمراض الجهاز الهضمي ومعالجتها ، لأمين رويحة ، دار القلم - بيروت ، الطبعة الرابعة ، ١٩٨١ م .
- ٩- الترغيب والترهيب من الحديث الشريف ، عبد العظيم بن عبد القوي المنذري أبو محمد ، تحقيق : إبراهيم شمس الدين ، دار الكتب العلمية - بيروت ، الطبعة الأولى ، ١٤١٧ هـ .
- ١٠- التغذية والطب الوقائي: دراسة في الأحاديث الشريفة: د.محمد عيد محمود صاحب، بحث في ندوة الطب في السنة النبوية، جمعية الحديث وإحياء التراث، عمان ، بلا طبعة ، ١٤٢٤هـ، ٢٠٠٣م .

- ١١- تفوق الطب الوقائي في الإسلام، د. عبد الحميد القضاة، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة ، الطبعة الثانية ، ١٤٢١هـ / ٢٠٠٢ م .
- ١٢- التَّنْوِيرُ شَرْحُ الْجَامِعِ الصَّغِيرِ ، محمد بن إسماعيل بن صلاح بن محمد الحسني، الكحلاني ثم الصنعاني، أبو إبراهيم، عز الدين، المعروف كأسلافه بالأمير (ت: ١١٨٢هـ) ، تحقيق: د. محمد إسحاق محمد إبراهيم ، مكتبة دار السلام، الرياض ، الطبعة: الأولى، ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م .
- ١٣- ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة التاسعة ، بلا تاريخ .
- ١٤- الجامع الصحيح ، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة البخاري، أبو عبد الله (ت: ٢٥٦هـ) ، دار الشعب - القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٤٠٧هـ / ١٩٨٧ م .
- ١٥- جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم ، زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السلامي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنبلي (ت: ٧٩٥هـ) ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - إبراهيم باجس ، مؤسسة الرسالة - بيروت ، الطبعة: السابعة، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١ م .
- ١٦- حاشية الصاوي على الشرح الصغير ، أبو العباس أحمد بن محمد الخلوتي، الشهير بالصاوي المالكي (ت: ١٢٤١هـ) ، دار المعارف ، بلا طبعة ، بلا تاريخ .
- ١٧- الحقائق الطبية في الإسلام: د. عبد الرزاق كيلاني ، دار القلم - دمشق ، بلا طبعة ، ١٩٩٦ م .
- ١٨- رحلة الإيمان في جسم الإنسان ، حامد أحمد حامد ، دمشق، دار القلم ، الطبعة الأولى ، ١٤١١ هـ / ١٩٩١ م .
- ١٩- روائع الطب الإسلامي ، العلامة الدكتور الطبيب محمد نزار الدقر ، دار المعاجم ، دمشق سوريا ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٧ م .
- ٢٠- زاد المعاد في هدي خير العباد ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: ٧٥١هـ) ، مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت ، الطبعة: السابعة والعشرون ، ١٤١٥هـ / ١٩٩٤ م .

- ٢١- سنن ابن ماجه ، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني (ت: ٢٧٣هـ) ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد - محمد كامل قره بللي - عبد اللطيف حرز الله ، دار الرسالة العالمية ، الطبعة: الأولى ، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م .
- ٢٢- سنن أبي داود ، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (ت: ٢٧٥هـ) ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - محمد كامل قره بللي ، دار الرسالة العالمية ، الطبعة: الأولى ، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م .
- ٢٣- سنن الترمذي ، محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (ت: ٢٧٩هـ) ، تحقيق: بشار عواد معروف ، دار الغرب الإسلامي - بيروت ، بلا طبعة ، ١٩٩٨م .
- ٢٤- السنن الكبرى ، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخراساني، أبو بكر البيهقي (ت: ٤٥٨هـ) ، تحقيق: محمد عبد القادر عطا ، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان ، الطبعة: الثالثة، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م .
- ٢٥- شرح رياض الصالحين، محمد بن صالح بن محمد العثيمين (ت: ١٤٢١هـ) ، دار الوطن للنشر، الرياض ، بلا طبعة ، ١٤٢٦هـ .
- ٢٦- شرح صحيح البخاري ، ابن بطلال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك (ت: ٤٤٩هـ) ، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم ، مكتبة الرشد - السعودية، الرياض ، الطبعة: الثانية، ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٣م .
- ٢٧- صحتك في الغذاء ، محمد السيد أرناؤوط ، دار الجيل للطبع والنشر ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٢م .
- ٢٨- صحيح مسلم ، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت: ٢٦١هـ) ، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي - بيروت .
- ٢٩- الطب النبوي بين العلم والاعجاز ، الدكتور حسان شمسي باشا ، دار القلم - دمشق ، الدار الشامية - بيروت ، الطبعة الثانية ، ١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م .
- ٣٠- الطب النبوي في ضوء العلم الحديث، د.غياث حسن الأحمد ، دار المعاجم ، دمشق ، بلا طبعة ، بلا تاريخ .
- ٣١- الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة ، د.عبد الباسط محمد السيد/مكتبة ألفا - مصر، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٥م / ١٤٢٦هـ .

- ٣٢- عون المعبود شرح سنن أبي داود، محمد أشرف بن أمير بن علي بن حيدر، أبو عبد الرحمن ، العظيم آبادي (ت: ١٣٢٩هـ) ، دار الكتب العلمية - بيروت ، الطبعة: الثانية، ١٤١٥هـ .
- ٣٣- غذاء الألباب شرح منظومة الآداب ، محمد بن أحمد بن سالم السفاريني الحنبلي، تحقيق : محمد عبد العزيز الخالدي ، دار الكتب العلمية - بيروت / لبنان ، الطبعة الثانية ، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م .
- ٣٤- فتح الباري شرح صحيح البخاري ، الإمام الحافظ أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢هـ) ، رقم كتبها وأبوابها وأحاديثها: محمد فؤاد عبد الباقي ، دار السلام - الرياض ، ودار الفيحاء - دمشق ، الطبعة الثالثة ، ١٤٢١هـ/٢٠٠٠م .
- ٣٥- فيض القدير شرح الجامع الصغير ، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي (ت: ١٠٣١هـ) ، المكتبة التجارية الكبرى - مصر ، الطبعة: الأولى، ١٣٥٦هـ .
- ٣٦- لسان العرب ، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور الأنصاري (ت: ٧١١هـ) ، دار صادر - بيروت ، الطبعة: الثالثة، ١٤١٤هـ .
- ٣٧- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ، أبو الحسن نور الدين علي بن أبي بكر بن سليمان الهيتمي (ت: ٨٠٧هـ) ، تحقيق: حسام الدين القدسي ، مكتبة القدسي، القاهرة ، بلا طبعة ، ١٤١٤هـ، ١٩٩٤م .
- ٣٨- مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح ، علي بن (سلطان) محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري (ت: ١٠١٤هـ) ، دار الفكر، بيروت - لبنان ، الطبعة: الأولى ، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠٢م .
- ٣٩- المستدرک علی الصحیحین ، أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد النيسابوري (ت: ٤٠٥هـ) ، تحقيق : مصطفى عبد القادر عطا ، دار الكتب العلمية - بيروت ، الطبعة الأولى ، ١٤١١هـ/ ١٩٩٠م .
- ٤٠- مسند الإمام أحمد بن حنبل ، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (ت: ٢٤١هـ) ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون ، بإشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي ، مؤسسة الرسالة ، الطبعة: الأولى ،

١٤٢١هـ - ٢٠٠١م .

- ٤١- المعجم الأوسط، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني (ت: ٣٦٠هـ) ، تحقيق: طارق بن عوض الله بن محمد ، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني ، دار الحرمين - القاهرة ، بلا طبعة ، بلا تاريخ .
- ٤٢- المعجم الكبير ، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني (ت: ٣٦٠هـ) ، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي ، مكتبة ابن تيمية - القاهرة ، الطبعة: الثانية ، بلا تاريخ .
- ٤٣- المغني عن حمل الأسفار ، أبو الفضل العراقي (ت: ٨٠٦هـ) ، تحقيق : أشرف عبد المقصود ، مكتبة طبرية - الرياض ، ١٤١٥هـ - ١٩٩٥م .
- ٤٤- مقال بعنوان : التعاليم النبوية بغسل اليدين قبل الطعام وبعده سبق صحي معجز منشور على موقع قوت القلوب <http://kootalkolob.com/article.php> .
- ٤٥- من الأسرار الصحية للصيام ، لأحمد عبدالرؤوف هاشم ، دار الأندلس ، المملكة العربية السعودية ، الطبعة الأولى ، ١٤١٤هـ / ١٩٩٣م .
- ٤٦- المنتقى شرح الموطأ ، أبو الوليد سليمان بن خلف بن سعد بن أيوب بن وارت التجيبي القرطبي الباجي الأندلسي (ت: ٤٧٤هـ) ، مطبعة السعادة - بجوار محافظة مصر ، الطبعة: الأولى، ١٣٣٢ هـ .
- ٤٧- المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج ، لأبي زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت: ٦٧٦هـ) ، دار إحياء التراث العربي - بيروت ، الطبعة الثانية ، ١٣٩٢هـ
- ٤٨- الموسوعة العلمية الشاملة في الإعجاز النبوي: د.سمير عبد الحليم، الطبعة الاولى، ١٤٢٦هـ/ ٢٠٠٥م .
- ٤٩- نيل الأوطار ، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (ت: ١٢٥٠هـ) ، تحقيق: عصام الدين الصبابي ، دار الحديث، مصر ، الطبعة: الأولى، ١٤١٣هـ - ١٩٩٣م .
- ٥٠- ينظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف ، عبد الرحيم مارديني ، دار المحبة ، الطبعة الاولى ، بلا تاريخ .

المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
-١	المقدمة	١
-٢	المبحث الاول : الهدى النبوي قبل البدء بتناول الطعام .	٢
-٣	أولاً: غسل اليدين قبل تناول الطعام .	٢
-٤	ثانياً: هيئة الجلوس لتناول الطعام .	٥
-٥	ثالثاً: عدم انتقاد نوع الطعام .	٨
-٦	رابعاً: تقديم تناول الطعام على صلاة العشاء .	٩
-٧	خامساً: التسمية قبل الطعام .	١٠
-٨	المبحث الثاني: الهدى النبوي أثناء تناول الطعام .	١٢
-٩	أولاً: الأكل باليمين ومما يلي الآكل.	١٢
-١٠	ثانياً: عدم تناول الطعام الحار والتنفس والنفخ في أواني الطعام .	١٣
-١١	ثالثاً : أكل الطعام بثلاث أصابع وضرورة مضغه جيداً .	١٥
-١٢	رابعاً: عدم تناول الطعام واقفاً .	١٦
-١٣	خامساً : الاعتدال في تناول الطعام .	١٨
-١٤	سادساً: غمس الذبابة في الطعام بعد سقوطها فيه .	٢٠
-١٥	المبحث الثالث : الهدى النبوي بعد الانتهاء من تناول الطعام .	٢٢
-١٦	أولاً: لعق الأصابع قبل مسحها وغسلها .	٢٢
-١٧	ثانياً: غسل اليدين بعد تناول الطعام .	٢٢
-١٨	ثالثاً : غسل الفم بعد تناول الطعام .	٢٥
-١٩	رابعاً : تغطية أواني الطعام .	٢٧
-٢٠	الخاتمة .	٢٩
-٢١	المصادر والمراجع .	٣١
-٢٢	المحتويات	٣٦