

٣

الاهتمام
بالتغذية
اللازمة
للمؤمنين

- التغذي بالحلال والإنفاق من الرزق الحلال.
- التغذي بالغذاء المحلل واجتناب الغذاء المحرم.
- تناول الغذاء الجيد والمتوازن.
- كم الطعام.
- آداب الطعام.

الفصل الثالث

الاهتمام بالتغذية اللازمة للنمو السليم

مقدمة :

يحتاج الجسم إلى الغذاء في بنائه ونموه، وفي ترميمه وإصلاحه، وفي سكونه وحركته، وفي صحته ومرضه... وللغذاء وظائفه المتعددة للجسم، أولها: البناء والنمو، حيث تتم عمليات البناء لجميع أنسجة الجسم المختلفة بالغذاء، وتتوقف عملية النمو وجودة البناء على جودة الغذاء المتناول.

وثانيها: التجديد، فهناك عملية تجديد مستمرة للخلايا الفاقدة، ويقوم الغذاء بعملية التجديد لكل الخلايا التي يفقدها الإنسان من خلال العمل والحركة.

وثالثها: الإمداد بالطاقة، حيث يقوم الغذاء بالإمداد بالطاقة التي يحتاجها الجسم باستمرار لكي يتحرك ويعمل ويأشر جميع متطلباته الحياتية.

ورابعها: تنظيم العمليات الحيوية داخل جسم الإنسان، ويقصد بالعمليات الحيوية عمل الأجهزة المختلفة بالجسم، مثل الجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، والجهاز الهضمي، والليمفاوى... إلخ. وبدون التغذية الكاملة لا يتم عمل هذه الأجهزة بكفاءة^(٦٨).

وخامسها: الوقاية والعلاج، فهناك أغذية لها فائدها في وقاية الجسم من بعض الأمراض، ونقصها يؤدي إلى ظهور هذه الأمراض؛ بل وهناك أغذية لها دورها في علاج الأمراض ودرء أخطارها عن الجسم^(٦٩) - بإذن الله.

وإذا كان نمو الإنسان ونشاطه وسلامته وبقائه يتأثر بما يتناوله من غذاء، فإن هذا التأثير يتوقف على كم الغذاء وكيفه، وعلى جودته وتكامل عناصره، كما لا يخفى أثر الغذاء على البدن من حيث طبيه وحله وحل مصدره، وكونه من رزق حلال أو حرام.

ويمكن تناول أثر الغذاء على النمو الجسمي ودوره في التربية الجسمية في النقاط الخمس التالية:

- التغذى بالحلال والإنفاق من الرزق الحلال.
- التغذى بالغذاء المحلل واجتناب الغذاء المحرم.
- تناول الغذاء الجيد والمتوازن.
- كم الطعام.
- آداب الطعام.

أولاً: التغذى بالحلال والإنفاق من الرزق الحلال:

تحرص التربية الإسلامية على أن يكون البناء الجسمي من مصدر حلال، فيكون الغذاء من كسب حلال، والنفقة من الرزق الحلال، قال تعالى: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ (المائدة: ٨٨)، وأكد رسول الله ﷺ أن خير ما يأكل الإنسان من عمله الحلال، فعن المقدم رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ، قال: (ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده...) (٧٠). كما أكد ﷺ حرمة أكل السحت، فعن كعب بن عجرة قال: قال رسول الله ﷺ: (إنه لا يربو لحم نبت من سحت، إلا كانت النار أولى به) (٧١)، وفي رواية لجابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: (لا يدخل الجنة لحم نبت من سحت، النار أولى به) (٧٢).

لذلك حرم الإسلام كل مصادر الرزق الحرام: كالربا، والسرقة، والغش في البيع والشراء، والتطيف في الكيل والميزان، والغصب، والرشوة، والاحتكار، واستغلال المنصب أو النفوذ، أو كسب المال عن طريق الإضرار بالمجتمع، أو الاتجار في الخمر أو المخدرات، أو الاتجار في الأعراض، أو كسب المال عن طريق المتاجرة في وسائل نشر الفاحشة بكل أنواعها، كسفن الأفلام والصحف والمجلات وتذاكر السينما التي تعرض الفسق والمجون وتشر العرى والفساد، يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (النور: ١٩).

فهذه الآية تقرر عذاب من يجب أن تشيع الفاحشة، والعذاب لا يكون إلا على ارتكاب أمر محرم شرعاً، وكل ما حرم فعله وعمله لم يصح ثمنه، وما كسب من المال إزاء ذلك فهو حرام^(٧٣). روى جابر بن عبدالله رضى الله عنهما أنه سمع رسول الله ﷺ يقول عام الفتح وهو بمكة: (إن الله ورسوله حرم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام). فقيل: يا رسول الله أرأيت شحوم الميتة فإنه يطلى بها السفن ويدهن بها الجلود ويستصبح بها الناس؟ فقال ﷺ: (لا. هو حرام). ثم قال ﷺ عند ذلك: (قاتل الله اليهود. إن الله عز وجل لما حرم عليهم شحومها أجملوها وفي رواية جمّلوها- أى أذابوها- فباعوها وأكلوا أثمانها)^(٧٤). وعن أبي هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (إن الله حرم الخمر وثنمها، وحرم الميتة وثنمها، وحرم الخنزير وثنمها)^(٧٥). فالله إذا حرم شيئاً حرم ثمنه، وحرم بالتالى التغذى به والإنفاق منه.

وإذا جعل الإسلام للأب الأجر والثوبة فى التوسعة على الأهل والإنفاق على العيال، فإن عليه بالتالى الوزر والإثم إذا أمسك عن الإنفاق، وقتر على الأهل والأولاد وهو مستطيع، روى عبدالله بن عمر رضى الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: (كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت)، وفى رواية (من يعول)^(٧٦).

ومن النفقة على العيال: تهيئة الأب لأهله وعياله الغذاء الطيب الحلال، والمسكن الملائم، والكساء الساتر والمناسب؛ حتى لا تتعرض أجسامهم للأسقام وتنهك أبدانهم الأوبئة والأمراض.

ثانياً: التغذى بالغذاء المحلل واجتناب الغذاء المحرم:

تتطلب التربية الصحيحة تناول الأغذية الطيبة الحلال، واجتناب الأغذية الخبيثة المحرمة، قال سبحانه: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ (لأعراف: ١٥٧). فيحرم ديننا الحنيف كل ما يلحق ضرراً بالجسم وصحته، أو ضرراً بأى جانب من جوانب شخصية المسلم، أو حتى بشخصية المجتمع.

فيحرم أكل الميتة والدم ولحم الخنزير... امثالاً لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ...﴾ (المائدة: ٣). كما يجرم تعاطى الخمر وكل ما في حكمها، من مسكرات ومخدرات، لأنها مضرّة بالجسم ومدمرة له، بل ولكل جوانب الشخصية؛ امثالاً لقول الخالق سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: ٩٠)، وامثالاً لقول الرسول الكريم ﷺ فيما رواه ابن عمر: (كل مسكر خمر، وكل مسكر خمر، وكل مسكر حرام) (٧٧). وحرّم ﷺ كل مسكر، ولو قل، فعن أبي موسى، أن رسول الله ﷺ قال: (كل مسكر حرام) (٧٨) وعن جابر بن عبد الله رضى الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: (ما اسكر كثيره فقليله حرام) (٧٩).

ولا يخفى ما للتدخين من آثار سلبية على الصحة، سواء كان ذلك على صحة المدخنين، أو على صحة المتأثرين بالتدخين السلبي - أى

المخالطين للمدخنين المتأثرين بدخانهم المتصاعد من أفواههم أو مما يدخنونه. "فالنيكوتين هو أسوأ مادة من حيث اعتياد الجسم على وجودها واضطرابه في غيابها؛ ولذا يعتبره البعض مادة مدمنة تفوق في تأثيرها تأثير العديد من المواد المخدرة، فحاربوا- أيها الآباء- التدخين وأبعدوه عن أبنائكم"^(٨٠).

ومحاربة التدخين وإبعاده عن الأبناء ليس فقط لتأثير ما يحمله من نيكوتين على الصحة فقط، بل ولكونه مدخلاً لكافة أنواع المخدرات، التي لها آثارها المدمرة للصحة، وللقوى العقلية، ولتأثيرها السلبي على الأخلاق وما تؤديه من انحدار أخلاقي، وما تسببه من نفور المجتمع وأقرب المقربين وكرههم للمدمنين، وما تحدثه من تفكك اجتماعي وما يسببه المدمنون من سرقات وما يرتكبوه من جرائم على الأعراض والأموال والأرواح في المجتمع، وما يحدثه الإدمان من أمراض وانهيارات نفسية وعصبية وسلب لإراداتهم وهدم لكافة جوانب شخصياتهم.

ثالثاً: تناول الغذاء الجيد المتوازن:

بعد تأكيد الإسلام والتربية الإسلامية الاهتمام بالجنين وما يصل إليه من غذاء ضمن غذاء الأم الحامل، والاهتمام بتغذية المولود بأفضل غذاء، بالرضاعة الطبيعية، يستمر الاهتمام بتناول الغذاء الجيد المتوازن وبالتغذى بالغذاء الطيب، فيقول المولى سبحانه: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ

حَلَالًا طَيِّبًا» (المائدة: ٨٨) ويقول: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطْوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ» (البقرة: ١٦٨)، وذلك الاهتمام بطيب الغذاء وجودته في مختلف مراحل الحياة.

فالطفل بعد الفطام يصبح شرهًا نسبيًا للطعام مقارنة بما كان عليه قبل ذلك؛ فقد أصبح نشيطًا كثير الحركة، مما يستدعى استعمال الكثير من الطاقة في حياته اليومية، وبالتالي احتياجه إلى المزيد من الطعام المتوازن؛ لذا يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى وجبة إضافية بين الوجبات التقليدية الثلاث، فإذا أخذنا بعين الاعتبار ما يقوم به الطفل من النشاط بين طعام الإفطار ووجبة الظهر، والطاقة التي استهلكها، نجد أن الوقت طويل جدًا بين الوجبتين، كذلك بين وجبة الظهر والعشاء، وأنه بحاجة إلى المزيد من الطعام -الوقود- ويطلب به؛ وهنا يستحسن إعطاؤه وجبة خفيفة في منتصف ما قبل الظهر، وأخرى في منتصف ما بعد الظهر.

غير أنه عندما يحتاج الطفل لهذه الوجبة الخفيفة، فيجب ألا نقع في الخطأ فنعطيه مثلاً قطعة من الحلوى أو الشيكولاتة، إذ في المرات التالية لن يطلب طعامًا، وإنما سيطلب حلوى أو شيكولاتة، ولن يرضى عن ذلك بديلاً؛ لذا فعودى أيتها الأم طفلك منذ الصغر على تناول الوجبات الخفيفة المولفة من الخبز والجبن، أو أصبع من الموز، أو ثمرة من فاكهة، أو

من بعض البسكويت فقط، أو أى شىء آخر، ريثما يجين وقت الغذاء أو العشاء^(٨١).

ويحتاج الإنسان، كبيرًا كان أم صغيرًا، إلى غذاء جيد متوازن، والغذاء الجيد المتوازن هو الغذاء الكامل، الذى يحتوى على المواد الدهنية والبروتينية والكربوهيدراتية والفيتامينات والأملاح كل هذا فى وجود الماء.

- والمواد البروتينية: وتوجد فى اللحوم بأنواعها، وهى البروتينات الحيوانية، كما توجد البروتينات النباتية فى بعض البقول.
- المواد الدهنية: وتوجد فى الزبدة والسمن والشحوم الحيوانية وفى الزيوت النباتية.
- المواد الكربوهيدراتية: وتوجد فى النشويات كالحبذ والأرز والمكرونه، وفى السكريات كالحلويات والفواكه وغيرها، وهى مصدر رئيسى للطاقة.
- الفيتامينات: وتوجد بصفة أساسية فى الخضروات والفاكهة، كما توجد أيضًا فى الزبد واللبن وزيوت الأسماك والكبد، وهى هامة لجميع العمليات الحيوية فى جسم الإنسان، حيث تعمل الأجهزة الحيوية بكفاءة فى وجود الفيتامينات.
- الأملاح المعدنية: وهى توجد فى بعض الأطعمة والماء وبعض

السوائل، ومنها ما يضاف إلى الطعام، والأملاح عديدة منها الكالسيوم والفسفور والصدوديوم والحديد واليود، وهى تدخل فى تركيب الأنسجة المختلفة لجسم الإنسان، كما أنها تساعد على حسن أداء الوظائف الحيوية فى الجسم^(٨٢).

وتجدر الإشارة إلى أن توازن الغذاء وجودته لا يتوقفان على اكتمال عناصره الغذائية، بل وأيضاً على التوازن بين الوجبات الغذائية خلال اليوم، بحيث تفى بمتطلبات النشاط اليومية، كما تجدر الإشارة هنا إلى أهمية وجبة الإفطار لكونها وجبة أساسية ولا يمكن الاستغناء عنها أو حتى الإقلال من أهميتها، لأنها تبنى بعد فترة طويلة نسبياً من النوم وعدم الأكل، ولأنها تسبق فترة الانشغال بالعمل إلى ما بعد الظهر وهى أيضاً فترة طويلة.

لذا "يرى خبراء التغذية أن مقدار ما يجب تناوله من غذاء فى وجبه الإفطار يعادل حوالى ثلث أو ربع مقدار الغذاء اليومى، كما وجد من خلال الدراسات أن الأصحاء يحرصون على تناول وجبة جيدة وبشكل منتظم من طعام الإفطار، لما لتلك الوجبة من فوائد فى المساعدة على التركيز ومقاومة التعب، أثناء فترة النهار، لأنها تقاوم حدوث انخفاض بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم"^(٨٣).

ومع توازن الغذاء وتكامل عناصره، يتطلب الأمر سلامة الغذاء وعدم تلوثه أو فساده؛ فنعم للغذاء الطيب السليم، ولا للغذاء الملوث

الفاسد الذى انتهت صلاحيته، فلا نأكله ولا نقدمه لأبنائنا ليأكلوه، وإلا جلبنا لأجسامنا المتاعب والأمراض، وألقينا بأنفسنا إلى الهلاك. كما لا نقدم الغذاء الفاسد ولا نبيعه لغيرنا، لأن المؤمن لا يكون مؤمناً حقاً ما لم يجب لأخيه مثلما يجب لنفسه.

ونعم للغذاء الطبيعى الطازج، لأن "الأغذية المحفوظة والمعالجة كيميائياً من أخطر ما يهدد صحتك، فتمسك بالطبيعى وابتعد عن الصناعى"^(٨٤). فعلى سبيل المثال: "أكل الحلوى الطبيعية (الحية) وهى الفواكه الطازجة، أكثر فائدة من المأكولات (المحنطة) المصنعة، مثل الجاتوهات والفظائر - رغم إغرائها- التى يجب عدم الإسراف فى تناولها، وينصح خبراء التغذية - على سبيل المثال - بتناول البليلة بدلاً من الجاتوه، لكونها غذاءً صحياً ويصلح أن يكون وجبة رئيسية للإفطار أو العشاء"^(٨٥).

ونعم للغذاء الطبيعى، الذى يحمل عناصر وقائية أكثر وأفضل مما يحمل الدواء فى كثير من الأحيان. "فإن طبقاً من السبانخ أو العدس مثلاً، خير لك من زجاجة كاملة من شراب الحديد؛ فالحديد الطبيعى الموجود فى السبانخ أو العدس تهمضمه المعدة ويتقبله الجسم وتطلبه الكريات الحمر... فكيف نترك هذه المصادر الطبيعية للحديد - وغيره - لتلتمسها فى الشراب المصنع، الذى يعتمد على برادة الحديد، قوام الأدوية الحديدية، أو فى دماء الحيوانات الذبيحة فى المسالخ، قوام شراب الهيموجولين؟"^(٨٦).

ولنبعد أطفالنا من الأغذية الجاهزة المليئة بالمواد الحافظة، كالشيسى والمقرمشات، والأغذية ذات الألوان الجذابة والنكهات المميزة، لأنها تحمل بداخلها، مع طعمها المحبب ولونها الجذاب، موادًا مسرطنة ومسببات لكثير من الأمراض الخطيرة.

رابعًا: كم الطعام:

ما كم الطعام الذى يتناوله الإنسان؟ هل يأكل حتى التخمة والإحساس بثقل المعدة؟ أم الإقلال منه حتى يكون نحيل الجسم ضعيف البنية؟ أم يأكل باعتدال بلا إسراف ولا تقتير ولا تخمة ولا هزال؟

إنها الوسطية والاعتدال، امتثالاً لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١)، وقوله عز وجل: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ﴾ (طه: ٨١). وقوله: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ (الإسراء: ٢٩)... ولقول الرسول الكريم ﷺ: (ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطن. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه. فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)^(٨٧). فليست التخمة محمودة، لأنها مضرّة بالصحة ولها أمراضها العديدة، وليس الإقلال عن الحد المعقول مطلوبًا. فلم يقل ﷺ: (بحسب ابن آدم لقيمات) وكفى، بل وضع شرط كفايتها لإقامة الصلب؛ لأن الإنسان بحاجة

إلى غذاء يقيم صلابة، ويمكنه من العمل والسعى في طلب الرزق، ومن العبادة والجهاد، ويقول الإمام الغزالي في ذلك: على الإنسان "أن يأكل بحيث لا يحس بثقل المعدة، ولا يحس بألم الجوع... فإن مقصود الأكل بقاء الحياة وقوة العبادة. وثقل المعدة يمنع العبادة، وألم الجوع أيضًا يشغل القلب ويمنع منه". والعمل كل العمل في الإسلام عبادة، متى قُصد به وجه الله، وتم بالكيفية التي ترضيه سبحانه وتعالى. يؤكد الغزالي الوسطية والاعتدال في الأكل فيقول: "وإذا لم يكن للإنسان خلاص من الشبع والجوع، فأبعد الأحوال عن الطرفين (الوسط) وهو الاعتدال"^(٨٨).

وبالرجوع إلى تكملة حديث الرسول ﷺ عن كم الطعام، نجد قوله: (فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)، لنراه يؤكد ترك جزء من التجويف البطني بما يسمح لتمدد الحجاب الحاجز والرئتين عند التنفس، وفيه إشارة معجزة إلى حاجة الثلثين (الطعام والشراب) إلى الثلث الثالث (النفس)، وإلا فلا قيمة لما نأكل أو نشرب، وهذا ما تؤكد عليه عملية التمثيل الغذائي في الخلية لتحصل على الطاقة وتؤدي وظيفتها؛ حيث لا يتم الاحتراق - التمثيل الغذائي - ولا تتم استفادة الخلية مما يحمله إليها الدم من مادة غذائية مستمدة من (الطعام والشراب) إلا في وجود الأكسجين الكافي المستمد من (النفس)، بل كم من الأمراض التي يمكن أن تحدث

بسبب سوء عملية التمثيل الغذائي وعدم كفاية الأكسجين لإتمام عملية الاحتراق أو التمثيل الغذائي في الخلية؟

خامساً: آداب الطعام:

حدد الإسلام جملة من الآداب للطعام، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

١- أن يتحرى طيب الطعام والشراب، فيكونا من الحلال الطيب الخالي من الحرام أو شبهة الحرام، ويكونا من الحلال الطيب الخالي من المحرم- كالخمر ولحم الخنزير ونحوهما، امتثالاً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ (البقرة: ١٧٢)، والطيب هو الجيد الذي ليس بمستقدر أو بتالف.

٢- أن ينوى بأكله وشربه تقوية بدنه والمحافظة على سلامته بقصد التقوية على عبادة الله تعالى والعمل على مرضاته، ليثاب المرء على ما أكله أو شربه، فالمباح يصير بحسن النية طاعة يثاب عليها.

٣- غسل اليدين قبل الأكل، مع الحرص على نظافة الأكل ونظافة الآنية المستخدمة فيه؛ لما في ذلك من وقاية من العدوى وانتقال الأمراض بالتلوث أثناء الأكل، وفي ذلك امتثال

لتوجيهات الحق تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: ١٩٥)، وامثال لتوجيهات المصطفى ﷺ، مؤكداً ضرورة غسل اليدين قبل الأكل. فعن سلمان قال: قال رسول الله ﷺ: (بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده) (٨٩).
والوضوء يتضمن النظافة وغسل اليدين والفم وغيرهما، وإذا لم يسبق الأكل بنظافة الأيدي فأى بركة ترتجى منه، بل قد يكون نقمة على آكله، لما يحمله من أسباب التلوث والمرض.

٤- ذكر اسم الله عند الأكل، روى عن عمر بن أبى سلمة رضى الله عنها قال: كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش في الصحيفة، فقال رسول الله ﷺ: (يا غلام، سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك...) (٩٠). وذلك لما في ذكر اسم الله من بركة، ومن طرد للشيطان، كما أن في ذكر اسمه سبحانه تذكير بالأكل الإنسان إلا ما أحله الله، وعن عائشة رضى الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: (إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله تعالى، فإن نسى أن يذكر اسم الله تعالى في أوله، فليقل: بسم الله في أوله وآخره) (٩١).

٥- الأكل باليمين والشرب باليمين؛ لقول رسول الله ﷺ لعمر بن أبى سلمة: (...وكل بيمينك...)، ولحديثه الطبخ، فيما رواه عبد الله بن عمر رضى الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا أكل

أحدكم فليأكل بيمينه، وإذا شرب فليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله^(٩٢). وعن عائشة رضي الله عنها قالت: كانت يد رسول الله ﷺ اليمنى لظهوره وطعامه، وكانت اليسرى لخلائه وما كان من أذى^(٩٣)... كما أن النفس البشرية تقبل على الأكل باليمنى، لاستخدام اليسرى في تنظيف مكان البول والغائط.

٦- الأكل مما يليك. فتأكل مما في إنائك (طبقك) الخاص، إذا كان لكل إناءه، أو مما يليك، إذا كان الأكل من صحيفة واحدة يأكل منها الجميع، لقول رسول الله ﷺ لعمر بن أبي سلمة: (وكل مما يليك...).

٧- عدم تلطيخ الطعام بالصحفة، أو تلويث إناء الشرب حتى ولو لمجرد التنفس أو النفخ فيه، لنهى رسول الله ﷺ أن يتنفس في الإناء. لما روى عن أبي قتادة أن النبي ﷺ قال: (إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء)^(٩٤). وفي رواية للترمذى، عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ نهى أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه^(٩٥). كما روى الترمذى عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: (لا تشربوا واحداً كشر البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم رفعتم)^(٩٦)، فنهى ﷺ أن يشرب المرء دفعة واحدة، بل يشرب

على دفعات، يتنفس بينها ولكن خارج الإناء، وروى عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ كان يتنفس في الشراب ثلاثاً.

٨- عدم الإسراف أو التبذير في الأكل، وعدم ترك فضلات في الطعام، فخذ من الطعام ما يكفيك في وجبتك دون أن تبقى فضلات بعد أكلك لا يتتفع بها، وإلا أصبحت مسرفاً ومبذراً في أكلك، وقد نهى الله تعالى عن الإسراف والتبذير فقال سبحانه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١)، وقال: ﴿...وَلَا تُبَدِّرْ تَبْدِيرًا * إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ (الإسراء: ٢٦-٢٧). فالإسراف والتبذير في النعم كفران بها، وإذا أسرفت وبذرت في أكلك فسوف تسأل عن تلك النعمة.

٩- لا تنظر إلى طعام غيرك، ولا تتبع ببصرك لقمة أخيك - أى من يأكل معك. ويؤكد الغزالي - هنا - تأديب الصبى على "ألا يبادر إلى الطعام قبل غيره، وألا يحدق النظر إليه، ولا إلى من يأكل" (٩٧).

١٠- ألا يبدأ بتناول الطعام أو الشراب، وفي المجلس من هو أولى منه بالتقديم لكبر سن، أو زيادة فضل، أو لضيافة، لأن ذلك مخل بالآداب، معرض صاحبه لوصف الجشع المذموم.

١١- مراعاة مشاعر الآخرين، وعدم فعل ما يستقذره الناس عادة، فلا يلقى بقية ما في يده من طعام في القصعة ولا يدنى رأسه منها عند الأكل والتناول لئلا يسقط من فمه شيء فيقع فيها، كما إذا أخذ بأسنانه شيئاً من الخبز لا يغمس باقية في القصعة^(٩٨)، ولا يلقى بالعظم أو النوى أو البذور في القصعة ذاتها أو الإناء مع بقية الأكل، وفي ذلك روى عبد الله بن بسر، قال: نزل رسول الله ﷺ على أبي قال: فقربنا إليه طعاماً ووطبة، فأكل منها. ثم أتى بتمر فكان يأكله ويلقى النوى بين إصبعيه ويجمع السبابة والوسطى^(٩٩)، أى يلقى بالنوى خارج التمر.

كما أن عليه ألا يصدر منه ما يثير الاشمئزاز، كالتجشوء، أو التلفظ بالألفاظ الدالة على القاذورات والأوساخ، إذ ربما تأذى بذلك أحد الرفقاء، وأذية الآخرين محرمة.

١٢- كل من الطعام ما تشتهييه دون أن تعيب ما لا تشتهييه، فعن أبي هريرة رضى الله عنه قال: ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله وإن كرهه تركه^(١٠٠).

١٣- إجادة المضغ، وعدم تعجل اللقم أو مزاحمتها، فلا يسرع الأكل في الأكل والبلع، ولا يقرن بين تمرتين - مثلاً - في لقمة واحدة، أو يقرن بين لقمتين من الطعام فيلحق الثانية بالأولى

قبل بلعها، أو يرفع بالثانية قبل بلع الأولى، فإن النبي ﷺ نهى عن الإقران في الأكل، حيث روى عبدالله بن عمر رضى الله عنهما، فقال: نهى رسول الله ﷺ أن يقرن الرجل بين التمرتين^(١٠١). ويحث الغزالي هنا على تأديب الصبي للتخلص من آفة الشره متى وجدت، فيقول: وأول ما يغلب عليه من الصفات شره الطعام، فينبغي أن يؤدب فيه، ويربى على ألا يسرع في الأكل وأن يجيد المضغ^(١٠٢).

١٤- الأكل معتدلاً، لا مستلقياً ولا متكئاً، إلا لعذر، لنهى رسول الله ﷺ عن الأكل متكئاً، فعن أبي جحيفة قال: قال رسول الله ﷺ: (لا آكل متكئاً)^(١٠٣)، ولنا فيه خير قدوه وخير أسوة.

١٥- الاعتدال في كم الأكل، والبعد عن التخمّة أو الزيادة في الأكل والشرب عن الحاجة، امتثالاً لتوجيهات المصطفى ﷺ. فعن المقدم بن معد يكرب رضى الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطن. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشربه، وثلث لنفسه)^(١٠٤). لما في الاعتدال في الأكل من حفاظ على الصحة وإعانة على العمل والعبادة.

١٦- استحباب لعق الأصابع والقصعة، وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصيبها من أذى، وكراهة مسح اليد قبل لعقها.

فعن كعب بن مالك قال: كان رسول الله ﷺ يأكل بثلاث أصابع، ويلعق يده قبل أن يمسحها^(١٠٥) وروى أبو هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (إذا أكل أحدكم فليلعق أصابعه، فإنه لا يدرى فى أيتها البركة)^(١٠٦) أى هل هى فى أكل أم فى ما بقى على الأصابع، وفى رواية لجابر أن النبى ﷺ أمر بلعق الأصابع والصحفة، وقال: (إنكم لا تدرّون فى أىه البركة). وفى رواية أخرى له أن النبى ﷺ قال: (إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها. فليمط ما كان بها من أذى وليأكلها، ولا يدعها للشيطان، ولا يمسح يده بالمنديل حتى يلعق أصابعه. فإنه لا يدرى فى أى طعامه البركة)^(١٠٧).

١٧- استحباب الاجتماع على الأكل؛ لما فى الأكل الجماعى من بركة، فعن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال: (طعام الاثنين كافى الثلاثة، وطعام الثلاثة كافى الأربعة)^(١٠٨). وفى رواية لجابر وابن عمر رضى الله عنهم أن النبى ﷺ قال: (طعام الواحد يكفى الاثنين، وطعام الاثنين يكفى الأربعة، وطعام الأربعة يكفى الثمانية)^(١٠٩). وسأل بعض أصحاب النبى ﷺ قالوا: يا رسول الله، إنا نأكل ولا نشبع. قال: (فلعلكم تفترقون؟) قالوا: نعم. قال: (فاجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله عليه، يبارك لكم فيه)^(١١٠).

١٨- حمد الله عند الانتهاء من الأكل، فعن أبي أمامة أن رسول الله ﷺ كان إذا فرغ من طعامه - وقال مرة: إذا رفع مائدته - قال: (الحمد لله كثيرًا طيبًا مباركًا فيه...) ^(١١١). وعن أنس بن مالك رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها، أو يشرب الشربة فيحمده عليها) ^(١١٢).

١٩- غسل اليدين والضم بعد الأكل، لنظافتها ولإزالة ما علق بها من بقايا الأكل ورائحته وحتى لا يتحلل الأكل المتبقى بهما فيكون بيئة خصبة للجراثيم، وتلحق الضرر بالأسنان وبالضم وبالصحة عامة؛ وللتخلص من رائحة الفم المنفرة، فليبتعد الإنسان عن كل ما له رائحة كريهة أو منفرة، مع الإسراع في نظافة الفم؛ لذلك نهى رسول الله ﷺ عن دخول المسجد لمن أكل ثومًا أو بصلاً أو غيرهما مما له رائحة منفرة، قبل زوال رائحته المنفرة، فعن ابن عمر رضى الله عنهما أن النبي ﷺ قال: (من أكل ثومًا أو بصلاً فليعتزلنا، أو فليعتزل مسجدا) وفي رواية (مسجدنا) ^(١١٣). وعن جابر رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (من أكل البصل، والثوم، والكراث، فلا يقربن مسجدنا؛ فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم) ^(١١٤). وإلا كما قال ﷺ فيها رواه عنه عمر بن

الخطاب: (فمن أكلهما، فليمتها طبخًا)^(١١٥)، لذا ينبغي على من أكل ثومًا أو بصلاً أو غيرهما مما له رائحة منفرة أن يتخلص من رائحتها المنفردة قبل اختلاطه بالناس، بالسواك أو بالفرشاة والمعجون أو بنحو ذلك... وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا بات أحدكم وفي يده ريح غمر) أى رائحة لحم أو دسم (فلم يغسل يده، فأصابه شىء، فلا يلو من إلا نفسه)^(١١٦).

هوامش الفصل الثالث

(٦٨) عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٥م، ص ٥٢.

(٦٩) صبرى القبانى: مرجع سابق، ص ص ٨-٢٩.

(٧٠) البخارى (١٩٣٠م).

(٧١) الترمذى (٦١٤).

(٧٢) الحاكم (٤/٤٢٢).

(٧٣) عبد الله عبد المحسن الطريقي: الاقتصاد الإسلامى أسس ومبادئ وأهداف، الرياض، مكتبة الحرمين، ط ٢، ١٤١٠هـ، ص ٩٣.

(٧٤) البخارى (٢٠٧٢)، مسلم (١٥٨١)، الترمذى (١٢٩٧).

(٧٥) أ) الحافظ المنذرى (٣٤٨٥).

ب) النسائى: سنن النسائى بشرح الحافظ جلال الدين السيوطى وحاشية الإمام السندي، المجلد الرابع، ج ٧، القاهرة، دار الريان للتراث، د.ت، ص ١٧٧.

(٧٦) أ) النووى: رياض الصالحين، القاهرة دار الريان للتراث، ١٩٨٧م، حديث (٢٩٤).

ب) الحافظ إسماعيل العجلونى: كشف الخفاء ومزيل الألباس، ج ٢، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط ٤، ١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م، حديث (١٩٣٤م).

- ج) الحافظ المنذرى (٢٩٥٢) .
- (٧٧) مسلم (٢٠٠٣) .
- (٧٨) مسلم (١٧٣٣)، النسائى (٨/٢٩٧) .
- (٧٩) الترمذى (١٨٦٥) .
- (٨٠) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ٢١ .
- (٨١) جمال منير الحوت: طفلك ما بين السنتين والنصف الخامسة، بيروت، عالم الكتب، ١٤١٧هـ-١٩٩٦م، ص ص ١٥-١٦ .
- (٨٢) أ) عبد الحميد شرف: مرجع سابق: ص ص ٥٤-٥٥ .
- ب) صبرى القبانى: مرجع سابق، ص ص ١٣-١٤ .
- (٨٣) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ٤٩ .
- (٨٤) المرجع السابق، ص ٨١ .
- (٨٥) سامية محمد على، وأخريات: دليل الطهى الكامل للمرأة العصرية، القاهرة، مكتبة القرآن، ١٩٨٢، ص ص ١٢-١٣ .
- (٨٦) صبرى القبانى: مرجع سابق، ص ٨ .
- (٨٧) الترمذى (٢٣٨٠)، النووى (٥١٦) .
- (٨٨) الغزالى: إحياء علوم الدين، ج ٣، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، ١٩٩٧، ص ١٤٠ .
- (٨٩) أ) أبو داود: سنن أبى داود، ج ٤، تحقيق عزت الدعاس وعادل السيد، دار الحديث، ١٣٨٨هـ-١٩٦٩م، حديث (٣٧٦١)، ص ١٣٦ .
- ب) الترمذى (١٨٤٦) .
- (٩٠) البخارى (٤٩٥٧)، مسلم (٢٠٢٢)

- (٩١) أبو داود (٣٧٦٧) ، الترمذى (١٨٥٨) ، النووى (٧٢٩).
- (٩٢) مسلم (٢٠٢٠) ، مالك: الموطأ، مرجع سابق، ص ٧٢٢.
- (٩٣) أبو داود (٣٣).
- (٩٤) البخارى (٥١٩٩) ، مسلم (٢٦٧) ، الترمذى (١٨٨٩).
- (٩٥) أبو داود (٣٧٢٨) ، الترمذى (١٨٨٨).
- (٩٦) الترمذى (١٨٨٥) ، النووى (٧٥٨).
- (٩٧) الغزالي: مرجع سابق، ص ١٠٦.
- (٩٨) أبو بكر جابر الجزائرى: منهاج المسلم، القاهرة، المكتبة التوفيقية، ط ٤، د.ت، ص ص ١٠٠-١٠١.
- (٩٩) مسلم (٢٠٤٢)
- (١٠٠) البخارى (٤٩٨٩).
- (١٠١) البخارى (٥٠٢٦) ، مسلم (٢٠٤٥).
- (١٠٢) الغزالي: مرجع سابق، ص ١٠٦.
- (١٠٣) البخارى (٤٩٧٩).
- (١٠٤) الترمذى (٢٣٨٠) ، النووى (٥١٦) ، المنذرى (٣١٧٨).
- (١٠٥) مسلم (٢٠٣٢).
- (١٠٦) الترمذى (١٨٠١).
- (١٠٧) مسلم (٢٠٣٣) ، النووى (٧٥٢).
- (١٠٨) البخارى (٤٩٧٣) ، مسلم (٢٠٥٨) ، الترمذى (١٨٢٠).
- (١٠٩) مسلم (٢٠٥٩) ، الترمذى (١٨٢٠).
- (١١٠) أبو داود (٣٧٦٤) ، المنذرى (٣١٧١).
- (١١١) البخارى (٥٠٣٧، ٥٠٣٨).

(١١٢) مسلم (٢٧٣٤)، الترمذى (١٨١٦).

(١١٣) البخارى (٨٠٨).

(١١٤) مسلم (٥٦٤)، الترمذى (١٨٠٦)، النووى (١٧٠٣).

(١١٥) مسلم (٥٦٧)، الترمذى (١٨٠٨)، النووى (١٧٠٤).

(١١٦) أبو داود (٣٨٥٢)، الترمذى (١٨٥٩، ١٨٦٠).