

آداب ما بعد الفراغ من الأكل

[١] شُكْرُ اللَّهِ عَلَى نِعْمَتِهِ

يُسْتَحَبُّ لِلْمُسْلِمِ إِذَا فَرَغَ مِنَ الطَّعَامِ أَنْ يَشْكُرَ اللَّهَ عَلَى نِعْمَتِهِ ، وَيَأْتِي بِالذُّعَاءِ الْمَشْرُوعِ عَقِبَ الطَّعَامِ ، يَقُولُ اللَّهُ - سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى - : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١٧٢) ﴾ [البقرة: ١٧٢] ، وَقَالَ - تَعَالَى - : ﴿ اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا ﴾ [سبأ: ١٣] .

وَفِي « صَحِيحِ مُسْلِمٍ » مِنْ حَدِيثِ أَنَسٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ : « إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدُهُ عَلَيْهَا ، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدُهُ عَلَيْهَا » (١) .

وَمِنَ الْأَدْعِيَةِ الشَّرْعِيَّةِ الَّتِي يَجِبُ عَلَى الْمُسْلِمِ أَنْ يَتَّقِدَ بِهَا وَيَتْرَكَ مَا نَدَّ وَشَرَدَ مَا جَاءَ فِي « صَحِيحِ الْبُخَارِيِّ » مِنْ حَدِيثِ أَبِي أَمَامَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ : « الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ (٢) ، وَلَا مُودَعٍ (٣) ، وَلَا مُسْتَعْنَى عَنْهُ ، رَبَّنَا » (٤) .

(١) رَوَاهُ مُسْلِمٌ (٢٧٣٤) ، وَأَحْمَدُ (١١٥٦٢) وَالتِّرْمِذِيُّ (١٨١٦) .

(٢) غَيْرَ مَكْفِيٍّ : مِنَ الْكِفَايَةِ ، أَي : غَيْرَ مَكْفِيٍّ رِزْقَ عِبَادِهِ ؛ لِأَنَّهُ لَا يَكْفِيهِمْ أَحَدٌ غَيْرُهُ .

(٣) وَلَا مُودَعٍ أَي : غَيْرَ مَتْرُوكِ الطَّلَبِ إِلَيْهِ ، الرَّغْبَةُ فِيمَا عِنْدَهُ ، وَمِنْهُ قَوْلُهُ - سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى - : ﴿ مَا وَدَّعَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى (٢٤) ﴾ أَي : تَارَكُوكَ ، وَمَعْنَى الْمَتْرُوكِ : الْمُسْتَعْنَى عَنْهُ ، وَقَرَأَ بَعْضُهُمْ « وَلَا مُودَعٍ » .

- بِكُسْرٍ الدَّالُ الثَّقِيلَةُ - أَي : تَارِكِ طَاعَةِ رَبِّي . انظُرْ : « شَرْحُ السُّنَّةِ » (١١/٢٧٧ - ٢٧٨) .

(٤) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (٥٤٥٨) .

وَعَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ - كَانَ إِذَا فَرَّغَ مِنْ طَعَامِهِ - وَقَالَ مَرَّةً : إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ -
 قَالَ : « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانَا وَأَرْوَانَا ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ ، وَلَا مَكْفُورٍ » (١) . وَقَالَ
 مَرَّةً : « الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبَّنَا ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ ، وَلَا مُودَعٍ ، وَلَا مُسْتَفْنَى ، رَبَّنَا » (٢) .
 وَعَنْ سُهَيْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَبِيهِ - رضي الله عنه - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ - : « مَنْ
 أَكَلَ طَعَامًا ، فَقَالَ : الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي
 وَلَا قُوَّةٍ ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ » (٣) .
 وَعَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ رضي الله عنه - قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ - إِذَا أَكَلَ أَوْ شَرِبَ ،
 قَالَ : « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ وَسَقَى ، وَسَوَّغَهُ » (٤) وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا ، (٥) .
 وَعَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ جُبَيْرٍ : أَنَّهُ حَدَّثَهُ رَجُلٌ خَدَمَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ - ثَمَانِي
 سِنِينَ : أَنَّهُ كَانَ يَسْمَعُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ - إِذَا قَرَّبَ إِلَيْهِ الطَّعَامَ يَقُولُ : « بِاسْمِ
 اللَّهِ » (٦) ، فَإِذَا فَرَّغَ قَالَ : « اللَّهُمَّ ، أَطْعَمْتَ وَأَسْقَيْتَ ، وَأَقْنَيْتَ » (٧) ، وَهَدَيْتَ ،
 وَأَحْيَيْتَ ، فَلَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا أَعْطَيْتَ » (٨) .



(١) وَلَا مَكْفُورٍ أَي : مَجْهُودٍ فَضْلُهُ وَتِعْمَتُهُ .
 (٢) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (٥٤٥٩) .
 (٣) « أَحْسَنُ » أَخْرَجَهُ التِّرْمِذِيُّ (٣٤٥٨) وَابْنُ مَاجَةَ (٣٢٨٥) ، وَحَسَنُهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي « الْإِرْوَاءِ »
 (١٩٨٩) .
 (٤) سَوَّغَهُ أَي : سَهَّلَ مَدْخَلَهُ فِي الْحَلْقِ .
 (٥) « صَحِيحٌ » أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ (٣٨٥١) ، وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي الصَّحِيحَةِ (٢٠٦١) .
 (٦) هَذَا دَلِيلٌ عَلَى أَنَّ السُّنَّةَ فِي صِبْغَةِ التَّسْمِيَةِ عَلَى الطَّعَامِ إِنَّمَا هِيَ « بِاسْمِ اللَّهِ » فَقَطْ .
 (٧) أَقْنَيْتَ : أَي مَلَكَتِ الْمَالَ وَغَيْرَهُ .
 (٨) « صَحِيحٌ » رَوَاهُ أَحْمَدُ (٦٢/٤ ، ٣٧٥/٥) ، وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي « الصَّحِيحَةِ » (٧١) .

[٢] تَخْلِيلُ الْأَسْنَانِ

يَحْسُنُ بَعْدَ الْفَرَاغِ مِنَ الطَّعَامِ تَخْلِيلُ بَقَايَا الطَّعَامِ الْكَائِنِ بَيْنَ الْمَوَاضِعِ مِنَ
الْأَسْنَانِ .

قَالَ الْعَلَامَةُ ابْنُ الْقَيِّمِ - رَحِمَهُ اللَّهُ - : « وَالْحِلَالُ نَافِعٌ لِلثَّةِ وَالْأَسْنَانِ
لِصِحَّتِهَا ، نَافِعٌ مِنْ تَغْيِيرِ النَّكْهَةِ .

قَالَ : « وَأَجُودُ مَا اتَّخَذَ مِنْ عِيدَانَ الْأَخْلَةِ وَخَشَبِ الزَّيْتُونِ ، وَلَا يَبْتَلَعُ مَا يَخْرُجُ
مِنْ بَيْنِ الْمَوَاضِعِ مِنَ الْأَسْنَانِ ، بَلْ يُلْقِيهِ فِي الزَّبَلِ أَوْ الْقَمَامَةِ » .

قَالَ ابْنُ عَبْدِ الْقَوِيِّ - رَحِمَهُ اللَّهُ - :

وَيَحْسُنُ - بَعْدَ الْأَكْلِ - لَعْقُ أَصَابِعِ
وَيَحْسُنُ تَصْغِيرُ الْفَتَى لُقْمَةَ الْغِذَاءِ
وَأَكْلُ فُتَاتِ سَاقِطِ بَتَشَرْدِ
وَتَخْلِيلُ مَا بَيْنَ الْمَوَاضِعِ بَعْدَهُ
وَبَعْدَ ابْتِلَاعِ ثَنٍّ ، وَالْمَضْغِ جَوْدِ
وَأَنْتَقِ وَجَانِبَ مَا نَهَى اللَّهُ تَهْتَدِ

[٣] غَسَلَ الْيَدَيْنِ بَعْدَ الْأَكْلِ

فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - ﷺ - : « مَنْ نَامَ وَفِي يَدَيْهِ غَمْرٌ ^(١) ، وَلَمْ يَغْسِلْهُ ، فَأَصَابَهُ شَيْءٌ - فَلَا يَلُومُنْ إِلَّا نَفْسَهُ » ^(٢) .

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : « أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ - أَكَلَ كَتِفَ شَاةٍ ، فَمَضْمَضَ وَغَسَلَ يَدَيْهِ وَصَلَّى » ^(٣) .

وَعَنْ أَبِي بَانَ بْنِ عَثْمَانَ : أَنَّ عَثْمَانَ بْنَ عَفَّانَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَكَلَ خُبْزًا وَلَحْمًا ، ثُمَّ مَضْمَضَ وَغَسَلَ يَدَيْهِ ، وَمَسَحَ بِهِمَا وَجْهَهُ ، ثُمَّ صَلَّى وَلَمْ يَتَوَضَّأْ » ^(٤) .

وَمِنْ خِلَالِ مَا سَبَقَ مِنَ الْأَدْلَةِ يَتَبَيَّنُ أَنَّهُ يُسْتَحَبُّ غَسْلُ الْيَدَيْنِ بَعْدَ الْأَكْلِ ، إِذَا كَانَ بِهِمَا أَوْسَاخٌ أَوْ رَائِحَةٌ .

وَلِلْعُلَمَاءِ فِي ذَلِكَ أَقْوَالٌ ، أَظْهَرُهَا قَوْلُ مَالِكٍ - رَحِمَهُ اللَّهُ - : « لَا يُسْتَحَبُّ غَسْلُ الْيَدِ لِلطَّعَامِ ، إِلَّا أَنْ يَكُونَ عَلَى الْيَدِ أَوْلاً قَدْرٌ ، أَوْ يَبْقَى عَلَيْهَا بَعْدَ الْفَرَاغِ رَائِحَةٌ » ^(٥) .



(١) الغمر - بالتحريك - زئج اللحم وزهومتته ودسمته .

(٢) صحیح ، أخرجه أحمد (٧٥١٥) وأبو داود (٣٨٥٢) والترمذي (١٨٦٠) وحسنه ، وابن ماجه

(٣٢٩٧) ، وصححه الألباني في صحیح الجامع (٦١١٥ ، ٦٥٦٤) .

(٣) صحیح ، أخرجه أحمد (٢٧٤٨٦) ، وابن ماجه (٩٤٣) ، وهو في صحیح ابن ماجه ،

(٤٠٠) .

(٤) رواه مالك (٥٣) .

(٥) الآداب الشرعية (٣٦٩/٣) .

[٤] غَسْلُ الْفَمِّ وَالْمَضْمَضَةُ بَعْدَ الْأَكْلِ

يُسْتَحَبُّ غَسْلُ الْفَمِّ وَالْمَضْمَضَةُ بَعْدَ الطَّعَامِ لِفِعْلِ النَّبِيِّ ﷺ . .

فَفِي « صَحِيحِ الْبُخَارِيِّ » مِنْ حَدِيثِ سُوَيْدِ بْنِ النُّعْمَانَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ :
 « خَرَجْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ - إِلَى خَيْبَرَ ، فَلَمَّا كُنَّا بِالصُّهْبَاءِ دَعَا بِطَعَامٍ ، فَمَا
 أَتَى إِلَّا بِسَوِيقٍ ، فَأَكَلْنَا ، فَقَامَ إِلَى الصَّلَاةِ ، فَتَمَضَّضَ وَمَضْمَضَنَا » (١) .

(١) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (٥٤٥٤) .

[٥] استعمال السواك بعد الطعام

يَحْسُنُ التَّسْوُوكُ بَعْدَ الطَّعَامِ حِفَاظًا عَلَى سَلَامَةِ الْفَمِ وَالْأَسْنَانِ ، وَتَطْيِيبًا لِالرَّائِحَةِ الْفَمِ ، وَلَا بَأْسَ بِالْفُرْشَاءِ وَالْمَعْجُونِ ؛ لِأَنَّ الْمَقْصُودَ تَنْظِيفَ الْفَمِ بَعْدَ الْأَكْلِ .
 وَالسَّوَاكُ أَفْضَلُ ، وَيَحْسُنُ أَنْ يَكُونَ لَيْنًا غَيْرَ يَابِسٍ ؛ لِأَنَّ الْيَابِسَ لَا يُنْقِي وَلَا يُحَقِّقُ مَقْصُودَ النِّظَافَةِ ، وَقَدْ يَضُرُّ بِالْأَسْنَانِ ، فَيَحْسُنُ أَنْ يَكُونَ السَّوَاكُ لَيْنًا طَرِيًّا ؛ لِأَنَّ الطَّرِيَّ يَقْضِي عَلَى الْفِطْرِيَّاتِ ، هَذَا إِذَا كَانَتْ هُنَاكَ دُسُومَاتٌ بَاقِيَةٌ فِي الْفَمِ بَعْدَ الطَّعَامِ ، لَمْ تُزَلْ بِالْمَاءِ ، وَإِلَّا فَلَا حَاجَةَ لِلسَّوَاكِ .