آدابُ مَا بَعْدَ الفَرَاغِ مِن الأَكْلِ

[١] شُكْرُ اللهِ عَلَىٰ نِعْمَتِهِ

يُسْتَحَبُّ لِلْمُسْلِمِ إِذَا فَرَغَ مِنَ الطَّعَامِ أَنْ يَشْكُرَ اللهَ عَلَىٰ نِعْمَتِهِ ، وَيَأْتِيَ بِالدُّعَاءِ المَشْرُوعِ عَقِبَ االطَّعَامِ ، يَقُولُ اللهُ ـ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ ـ : ﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١٧٢) ﴾ [البقرة : ١٧٢] ، وَقَالَ ـ تَعَالَىٰ ـ : ﴿ اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا ﴾ [سبأ : ١٣] .

وَفِي « صَحِيحِ مُسْلِمٍ » مِنْ حَدِيثِ أَنَسٍ ـ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ـ : أَنَّ رَسُولَ اللهِ ـ ﷺ ـ قَالَ : **«إِنَّ اللهَ لَيَرْضَىٰ عَنِ العَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا ، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا »** (١) .

وَمِنَ الأَدْعِيَةِ الشَّرْعِيَّةِ الَّتِي يَجِبُ عَلَىٰ المُسْلِمِ أَنْ يَتَقَيَّدَ بِهَا وَيَتْرُكَ مَا نَدَّ وَشَرَدَ مَا جَاءَ فِي « صَحِيحِ البُخَارِيِّ » مِنْ حَدِيثِ أَبِي أُمَامَةَ ـ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ـ : أَنَّ النَّبِيَّ ـ ﷺ ـ : **كَانَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ : «الْحَمْدُ للهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ (٢) ، وَلا مُوَدَّعٍ (٣) ، وَلا مُسْتَغْنًىٰ عَنْهُ ، رَبَّنَا »** (٤) .

---

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

(٢) غَيْرَ مَكْفِيٍّ : مِنَ الكِفَايَةِ ، أَيْ : غَيْرَ مَكْفِيٍّ رِزْقَ عِبَادِهِ ؛ لأَنَّهُ لا يَكْفِيهِمْ أَحَدٌ غَيْرُهُ .

(٣) وَلا مُوَدَّعٍ أَيْ : غَيْرَ مَتْرُوكٍ الطَّلَبُ إِلَيْهِ ، الرَّغْبَةُ فِيمَا عِنْدَهُ ، وَمِنْهُ قَوْلُهُ ـ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ : ﴿ ما ودَّعكَ ربُّك وما قلى (٣) ﴾ أي : تَارِكُكَ ، ومَعْنَىٰ المَتْرُوكِ : المُسْتَغْنَىٰ عَنْهُ ، وَقَرَأَ بَعْضُهُم « ولا مودِّعٍ » ـ بِكَسْرِ الدَّالِ الثَّقِيلَةِ ـ أَيْ : تَارِكٍ طَاعَةَ رَبِّي . انْظُر : « شَرْحَ السُّنَّةِ » (١١ / ٢٧٧ – ٢٧٨) .

(٤) رَوَاهُ البُخَارِيُّ (٥٤٥٨) .

وَعَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ ـ ﷺ ـ كَانَ إِذَا فَرَغَ مِنْ طَعَامِهِ ـ وَقَالَ مَرَّةً : إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ ـ قَالَ : « **الحَمْدُ للهِ الَّذِي كَفَانَا وَأَرْوَانَا ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ ، وَلا مَكْفُورٍ** » (١) . وَقَالَ مَرَّةً : « **الحَمْدُ للهِ رَبَّنَا ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ ، وَلا مُوَدَّعٍ ، وَلا مُسْتَغْنًى ، رَبَّنَا** » (٢) .

وَعَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَبِيهِ ـ رضي الله عنهما ـ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ ـ ﷺ ـ : « **مَنْ أَكَلَ طَعَامًا ، فَقَالَ : الحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلا قُوَّةٍ ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ** » (٣) .

وَعَنْ أَبِي أَيُّوبَ الأَنْصَارِيِّ ـ رضي الله عنه ـ قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللهِ ـ ﷺ ـ إِذَا أَكَلَ أَوْ شَرِبَ ، قَالَ : « **الحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعَمَ وَسَقَىٰ ، وَسَوَّغَهُ** (٤) **وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا** » (٥) .

وَعَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ جُبَيْرٍ : أَنَّهُ حَدَّثَهُ رَجُلٌ خَدَمَ رَسُولَ اللهِ ـ ﷺ ـ ثَمَانِيَ سِنِينَ : أَنَّهُ كَانَ يَسْمَعُ رَسُولَ اللهِ ـ ﷺ ـ إِذَا قَرَّبَ إِلَيْهِ الطَّعَامَ يَقُولُ : « **بِاسْمِ اللهِ** » (٦) ، **فَإِذَا فَرَغَ قَالَ : « اللَّهُمَّ ، أَطْعَمْتَ وَأَسْقَيْتَ ، وَأَقْنَيْتَ** (٧) **، وَهَدَيْتَ ، وَأَحْيَيْتَ ، فَلَكَ الحَمْدُ عَلَىٰ مَا أَعْطَيْتَ** » (٨)

---

(١) وَلا مَكْفُورٍ أَيْ : مَجْحُودٍ فَضْلُهُ وَنِعْمَتُهُ .

(٢) رَوَاهُ البُخَارِيُّ (٥٤٥٩) .

(٣) « حسن » أَخْرَجَهُ التِّرْمِذِيُّ (٣٤٥٨) وابْنُ مَاجَهْ (٣٢٨٥) ، وَحَسَّنَهُ الأَلْبَانِيُّ فِي « الإِرْوَاءِ » (١٩٨٩) .

(٤) سَوَّغَهُ أَيْ : سَهَّلَ مَدْخَلَهُ فِي الحَلْقِ .

(٥) « صحيح » أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ (٣٨٥١) ، وَصَحَّحَهُ الأَلْبَانِيُّ فِي الصَّحِيحَةِ (٢٠٦١) .

(٦) هَذَا دَلِيلٌ عَلَىٰ أَنَّ السُّنَّةَ فِي صِيغَةِ التَّسْمِيَةِ عَلَىٰ الطَّعَامِ إِنَّمَا هِيَ « بِاسْمِ اللهِ » فَقَطْ .

(٧) أَقْنَيْتَ : أَيْ مَلَّكْتَ المَالَ وَغَيْرَهُ .

(٨) « صَحِيحٌ » رَوَاهُ أَحْمَدُ (٤ / ٦٢ ، ٥ / ٣٧٥) ، وَصَحَّحَهُ الأَلْبَانِيُّ فِي « الصَّحِيحَةِ » (٧١) .

[٢] تَخْلِيلُ الأَسْنَانِ

يَحْسُنُ بَعْدَ الفَرَاغِ مِنَ الطَّعَامِ تَخْلِيلُ بَقَايَا الطَّعَامِ الكَائِنِ بَيْنَ المَواضِعِ مِنَ الأَسْنَانِ .

قَالَ العَلاَّمَةُ ابْنُ القَيِّمِ ـ رَحِمَهُ اللهُ ـ : « والخِلالُ نَافِعٌ لِلِّثَّةِ وَالأَسْنَانِ لِصِحَّتِهَا ، نَافِعٌ مِنْ تَغَيُّرِ النَّكْهَةِ .

قَالَ :« وَأَجْوَدُ مَا اتّخِذَ مِنْ عِيْدَانِ الأَخِلَّةِ وَخَشَبِ الزَّيْتُونِ ، وَلا يَبْتَلِعُ مَا يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ المَوَاضِعِ مِنَ الأَسْنَانِ ، بَلْ يُلْقِيْهِ فِي الزِّبْلِ أَوِ القُمَامَةِ » .

قَالَ ابْنُ عَبْدِ القَوِيِّ ـ رَحِمَهُ اللهُ ـ :

وَيَحْسُنُ ـ بَعْدَ الأَكْلِ ـ لَعْقُ أَصَابِعٍ ... وَأَكْلُ فُتَاتٍ سَاقِطٍ بِتَشَرُّدِ
وَيَحْسُنُ تَصْغِيرُ الفَتَىٰ لُقْمَةَ الغِذَا ... وَبَعْدَ ابْتِلاَعٍ ثَنِّ ، والمَضْغَ جَوِّدِ
وَتَخْلِيْلُ مَا بَيْنَ المَواضِعِ بَعْدَهُ ... وَاتَّقِ وَجَانِبْ مَا نَهَىٰ اللهُ تَهْتَدِ

[٣] غَسْلُ اليَدَيْنِ بعد الأكْلِ

فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ - ﷺ - : « مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمَرٌ (١) ، وَلَمْ يَغْسِلْهُ ، فَأَصَابَهُ شَيءٌ - فَلا يَلُومَنَّ إلا نَفْسَهُ » (٢) .

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

وعَنْ أَبَانَ بْنِ عُثْمَانَ : أَنَّ عُثْمَانَ بْنَ عَفَّانَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَكَلَ خُبْزًا وَلَحْمًا ، ثُمَّ مَضْمَضَ وَغَسَلَ يَدَيْهِ ، وَمَسَحَ بِهِمَا وَجْهَهُ ، ثُمَّ صَلَّىٰ وَلَمْ يَتَوَضَّأْ » (٤) .

وَمِنْ خِلالِ مَا سَبَقَ مِنَ الأَدِلَّةِ يَتَبَيَّنُ أَنَّهُ يُسْتَحَبُّ غَسْلُ اليَدَيْنِ بَعْدَ الأَكْلِ ، إِذَا كَانَ بِهِمَا أَوْسَاخٌ أَوْ رَائِحَةٌ .

وَلِلْعُلَمَاءِ فِي ذَلِكَ أَقْوَالٌ ، أَظْهَرُهَا قَوْلُ مَالِكٍ - رَحِمَهُ اللهُ - : « لا يُسْتَحَبُّ غَسْلُ اليَدِ لِلطَّعَامِ ، إِلاَّ أَنْ يَكُونَ عَلَىٰ اليَدِ أَوْلاً قَذَرٌ ، أَوْ يَبْقَىٰ عَلَيْهَا بَعْدَ الفَرَاغِ رَائِحَةٌ » (٥) .

---

(١) الغَمَرُ - بالتَّحْرِيكِ - زَنَخُ اللَّحْمِ وَزُهُومَتُهُ وَدَسَمُهُ .

(٢) « صَحِيحٌ » أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ (٧٥١٥) وَأَبُو دَاوُدَ (٣٨٥٢) والتِّرمِذِيُّ (١٨٦٠) وَحَسَّنَهُ ، وابْنُ مَاجَهْ (٣٢٩٧) ، وَصَحَّحَهُ الأَلْبَانِيُّ فِي « صَحِيحِ الجَامِعِ » (٦١١٥ ، ٦٥٦٤) .

(٣) « صَحِيحٌ » أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ (٢٧٤٨٦) ، وابْنُ مَاجَهْ (٩٤٣) ، وَهُوَ فِي « صَحِيحِ ابْنِ مَاجَهْ » (٤٠٠) .

(٤) رَوَاهُ مَالِكٌ (٥٣) .

(٥) « الآدَابُ الشَّرْعِيَّةُ » (٣/٣٦٩) .

[٤] غَسْلُ الفَمِ والمَضْمَضَةُ بَعْدَ الأَكْلِ

يُسْتَحَبُّ غَسْلُ الفَمِ وَالمَضمَضَةُ بَعْدَ الطَّعَامِ لِفِعْلِ النَّبِيِّ - ﷺ - .

فَفِي « صَحِيْحِ البُخَارِيِّ » مِنْ حَدِيْثِ سُوَيْدِ بْنِ النُّعْمَانِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ : **« خَرَجْنَا مَعَ رَسُولِ اللهِ - ﷺ - إِلىٰ خَيْبَرَ ، فَلَمَّا كُنَّا بِالصَّهْبَاءِ دَعَا بِطَعَامٍ ، فَمَا أُتِيَ إِلاَّ بِسَوِيْقٍ ، فَأَكَلْنَا ، فَقَامَ إِلىٰ الصَّلاةِ ، فَتَمَضْمَضَ وَمَضْمَضْنَا »** [١] .

---

(١) رَوَاهُ البُخَارِيُّ (٥٤٥٤) .

[٥] اسْتِعْمَالُ السِّوَاكِ بَعْدَ الطَّعَامِ

يَحْسُنُ التَّسوُّكُ بَعْدَ الطَّعَامِ حِفَاظًا عَلَىٰ سَلامَةِ الفَمِ والأَسْنَانِ ، وَتَطْيِيْبًا لِرَائِحَةِ الفَمِ ، وَلا بَأْسَ بالفُرْشَاةِ وَالمَعْجُونِ ؛ لأَنَّ المَقْصُودَ تَنْظِيْفُ الفَمِ بَعْدَ الأَكْلِ .

والسِّوَاكُ أَفْضَلُ ، وَيَحْسُنُ أَنْ يَكُونَ لَيِّنًا غَيْرَ يَابِسٍ ؛ لأَنَّ اليَابِسَ لا يُنَقِّي وَلا يُحَقِّقُ مَقْصُودَ النَّظَافَةِ ،وَقَدْ يَضُرُّ بالأَسْنَانِ ، فَيَحْسُنُ أَنْ يَكُونَ السِّوَاكُ لَيِّنًا طَرِيًّا ؛ لأَنَّ الطَرِيَّ يَقْضِي عَلَىٰ الفِطْرِيَّاتِ ، هَذَا إِذَا كَانَتْ هُنَاكَ دُسُومَاتٌ بَاقِيَةٌ فِي الفَمِ بَعْدَ الطَّعَامِ ، لَمْ تُزَلْ بالمَاءِ ، وَإِلا فَلا حَاجَةَ لِلسِّوَاكِ .

opelkandl.com