# التربية الأخلاقية

# الدرس رقم 06:

**<u>خطة الدرس:</u>**

**مقدمة**

**I- الوقاية الصحية في تناول الأطعمة والأشربة الحلال.**

**1-** الأطعمة و الأشربة المباحة
**2-** الأطعمة و الأشربة المحرمة

**II- الآداب النبوية في تدبير الطعام والشراب.**

**مقدمة :**

صحة الأبدان مقصد من مقاصد الإسلام في حفظ كيان الإنسان إلى جانب بعده الروحي و الفكري، إذ جعل الله سبحانه و تعالى المحافظة على صحة الأبدان إذ بإلزام الصيام على عباده لأنه شفاء للأمراض، إذ فيه حمية للجسم و راحة للمعدة من عناء الهضم و تخليص الجسم من فضلاته الضارة، وصدق رسول الله صلى الله عليه و سلّم: "صوموا تصحّوا"، و قال طبيب العرب الحارث بن كلدة: المعدة بيت الدّاء و الحميّة رأس كل دواء فالصائم يناله من الخير في جسمه و صحته و رزقه حظ وافر مع عظم الأجر في الآخرة، ففيه صحة للبدن و العقل و حتى يكون الصوم مؤديّا لأغراضه الطبية على أكمل و جه. فمنع من الصيام كلّ من احتاجت أبدانهم إلى الغداء و الدواء كالصبي، المريض، المسافر، الحامل و المرضعة و هذا حرصا منه على تحقيق التوازن بين العبادات و صحة الأبدان إذ قال الله عزّ وجل في كتابه العزيز: "و من كان مريضا أو على سفر فعدّة من أيّام آخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر" (البقرة 185).

## I- الوقاية الصحية في تناول الأطعمة والأشربة الحلال:

إنّ الأحاديث النبوية الصيحة تبرز أنّ النبيّ صلّى الله عليه وسلم كان يتخذ الوسائل الوقائية في مأكله ومشربه ليبعد نفسه صلّى الله عليه وسلّم عن الهلاك والمخاطر المحتملة من تناول الأطعمة والأشربة المختلفة، لذا كان صلّى الله عليه وسلّم يتناول بعضها كغداء وتقوية للجسم كالتمر واللبن، اللحم... ويجتنب بعض المأكولات وقاية وحمية كامتناعه عن أكل الدقيق المتحول (المغربل)، ويحرم بعضها لخبثها وضررها كتحريمه للميتة والدم ولحم الخنزير. و فيما يلي بيان لهديه صلى الله عليه و سلّم مع الأطعمة و الأشربة المباحة و الممنوعة.

### 1-الأطعمة المباحة:

**1.1-اللّحم:** جاء ذكر اللّحم في معرض الحديث لما أعدّه الله لعباده المتقين، قال تعالى: " وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون" (الطور 22)، وقال تعالى: "ولحم طير مما يشتهون" (الواقعة 12) وفي السنة الصحيحة عن أنس عن النبي صلّى الله عليه وسلّم: (فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام)[1]

**الثريد:** الطعام المتخذ من اللّحم [*] وقيل الثريد الخبر واللّحم[**]

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال (أتى رسول الله صلّى الله عليه وسلّم ذات يوم بلحم فرفع إليه الذراع، وكانت تعجبه فنهس منها) [2]

النهس أخذ اللحم بأطراف الأسنان والنهش الأخذ بجميعها [3]

فاللّحم غداء رئيسي لأنه يوفر الفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان ولا نستطيع الاستغناء عنه.

### 2.1- فوائد التمر:

جاءت عدّة أحاديث نبوية تنوه بالقيمة الغذائية للتمر منها:

**1-** عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلّى الله عليه وسلّم: (يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله: أوجاع أهله، قالها مرتين أو ثلاثا) [4]

**2-** قوله صلّى الله عليه وسلّم (من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر [1] العجوة: نوع من ثمر المدينة يضرب إلى السواد من غرس النبي صلّى الله عليه وسلم [2]

---

[1] أخرجه البخاري كتاب الأطعمة باب الثريد ج4999 ص35

[*] ابن الأثير النهاية في غريب الحديث والأثر ج01 ص596

[**] ابن القيم الطب النبوي ص289

[2] أخرجه ابن ماجه كتاب الأطعمة باب أطايب ج3298 ص41

[3] ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر ج05 ص285

[4] أخرجه مسلم في كتاب الأشربة في إدخار التمر ونحوه الأقوات للعيال ج3812 ص356

[1] أخرجه البخاري كتاب الأطعمة باب العجوة ج5025 ص78

[2] ابن الأثير النهاية في غريب الحديث والأثر ج03 ص413

التمر هو من تمرات النخيل قال عز وجل: "ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرا ورزقا حسنا" (النحل 67)، إذ يعدّ التمر غداء شبه كامل للإنسان لاحتوائه على أغلب العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان.

فسنة رسول الله صلّى عليه وسلّم ترشد المسلم أن يكون أوّل ما يتناوله بعد يوم كامل يمضيه في الصيام عن الطعام هو التمر أو الرطب فإذا لم يجد واحدا منهما فليفطر على الماء.

### 3.1- الزيت من شجرة مباركة:

تحدث القرآن عن شجرة الزيتون ووصفها بالمباركة فقال تعالى: "الله نور السماوات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاجة كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية" (النور 35).

## 3- الوقاية في تناول الأشربة الحلال:

أباح الله من الأشربة فوائد صحية وخصائص علاجية ووقائية، وقد جاء في السنة النبوية ذكر العديد من الأشربة الحلال أهمها:

- **العسل شراب فيه الشفاء:**

إن النصوص القرآنية والأحاديث النبوية التي وردع في العسل هي أوضح وأرسخ النصوص التي جزمت بالخواص الوقائية والعلاجية المفيدة والثابتة لهذه المادة القيمة، قال تعالى: "يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لأية لقوم يتفكرون" (النحل 69).

- **اللبن غداء كامل:**

إمتن الله على عباده بنعمة اللبن فقال: "وإنّ لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين"
(النحل الآية 66)

وجاءت في السنة ذكر اللبن في أحاديث منها:

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلّى الله عليه وسلّم شرب لبنا ثمّ دعا بماء فمضمض و قال إنّ له دسما [1].

إذ يعتبر اللبن (يسمى الحليب) هو الغداء الأوّل للإنسان مند ولادته ويؤكّد علماء التغذية [2] إن اللّبن هو الغذاء الوحيد الذي يمكن للإنسان أن يعتمد عليه وحده في التغذية لفترة ما إذا يحتوي على جميع المركبات الأساسية الضرورية للجسم من بروتينات و فيتامينات و سكريات ومواد ذهنية وأملاح معدنية، أما اللبن الرائب (يسمى الزبادي) فالقيمة الغذائية لا تقل عن الحليب، فاللبن الرائب هو حليب تخمر بأنواع البكتيريا المفيدة التي يتحول سكر الحليب إلى حمض اللبن، واللبن الرائب مفيد للسليم والمريض على السّواء لسهولة هضمه ويستعمل اللّبن الرائب في معالجة الإسهال واضطرابات المعدة والأمعاء.

---

[1] أخرجه البخاري كتاب الأشربة بب شرب اللّبن ح5179 ص322 .

[2] د. حمان شمس باشا، الطب النبوي بين العلم والإعجاز، ص40.

- **ماء زمزم:**

إذ جعل الله الماء هو الحياة لقوله تعالى: "وجعلنا من الماء كل شيء حي" (الأنبياء الآية 30) و جاء في السنة عن جابر بن عبد الله قال سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلّم يقوم: (ماء زمزم لما شرب له) [3].

## II-الأطعمة والأشربة المحرمة:

### 1- الأطعمة:

انما حرّم الله ورسوله صلّى الله عليه وسلّم من مأكل أو مشرب من المهالك والأضرار ما شهد به العلم والطب الحديث فيما يلي من مطالب بيان للحكم النبوي والطبي من تحريم هذه الأصناف.

### أ- الميتة:

من أصناف المحرمات التي جاء تحريمها في القرآن والسنة الميتة، قال وعن أبي هريرة رضي الله عنه إنّ رسول الله صلّى الله عليه وسلّم قال: (إن الله حرّم الخمر وثمنها وحرّم الميتة وثمنها وحرّم الخنزير وثمنه)[1].

### ب-الدم:

جاء تحريمه في نصوص القرآن والسنة، يقول الله سبحانه: "لا أجد فيما أوحي إليّ محرما على طاعم يطعمه إلاّ يكون مينة أو دما مسفوحا أو لحم خنزير فإنّه رجس" (الأنعام 145).

وفي التفسير [1]: دما مسفوحا دما مسالا مهراقا لأن ما خالط اللّحم غير محرّم بإجماع وكذلك الكبد والطحال مجمع عليه. وقد جاء في السنة عن الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلّى الله عليه وسلّم قال: "أحلت لكم ميتتان ودمان فالحوت و الجراد، و أمّا الدمان فالكبد والطحال" [2].

### ج- لحم الخنزير:

جاء التصريح بتحريمه في القرآن والسنة، قال الله سبحانه: «قل لا أجد فيما أوحي إلى محرما على طاعم يطعمه: إلاّ يكون ميتة أو دما مسفوحا أو لحم خنزير فإنه رجس» (الأنعام 145)

ولحم الخنزير يعني: إنسيّه ووحشية، واللّحم يعمّ جميع أجزائه حتى الشحم.

وقد ورد في صحيح مسلم عن بريدة رضي الله عنه قال: رسول الله صلّى الله عليه وسلّم: "من لعب النردشير فكأنّما صبغ يده في لحم خنزير ودمه" [1]

فإذا كان التنفير بمجرد اللمس فكيف التهديد والوعيد الأكيد على أكله والتغذي به وفيه دلالة على شمول اللّحم لجميع الأجزاء من الشحم وغيره[2].

---

[3] أخرجه إبن ماجه في كتاب المناسك باب الشرب من زمزم ح3053 ص182.

[1] .نزار الدقر روائع الطب الإسلامي ج03 ص33

[2] أخرجه إبن ماجة في كتاب الأطعمة باب الكبد و الطحال ح 3305 ص 51

[1] أخرجه مسلم في كتاب الشعر باب التحريم اللّعب بالنردشير ح 4195 ص345

تحريم اللّحوم كل ذي ناب من السباع كالأسود والنمور، وكل ذي مخلب من الطير كالنسور أو الصقور، وهذه الحيوانات والطيور المفترسة آكلة للحوم وقد ورد النهي عن أكل لحومها في الحديث الصحيح فعن إبن عباس رضي الله عنهما قال: "نهى رسول الله صلّى الله عليه وسلّم عن كل ذي ناب من السباع، وعن كل ذي مخلب من الطير" [3]

## 2- الأشربة المحرمة:

جاء في النصوص القرآنية والنبوية في تحريم الخمر وكل مسكر ومفتر، وكشف لنا الطب في عصرنا الإحصائيات المرعبة لضحايا المسكرات والمخدرات.

### أ- الخمر:

**الخمر لغة:** كل ما خامر العقل وهو المسكر من الشراب وخمر وخمرة وخمور والتخمير التغطية لأنّها خامرت العقل والمخامرة والمخالطة [1]

وفي الإصطلاح: هي كل ما اختمر من عصير أو محلول سكري اختمارا غوليا (كحوليا) والغول (الكحول) هو المادة المؤثرة وسميت كذلك لأنها تغتال فتذهب به [2].

وقد ورد تحريم الخمر في القرآن الكريم، فمن الكتاب قوله تعالى: "يا أيها الذين آمنوا إنّما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه " (المائدة 90).

ومن السنة عن عبد الله إبن عمر رضي الله عنهما قال: كل مسكر خمر وكل مسكر حرام ومن شرب الخمر في الدنيا فمات وهو يدمنها لم يتب لم يشربها في الآخرة [3]

### ب- المخدرات:

ويقصد بها كل ما يخدر العقل ويصيبه بالفتور، فهو يدخل في حدّ الخمر أيضا التي تستر العقل وتخدره فيكون لدينا نوعان من الخمر: خمر العامل المؤثر فيها هو الغول (الكحول)، وخمر العامل المؤثر فيه الكوكايين والهيروين أو غيرهما، وكلاهما يغتال العقل ويفتره [1] فمن القرآن قوله تعالى: "ويحرم عليهم الخبائث" (الأعراف 157)، وقوله أيضا: "ولا تقتلوا أنفسكم إنّ الله كان بكم رحيما" (النساء 29).

والمخدرات والخبائث تدمر الجسم وتقتل النفس.

## II- الآداب النبوية في تدبير الطعام والشراب :

وردت عدة أحاديث تذكر هيئة أكل رسول الله صلّى الله عليه وسلّم وجلسته للطعام منها:

---

[2] إبن كثير، تفسير القرآن العظيم ج 03 ص16

[3] أخرجه مسلم في كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوانات باب تحريم أكل ذي باب السباع وكل ذي مخلب من الطير ح3574 ص73

[1] إبن متطور لسان العرب ج04 ص254 مادة خمر

[2] د. عبد الرزاق الكيلاني الوقاية خير من العلاج دار القلم دمشق ط1 1995 ص87.

[3] أخرجه مسلم في كتاب الأشربة باب بيان أن كل مسكر خمر و أن كل خمر حرام ج3733 ص258.

[1] المصدر السابق ص100.

**1-** عن أبي جحيفة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلّى الله عليه وسلّم: "لا آكل متكئا"[1] متكئا الميل إلى أحد الشقين فلا ينحدر في مجاري الطعام سهلا و لا يسيغه هنيئا و ربّما تأذى به [2].

## 2- النهي عن الأكل والشرب واقفا:

وردت في هذا السياق عدّة أحاديث تنهى عن ذلك: عن آنس رضي الله عنه أن النبي صلّى الله عليه وسلم زجر عن الشرب قائما [3] زجر: أي نهى عنه[4].

وعن قتادة عن أنس عن النبي صلّى الله عليه وسلّم أنّه: "نهى أن يشرب الرجل قائما، قال قتادة: فقلنا فالأكل؟ فقال: ذاك أشر وأخبث" [5]

## 3- الشراب ثلاثا:

وردت عدّة أحاديث تبين هدي النبيّ صلّى الله عليه وسلّم في الشرب منها:

- عن أنس رضي الله عنه قال: "كان رسول الله صلّى الله عليه وسلّم يتنفس في الشراب ثلاثا ويقول: إنّه أروى وأبرأ وأمرأ" [6]
- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلّى الله عليه وسلّم كان يشرب في ثلاثة أنفاس، إذا أدنى الإناء إلى فيه سمى الله فإذا أخره حمد الله يفعل به ثلاث مرات [7]

## 4- النهى عن أكل الطعام الحار:

نهى صلّى الله عليه و سلّم عن أكل الطعام الحار، فعن جابر رضي الله عنه قال رسول الله صلّى الله عليه وسلّم) أبرد و الطعام الحار فإن الطعام الحار غير ذي بركة) [1]

أمّا من الناحية الطبية فإن الأطعمة والأشربة الحارة جدّا يمكن أن تؤدي كثيرا إلى حروق تبدو غالبا في قبة الحلق أو المنطقة الشفوية، وتغزو الكتب الطبية المدرسية كثرة حدوث السرطانات في القسم العلوي من جهاز الهضم، وخاصة سرطان المري إلى الاعتياد على المشروبات شديدة الحرارة [2]

## 5- تقديم العشاء على صلاة العشاء و عدم النوم بعد الطعام مباشرة:

عن عائشة عن النبيّ صلّى الله عليه وسلّم أنّه قال: (إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فابدءوا بالعشاء[3])

أمّا مضار النوم بعد الطعام مباشرة فتذكر كتب الطب الوقائي: "أنّ النوم يوجب البطء في جميع الأفعال الحيوية في البدن والهضم من جملتها فالنوم يربك الهضم ويؤدي إلى عسر الهضم وكثرة الغازات كما أن معظم حالات الذبحة الصدرية تأتي بعد وجبة ثقيلة والنوم بعدها

---

[1] أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة باب الأكل متكئا ج4979 ص03
[2] د. نزار الدقر روائع الطب الإسلامي ج04 ص29
[3] أخرجه مسلم كتاب الأشربة باب الكراهية الشرب قائما 3771 ص303
[4] إبن الأثير النهاية في غريب الحديث والأثر ج02 ص715
[5] أخرجه مسلم كتاب الأشربة باب كراهية الشرب قائما ج3772 ص304
[6] أخرجه مسلم كتاب الأشربة باب كراهية التنفس الإناء ج3782 ص316
[7] شرح النووي على صحيح مسلم ج07 ص70

[1] أخرجه الحاكم في المستدرك ج7225 ص450
[2] د. نزار الدقر روائع الطب الإسلامي ج04 ص44
[3] أخرجه البخاري كتاب الأذان باب إذا حضر الطعام وأقيمت الصلاة ج631 ص68

مباشرة فيجب ترك فترة تقرب من ساعة تفصل بين انتهاء الطعام والنوم الطويل حتى تكون المعدة قد انتهت تقريبا من الهضم" [4]

[4] د. نزار الدقر روائع الطب الإسلامي ج04 ص46