

## بسم الله الرحمن الرحيم الحلقة السادسة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة على المبعوث رحمة للعالمين وقدوة للخلق أجمعين ،  
نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

أيها المستمعون الكرام ، السلام عليكم ورحمة الله وبعد ، كم نحن بحاجة إلى الأسوة  
الحسنة في جميع أمورنا ، بحاجة إلى الأسوة في نومنا واستيقاظنا ، في مأكلا ومشربنا ، في  
مشينا وركوبنا ، في عبادتنا وعاداتنا ، ومن نعمة الله سبحانه وتعالى أن جعل لنا أسوة كاملة  
وقدوة شاملة ، نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) .

من الأمور المعتادة في حياتنا اليومية ، الأكل والشرب ، فهل لهذه الأمور لها آداب  
محددة ، وهل نحن بحاجة إلى الأسوة فيها أيضاً ؟

نعم ، إن أسوتنا وقدوتنا محمد (صلى الله عليه وسلم) لم يكن أسوة فقط في العبادات ،  
بل كان أيضاً أسوة في العادات ، حيث مثلت سيرته الطاهرة ، سلوكاً نزيهاً في كل شؤونها ،  
جدير بالمسلم أن يحتذي حذوه ويتبع سيرته ، حتى في أكله وشربه ، لنصح تلك الأخطاء  
وذلك القصور الذي في يقع في تصرفاتنا في أكلنا وشربنا .

فهذا يأكل بشماله ، وآخر يشرب بشماله .

وذاك يأكل متكئاً ، وآخر يأكل بشراهة .

هذه التصرفات وغيرها من المخالفات الشرعية في الأكل والشرب وقد تسبب أيضاً ضرراً  
صحيحاً على الفرد ، فلا بد لنا من معرفة الأسوة الحسنة في هذا المجال .

من المهم معرفة التوجيه الرباني في هذا المجال كما في قوله تعالى : {وكلوا واشربوا ولا  
تسرفوا} فأرشد عباده إلى ما يقيم البدن من الطعام والشراب بقدر ما ينتفع به الإنسان ،  
ومتى جاوز ذلك كان إسرافاً، فالتقليل عن الحاجة والإسراف كلاهما مانع من الصحة جالب  
للمرض. والاعتدال في الأكل والشرب هو المطلوب .

ومن تأمل هدي النبي وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به فإن حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون ونحو ذلك ...

ولما كانت الصحة والعافية من أجل نعم الله على عبده وأجزل عطاياه وأوفر منحه بل العافية المطلقة أجل النعم على الإطلاق فحقيق لمن رزق حظاً من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضادها، روى البخاري في صحيحه من حديث ابن عباس قال قال رسول الله نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ.

كان النبي (صلى الله عليه وسلم) أحسن الناس هدياً في أكله وشربه ، فلم يكن من عادته حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى ما سواه، بل كان يأكل ما جرت عادة أهل بلده بأكله من اللحم والفاكهة والخبز والتمر وغيره.

وكان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولم يحملها إياه على كره، وهذا أصل عظيم في حفظ الصحة فمتى أكل الإنسان ما تعافه نفسه ولا يشتهيها كان تضرره به أكثر من انتفاعه، قال أبو هريرة ما عاب رسول الله طعاماً قط إن اشتهاه أكله وإلا تركه ولم يأكل منه .

كم من الناس اليوم لا يتورع عن عيب الطعام إذا قدم إليه ، فيقول مثلاً ، هذا مالح ، هذا رديء ، هذا فاسد ، وربما عاب من أحضر الطعام أو من عمله ، فهذا وأمثاله بحاجة إلى التأسي برسول الله (صلى الله عليه وسلم) في مسلكه .

أيها المستمعون الكرام ، ومن جانب آخر في الأسوة برسول الله (صلى الله عليه وسلم) في هذا الشأن، لابد أن نتعلم صفة الجلوس للأكل ، فقد صح عنه أنه قال : ( لا آكل متكاً) .

وقال: (إنما أجلس كما يجلس العبد وأكل كما يأكل العبد) .

وقد فُسر الاتكاء بالتربع وفسر بالاتكاء على الشيء وهو الاعتماد عليه وفسر بالاتكاء على الجنب والأنواع الثلاثة من الاتكاء فنوع منها يضر بالآكل وهو الاتكاء على الجنب. وأما النوعان الآخران فمن جلوس الجبابة المنافي للعبودية ولهذا قال آكل كما يأكل العبد. فجدير بالمسلم التواضع لربه في كل أحواله .

وذكر أبو نعيم عنه أنه كان ينهى عن النوم على الأكل ويذكر أنه يقسي القلب ولهذا في وصايا الأطباء لمن أراد حفظ الصحة أن يمشي بعد العشاء خطوات ولو مائة خطوة ولا ينام عقبه فإنه مضر.

ومن الأمور الهامة في هذا الهدي التسمية عند الأكل والأكل باليمين فقد أمر بهما المصطفى حين قال: يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك. وقال: إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله .

وللتسمية في أول الطعام والشراب وحمد الله في آخره تأثير عجيب في نفعه ودفع مضرته قال الإمام أحمد إذا جمع الطعام أربعاً فقد كمل إذا ذكر اسم الله في أوله وحمد الله في آخره وكثرت عليه الأيدي وكان من حل .

فإن من غفل عن ذكر الله سبحانه وتعالى على طعامه كان الشيطان شريكه في هذا الطعام ، ومن أكل بشماله فقد تشبه بالشيطان .

يقول المصطفى (صلى الله عليه وسلم) : (إذا دخل الرجل بيته فذكر الله عند دخوله وعند طعامه قال الشيطان لا مبيت لكم ولا عشاء وإذا دخل فلم يذكر الله عند دخوله قال الشيطان أدركتم المبيت وإذا لم يذكر الله عند طعامه قال أدركتم المبيت والعشاء).

أيها المستمعون الكرام الخير كل الخير بالتأسي بنبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) في عادتنا وعباداتنا ، وفقنا الله لذلك ، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .