

وحدة التربية الصحية والوقائية : آداب الطعام والشراب

التمهيد

من مقاصد الإسلام هداية الناس إلى تهذيب سلوكهم، والسمو بكل أحوالهم عن مستوى الحيوان، لذلك جعل غاية وجودهم أشرف من أن تحصر في الانغماس في الشهوات المادية ونزوات الجسد. فالإسلام ارتقى بسلوك الإنسان في كل مناحي حياته، ولم يستثن من ذلك طريقة مأكله ومشربه، ولا أي جانب آخر مهما بدا بسيطاً وهيناً. وهكذا شرع لنا آداباً للطعام والشراب نحافظ بها على صحة أنفسنا وأبداننا، إذا نحن طبقناها وتادبنا بها.

النصوص الشرعية

قال تعالى: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" سورة الأعراف الآية 31. عن عمر بن أبي سلمة قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك" رواه الشيخان

توثيق النصوص:

سورة الأعراف: سورة مكية، عدد آياتها 206 آية، هي السورة السابعة في ترتيب المصحف، سُميت هذه السورة بسورة الأعراف لورود ذكر اسم الأعراف فيها وهو سور مضروب بين الجنة والنار يحول بين أهلها روى ابن جرير عن حذيفة أنه سئل عن أصحاب الأعراف فقال: هم قوم استوت حسناتهم وسيئاتهم فقعدت بهم سيئاتهم عن دخول الجنة وتخلفت بهم حسناتهم عن دخول النار فوقفوا هنالك على السور حتى يقضي الله بينهم.

الشرح اللغوي:

- الآداب: جمع أدب وهي كل ما يتخلق به المسلم من الفضائل
- لا تسرفوا: لا تتجاوزوا حد الاعتدال، وما تتحقق به الكفاية من الطعام والشراب

المضامين

- 1- أمره تعالى بتناول الحلال من الأطعمة والأشربة والنهي عن مجاوزة الحد لأن الله يكره الإسراف لما له من أضرار على الصحة.
- 2- من آداب الطعام والشراب تسمية الله تعالى والأكل باليد اليمنى والأكل من الجهة التي تلي في الإناء.

التحليل

مفهوم الآداب :

الآداب هي كل الأخلاق التي يتخلق بها المسلم من الفضائل والأعمال والأقوال في حياته.

آداب الطعام والشراب في الإسلام :

حث الإسلام على التزام مجموعة من الآداب في الأكل والشرب منها: - غسل اليدين قبل تناول الطعام - ذكر اسم الله في بداية الأكل - انتظار بدء تناول الطعام - تناول الأطعمة والأشربة باليد اليمنى - الأكل من الجهة التي تلي من الإناء - الاعتدال في الأكل والشرب - عدم التنفس في الإناء أثناء الأكل والشرب - تصغير اللقمة - عدم عيب الطعام - لعق الأصابع قبل غسلها - شكر الله تعالى وحمده والثناء عليه