

## هذا المتن



الناشر: كشافة الإمام المهدي عجل الله فرجه

إعداد: مفوضية البرامج

العنوان: لبنان، بيروت، المعمورة، متفرع من شارع إدوارد إبراهيم حنين، بناية

الجمال ط ١ تليفاكس: ٠١/٤٧٤٩٤٩

[www.almahdiscouts.net](http://www.almahdiscouts.net)

حزيران ٢٠٠٩ م

## الفهرس



١	.....	الفهرس
٢	.....	المستهدفون والهدف والأغراض
٢	.....	مقدمة عامة
٣	.....	لوازم الورشة
٤	.....	دليل تنفيذ الورشة
٥	.....	المادة العلمية والأنشطة
١٠	.....	الملحقات

وكلوا

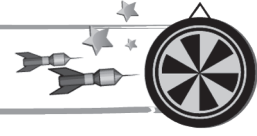
واشربوا

## المستهدفون



حلقة الأشبال والزهرات.

## الهدف



تطبيق المشاركين آداب الطعام والشراب.

## الأغراض



تتيح هذه الورشة لكل مشارك أن:

١. يذكر الهدف من الطعام والشراب.

٢. يعدد خمسة من آداب المائدة.

٣. يعدد ثلاثة من آداب شرب الماء.

٤. يطبق مع زملائه آداب المائدة.

## مقدمة عامة



القادة الأعزّاء ..

إن الله تعالى خلق الإنسان وجعل له الطعام والشراب وسيلتين ليقوى بهما على طاعته، والقيام بأعباء هذه الدنيا، وقد وضع تعالى أحكاماً وآداباً خاصة بالطعام والشراب تبعاً لمفهوم المصلحة والمفسدة، وبالتالي فإن بعض هذه المصالح كشفها الطب الحديث، والبعض الآخر ما زال مبهماً. إلا أن اعتقادنا أن كل شيء أمر الله تعالى به لا بد أن يكون في مصلحة الإنسان وسعادته.

ولما كان الله تعالى حثّ على الإلتزام بهذه الآداب، وكانت هذه الآداب وسيلة لراحة الإنسان وسلامة جسمه، كانت ورشتنا "كلوا واشربوا" لتضيء على هذه الآداب والمستحبات

وكلوا

واشربوا

التي وردت في أحاديث الرسول (صلى الله عليه وآله) والأئمة المعصومين (عليهم السلام)، لعل الله تعالى يوفقنا للعمل بهداهم والسير على طريقهم.

## اللوازم المطلوبة



١. قرآن كريم، وكتيب حزمة نور.

٢. كرتون.

٣. أدوات للزينة.

٤. مقصات.

٥. تلصيق.

٦. أقلام تخطيط.

٧. أطعمة.

٨. أواني طعام (صحون، ملاعق، طنجرة،...).

٩. كوب ماء.

١٠. أقلام تلوين.

١١. أوراق بيضاء.



## دليل تنفيذ الورشة

م	النشاط	المدة	طريقة التنفيذ	اللوازم
١.	الإفتتاح	٥٥	تُفتتح الورشة بحسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج	كتاب قرآن، وكتيب حزمة نور.
٢.	تقديم الورشة	١٠٥	يوزع القائد النشيد على المشاركين ويردده معهم، ثم يسأل المشاركين بعض الأسئلة.	الملحق رقم ١ بعدد المشاركين
٣.	توقعات	١٠٥	يكتب كل مشارك توقعاته على تفاحة من الكرتون، ثم يعلّقها على غصن شجرة، يكون القائد قد أعدّها مسبقاً.	كرتون أحمر وأصفر، مقصات بعدد السداسيات، أقلام
٤.	لماذا نأكل؟	٥٥	يسأل القائد المشاركين: برأيكم ما هو الهدف من الطعام والشراب؟ ويأخذ إجاباتهم ويناقشهم في آرائهم.	
٥.	آداب المائدة	٢٠٥	يُدرّب القائد ثلاثة من المشاركين على تمثيل السكتش لتأديته أمام باقي المشاركين.	الملحق رقم ٢ بعدد الممثلين، أواني الطعام، بعض المأكولات، طاولة وكراسي، لوح ولوازمه.
٦.	استراحة	١٠٥		
٧.	نلون معاً	١٥٥	يوزع القائد على المشاركين الملحق رقم ٣ لتلوينه، ثم يقوم بتعليق كافة اللوحات على أحد جدران القاعة، ليشاهدا الجميع.	الملحق رقم ٣ بعدد المشاركين، تلوين.
٨.	صرخة	٥٥	يكتب القائد الصرخة على اللوح، ويرددها مع المشاركين عدّة مرّات.	لوح ولوازمه
٩.	آداب الشرب	٢٠٥	يقوم القائد بتمثيل آداب الشرب أمام المشاركين بشكل صامت، ثم يطلب منهم أن يذكروا له هذه الآداب.	كوب ماء.
١٠.	استراحة	١٠٥		
١١.	التخطيط للمستقبل	٢٥٥	يوزع القائد على المشاركين كراتين ملوّنة وبعض أدوات الزينة، ثم يطلب من كل مشارك أن يُعدّ لوحة صغيرة من الكرتون، يُظهر فيها آداب ومستحبّات الطعام والشراب	كراتين ملوّنة، أدوات الزينة.
١٢.	التقييم	٣٠٥	يحضّر القائد مائدة متواضعة لإختبار مدى تطبيق المشاركين لآداب المائدة.	أطعمة، صحون ومعالق، محارم، ماء.
١٣.	الإختتام	٥٥	يوزع القائد على المشاركين بطاقة حصاد اليوم، ثم تختتم الورشة بدعاء الإمام الحجة (عجل الله فرجه).	الملحق رقم ٤ بعدد المشاركين.

## الإفتتاح



تفتتح الورشة بحسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج.

## تقديم الورشة



آلية التنفيذ: يوزع القائد على المشاركين الملحق رقم ١، أو يكتبه على اللوح، ويردد النشيد معهم.  
بعد ذلك يسأل القائد:

ما هو موضوع النشيد؟

ما هي التوصيات التي ذكرها؟

يأخذ إجابات المشاركين حول كل سؤال ويناقشهم في اجاباتهم .

تبصرة: النشيد موجود في CD وكاسيت الملحقات الصوتية.

## التوقعات



آلية التنفيذ: يوزع القائد على المشاركين قمع صغيرة من الكرتون الأحمر والأصفر، ويطلب منهم أن يقصوها على شكل تفاحات، ثم يكتبون عليها توقعاتهم حول ورشة اليوم بناءً على مضمون النشيد الذي أنشدوه، ويعلقونها على شجرة يكون القائد قد أعدها مسبقاً، وفي نهاية الورشة يقرأ القائد التوقعات، ويقارنها مع ما تعلمه المشاركون في الورشة.



## لماذا نأكل؟

الغرض: يذكر الهدف من الطعام والشراب.

آلية التنفيذ: يسأل القائد : برأيكم ما هو الهدف من الطعام والشراب؟

يأخذ إجابات المشاركين ويناقشهم في آرائهم حتى يتوصل معهم إلى الهدف التالي ( يكتبه على اللوح ويشرحه ):

إن الهدف من الطعام والشراب هو الحصول على ما نحتاجه من الطاقة لبناء الجسم السليم، ودوام الصحة، والتقوي على طاعة الله تعالى، وفعل الخير. وبالتالي يصبح الطعام وسيلة وليس هدفاً بحد ذاته: نأكل لنعيش ولا نعيش لنأكل.

## آداب المائدة

الغرض: يعدد خمسة من آداب الطعام.

آلية التنفيذ: يقوم ثلاثة من المشاركين بتأدية الاسكتش(ملحق رقم ٢) بعد أن يكون القائد درّبهم عليه مسبقاً ويطلب من الباقيين الإنتباه للسكتش، واستنتاج آداب الطعام. وبعد انتهاء السكتش يسأل القائد المشاركين عن الآداب التي وردت فيه، ويقوم بتسجيل المشاركات الصحيحة منها على اللوح، ويشرحها. ومن هذه الآداب:

١. غسل اليدين قبل الطعام وبعده: فقد ورد عن إمامنا الصادق (عليه السلام) أنه قال: "من غَسَلَ يَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ بُورِكَ لَهُ فِي أَوَّلِهِ وَأَخْرَهُ، وَعَاشَ مَا عَاشَ فِي سَعَةٍ، وَعَوِيَ مِنْ بَلْوَى فِي جَسَدِهِ".
٢. الوضوء قبل الطعام وبعده: فقد ورد عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) أنه قال: "الوضوء قبل الطعام ينفي الفقر، وبعده ينفي الهم ويصحح البصر".
٣. الإفتتاح بالملح والإختتام به: فقد ورد عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) أنه قال لعلي (عليه السلام): "يا علي إفتح بالملح واختم به، فإنه شفاء من سبعين داء، منها الجنون والجذام والبرص ووجع الحلق ووجع الأضراس ووجع البطن".

٤. عدم الأكل باليد اليسرى: ففي الرواية عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنه كره أن يأكل بشماله أو يشرب بها أو يتناول بها.

٥. البدء بـ "بسم الله الرحمن الرحيم" والإختتام بـ "الحمد لله رب العالمين":

وكلوا

واشربوا

وكلوا

واشربوا

7 فقد ورد عن الإمام علي (عليه السلام) أنه قال: "من ذكّر اسمَ الله عند طعامٍ أو شرابٍ في أوله، وحمدَ الله في آخره لم يُسأل عن نعيمِ ذلك الطعام أبداً".

6. عدم أكل الطعام الحار: فقد ورد عن أمير المؤمنين (عليه السلام): "أقروا (أتركوا) الحار حتى يبرد...".

7. إطعام من يشتهي طعامنا: وهذا يعني أن نطعم من يكون بقربنا وينظر إلى طعامنا حتى ولو كان حيواناً. فقد ورد أن الإمام الحسن (عليه السلام) كان يأكل وأمامه كلب، فكان كلما أكل لقمة رمى للكلب مثلها. فقال له أحد أصحابه: "يا ابن رسول الله الأ أرجم هذا الكلب عن طعامك؟" فقال له الإمام (عليه السلام): "دعه، إنّي لأستحيي من الله تعالى أن يكون ذورح ينظر في وجهي وأنا أكل ثم لا أطعمه".

8. مضغ الطعام جيداً.

9. الأكل بثلاثة أصابع.

10. تصغير اللقمة.

ويكره:

1. النظر في وجود الناس وما يأكلون.

2. الأكل ماشياً أو متكئاً.

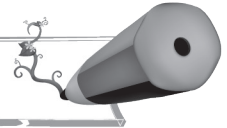
3. ترك آنية الطعام بدون غطاء.

4. النفخ على الطعام الحار لكي يبرد.

5. الأكل من الطعام وخصوصاً طعام العشاء.



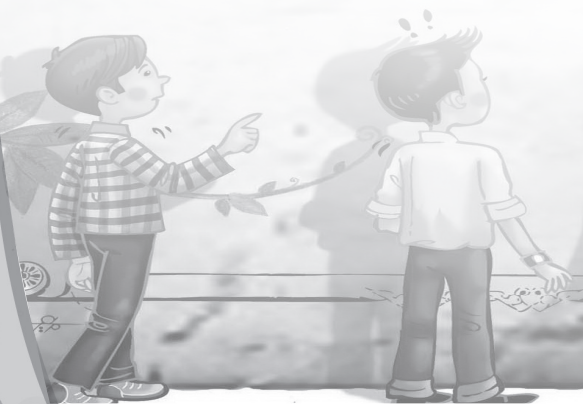
نلون معاً.



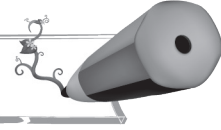
آلية التنفيذ: يوزّع القائد على المشاركين الملحق

رقم 3 لتلوينه، ثم يقوم بتعليق كافة اللوحات

على أحد جدران القاعة ليشاهدها الجميع.



## صرخة



آلية التنفيذ: يكتب القائد الصرخة على اللوح، ويرددها مع المشاركين عدّة مرّات.

أحلى كلام تعلمناه	بسم الله بسم الله
لازم كلمة بسم الله	قبل الأكل وقبل الشرب
لازم كلمة بسم الله	قبل الدرس وقبل اللعب

## آداب الشرب



الغرض: يعدد ثلاثة من آداب شرب الماء.

آلية التنفيذ: يقوم القائد بتمثيل آداب الشرب أمام المشاركين بشكل صامت ومن خلال الإيماءات فقط، ثم يطلب منهم أن يذكروا له هذه الآداب بعد أن يُنهي.

أو يطلب من كل سداسي اختيار أحد أفراده لتمثيل أدب واحد بطريقة الإيماءات، وعلى السداسيات الأخرى معرفة المقصود. يفوز السداسي الذي يعرف العدد الأكبر من المستحبات في كلا الطريقتين.

**آداب الشرب:**

١. ذكر الله قبل الشرب وبعده: فقد ورد عن الإمام علي (عليه السلام) أنه قال: "من ذكّر اسمَ الله عند طعامٍ أو شرابٍ في أوله، وحمّد الله في آخره، لم يُسأل عن نعيم ذلك الطعام أبداً".
٢. شرب الماء في النهار وقوفاً، وفي الليل جلوساً.
٣. شرب الماء بثلاثة أنفاس، وليس بنفس واحد.
٤. ذكر الإمام الحسين (عليه السلام) وأهل بيته الذين استشهدوا عطاشى في كربلاء.
٥. عدم التنفّس في الإناء، فقد كان رسول الله (صلى الله عليه وآله) لا يتنفّس في الإناء إذا شرب، فإن أراد أن يتنفّس أبعده الإناء عن فيه (فمه) حتى يتنفّس.



وكلوا

واشربوا



## التخطيط للمستقبل



آلية التنفيذ: يوزع القائد على المشاركين كراتين ملونة وبعض أدوات الزينة، ثم يطلب من كل مشارك أن يعدّ لوحة صغيرة من الكرتون يُظهر فيها آداب ومستحبات الطعام والشراب، ليقوم بتعليقها في مطبخ منزله بعد أن يريها لأهله.

## التقييم



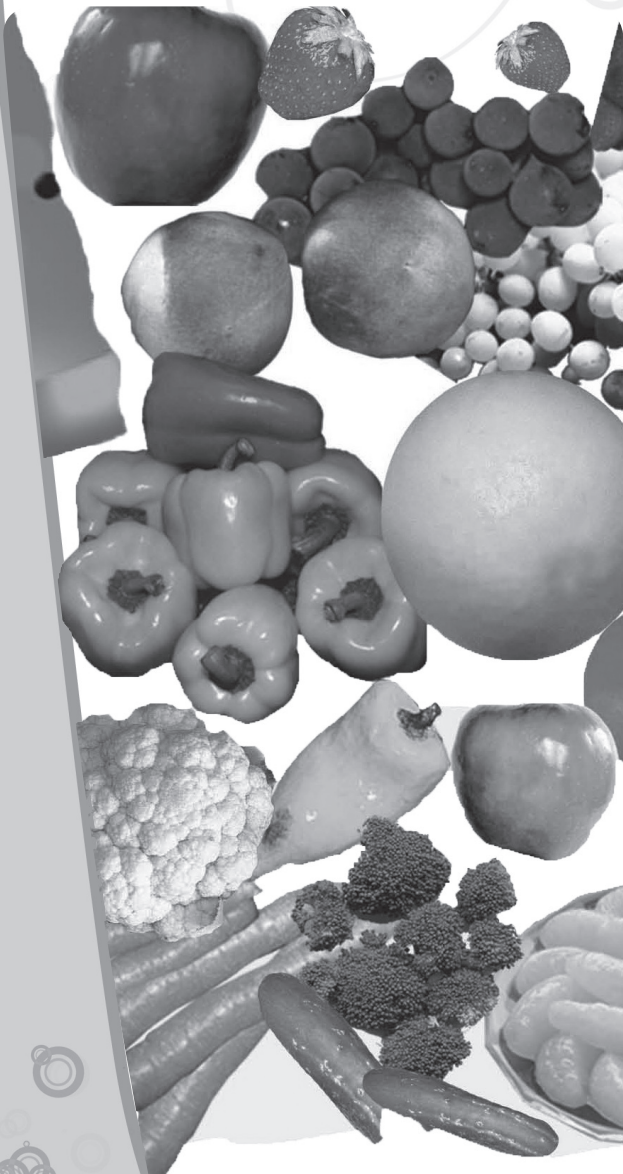
الغرض: يطبق مع رفاقه آداب الطعام والشراب .

آلية التنفيذ: يحضر القائد - وذلك بحسب إمكانيات الفوج- مائدة متواضعة، ويمكن أن يطلب بعض موادها من المشاركين قبل يوم من موعد الورشة. يختبر القائد مدى تطبيق المشاركين آداب المائدة، ويقوم بتوجيه الملاحظات المناسبة خلال تناول الطعام.

## الإختتام



يوزع القائد على المشاركين بطاقة حصاد اليوم (ملحق رقم ٤)، وتختتم الورشة بدعاء الإمام الحجة (عجل الله فرجه).





## نشيد "لو تعرف كيف صرت كبير"

لو تعرف كيف صرت كبير

ما تفكرني أكلت كثير

لأنّ الأكل زيادة

والتخمة عندو عادة

رح بيأضيها موجوع

وبعيونو بتشوفو دموع

الحكاية حكاية تنويع

يالله سمعها عالسرّيع

فواكه وخضرا ولحمة كول

عدس وحمص رز وفول

وما تنسى تاكل لبننة

وزبيب وبيضة وجبنة

و٣ كبايات حليب

لا تصدقتي سأل طبيب

ونام بكير وفيق بكير

وساعة رح بتصير كبير



## الشخصيات:

الأم: وهي والدة ندى ومنار.

منار: شخصية متزنة وملتزمة ومتقفة.

ندى: شخصية كوميدية ومستتهرة.

(تضع الأم الطعام على المائدة، وتنادي على ابنتها منار).

الأم: منار تعالي يا ابنتي، وتناولوا طعام الغداء.

منار: حسناً يا أماه، إني قادمة.

ندى (جالسة على المائدة وتنتظر منار): لماذا تأخرت منار يا أمي؟ أنا جائعة وأريد تناول الطعام.

منار (تحضر وتجلس على المائدة): أعتذر عن التأخير، ولكنني كنت أتوضأ وأغسل يدي.

ندى (باستهزاء): وهل هذا وقت للصلاة أو وقت للطعام يا أختي العزيزة؟

منار: وقت طعام بالتأكيد، ولكن يا ندى يستحب غسل اليدين والوضوء قبل الطعام.

ندى: من أين تأتوننا بهذه الأقاويل؟

منار: هذه ليست أقاويل، هذه الآداب أوصانا بها رسول الله (صلى الله عليه وآله) وأئمتنا المعصومين (عليهم

السلام). فقد ورد عن إمامنا الصادق (عليه السلام) أنه قال: "من غسل يده قبل الطعام وبعده بورك

له في أوله وآخره، وعاش ما عاش في سعة، وعوفي من بلوى في جسده". أي أن الله تعالى يبارك في هذا

الطعام، ويزيد في رزق صاحبه ويجعل الصحة والعافية في جسده.

ندى: حسناً، ذكر الحديث غسل اليدين ولم يذكر الوضوء؟ فماذا تقولين؟

منار: نعم، ولكن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قال: "الوضوء قبل الطعام وبعده ينفي الفقر".

(تطأطأ ندى رأسها)

الأم: هيا يا بنات يجب أن نبدأ بالطعام، لأنه قد برد بسبب كثرة كلامكما؟

منار: هذا هو المطلوب، لأنه من الأفضل أن لا نأكل الطعام وهو حار، لأن رسول الله (صلى الله عليه وآله) لم

يكن يأكل الطعام الحار، كما أنه نهى عن النفخ على الطعام الحار حتى يبرد.

الأم: أحسنت يا منار، وبارك الله بك.

(تأخذ ندى قطعة خبز، وتبدأ بالأكل)

الأم: ندى، قبل أن نبدأ بالطعام نقول "بسم الله الرحمن الرحيم"، أليس كذلك؟

منار: هذه أقاويل (وتضحك).

الأم: منار بدون تعليق.

منار: إنني أمزح فقط. (ثم تنظر إلى ساعتها وتقول):

يا إلهي لقد تأخرت! نسيت أنني وعدت غدير بأن نلتقي في مركز الكشاف بعد ربع ساعة. (ثم

تبدأ بالأكل بسرعة).

الأم: منار، كنت تحاضرين في آداب الطعام، ألم تسمعي أنه من آداب الطعام أن نمضغه بشكل جيد، والأكل السريع يمنع الأسنان من مضغه بشكل جيد.

منار: نعم، هذا صحيح، لن أسرع وسأكتفي بقدر قليل من الطعام كي لا أتأخر عن غدير. (ثم تقوم عن الطعام، وتترك بعض الطعام في صحنها، وتهمم بالمغادرة).

الأم: عندما نقوم عن الطعام نقول "أحمد لله رب العالمين"، أليس كذلك؟ (تضحك ندى) هذا أولاً، وثانياً لا يجب أن نترك شيئاً في صحننا.

منار: يا الله! إن العجلة تذهب العقل، أحمده لله رب العالمين دائماً وأبداً.

ندى: وبقايا الطعام في صحنك، ماذا نفعل به؟

منار: ستقومين بالمهمة أنت نيابة عني.

ندى: ألف طلب كهذا الطلب.

(تكمل الأم وابنتها ندى الطعام وتنتهي الأم،

وتتنتظر ندى حتى تنتهي، ولكن ندى تكثر من الطعام).

الأم: ندى، ماذا تفعلين؟ لقد أكلت كثيراً! لم يعد في معدتك مكان للماء والهواء؟ هذا غير مقبول يا حبيبتي، إن كثرة الطعام تزيد الأمراض والآلام، ويجب أن نحمي أنفسنا بقلّة الطعام.

ندى: ولكن الطعام لذيذ يا أمي!

الأم (غاضبة): ندى، كفى طعاماً، هيا قومي وساعديني في توضيب المائدة.

ندى: حسناً، أحمده لله رب العالمين، شكراً لك يا رب على هذه النعمة.

(تجمع الأم الصحون والأواني، وتقوم ندى بتنظيف طاولة الطعام، فتجمع فتات الخبز، وتهمم برميها في النفايات)

الأم: ندى.. ماذا تفعلين؟

ندى: أرمي فتات الخبز، لأنه لم يعد صالحاً للأكل.

الأم: يجب أن لا نرمي الفتات في النفايات، بل يجب أن نأكله لأن رسول الله (صلى الله عليه وآله) أمرنا بذلك.

ندى: حقاً، إذا كان هذا أمر رسول الله (صلى الله عليه وآله) فساكن جميع الفتاف (تأكل الفتات).

الأم: أحسنت يا ندى.

ملاحظات:

١. في حال كانت الورشة للأشبال فيجب تغيير أسماء الشخصيات.

٢. يمكن تأدية السكتش بلهجة عامية إذا ارتأى القائد ذلك.







## حصد اليوم



أهلي الأعزاء..

كانت ورشتنا اليوم في النادي بعنوان "وكلوا واشربوا"، وقد تمحورت حول آداب

الطعام والشراب وقد تعرّفنا على ما يلي:

١. أهدف من الطعام والشراب.

٢. آداب الطعام والشراب.

وقد أقام لنا القائد مآدبة غداء لنطبّق الآداب التي تعلّمناها، وأعددت في نهاية الورشة لوحة صغيرة تُظهر آداب الطعام والشراب لأريكم إياها، ولأعلّقها في المنزل حتى يستفيد منها جميع إخوتي.

## حصد اليوم



أهلي الأعزاء..

كانت ورشتنا اليوم في النادي بعنوان "وكلوا واشربوا"، وقد تمحورت حول آداب

الطعام والشراب وقد تعرّفنا على ما يلي:

١. أهدف من الطعام والشراب.

٢. آداب الطعام والشراب.

وقد أقام لنا القائد مآدبة غداء لنطبّق الآداب التي تعلّمناها، وأعددت في نهاية الورشة لوحة صغيرة تُظهر آداب الطعام والشراب لأريكم إياها، ولأعلّقها في المنزل حتى يستفيد منها جميع إخوتي.

## ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

## ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.