

سلسلة

الأداب
و الأحكام
الشرعية
للفتيات

ورزقنا هم من الطيبات



كشافة الإمام المهدي عجل الله فرجه
مفوضية المرشدات العامة

دليلات

ورشة

ورزقناهم من

الطيبات

سلسلة الآداب والأحكام الشرعيّة

العنوان	ورشة "ورزقناهم من الطيّبات"
إصدار	كشافة الإمام المهدي (عجل الله فرجه الشريف)
إعداد	مفوضية المرشدات العامة
الطبعة	الأولى
تاريخ الطبع	2013 ميلادية الموافق 1434 هجرية
العنوان	بيروت، بئر حسن
تليفاكس	01/843143
Website	www.mahdifamily.net
E-mail	almahdiguides@hotmail.com

4	مقدمة المدربة
5	إرشادات المرّبة
6	المستهدفات من الورشة
6	الهدف والأغراض
6	اللوازم
7	دليل تنفيذ الورشة
9	الافتتاح
9	أحل لكم
10	حرّم عليكم
11	أكل الطيور
12	عصير العنب
12	ومن البحر طعامكم
12	آداب الطعام
14	مكروهات الطعام
16	سيّد الشراب
17	نور الحكمة
18	الاختتام
19	الملحقات

مقدمة المدربة

أختي المدربة:

قال الله سبحانه وتعالى: {قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ} □ .

لقد أباح الله تعالى للإنسان أن يتمتع بما أنعمه عليه من الخيرات الكثيرة ، التي خلقها لتستقيم بها الحياة، ويتوازن بها النظام البيئي لهذا العالم، واستفادت البشرية من هذه النعم على مر التاريخ، فاصطادت الحيوانات، واستزرعت الأراضي، وشربت من الأنهار. وكانت الرسائل السماوية تواكب الإنسان، فتأخذ بيده وترشده إلى ما فيه صلاحه، إلى أن تمت الرسالة وكملت النعمة بالإسلام، حيث نظم وفصل ما يجوز للإنسان أن يأكله أو يشربه وما لا يجوز.

من هنا كانت هذه الورشة لتختصر الأحكام التي وضعها الله تعالى لتنظيم مسألة الطعام والشراب للإنسان، بأسلوب سهل مبسط، يراعي المستوى والخصائص العمرية لوحدة الدليلات، ممزوجاً بالأنشطة العملية والمسليّة لإيصال الأفكار إلى المشاركات بأقل وقت وأسهل الطرق راجين التسديد لك ولنا.

والحمد لله رب العالمين

¹ القرآن الكريم، سورة الأنعام، الآية 145.

إرشادات المدربة

- أعدّي الورشة جيداً واطلعي على محتواها.
- تأكدي من توفر جميع الأدوات اللازمة وجاهزية كل شيء قبل بدء الورشة.
- تجوّلي بين المجموعات أثناء النشاط للإشراف والمتابعة.
- اعتمدي دليل التنفيذ كمرجع لك أثناء سير الورشة.
- ابدأي في الوقت المحدد وتعريفي على المتدربات.
- وضّحي الأهداف وتأكدي من تحقق الأغراض خلال سير الورشة.
- ركّزي على احتياجات المشاركات.
- كوني مبدعةً من بداية الورشة إلى نهايتها.
- اهتمّي بالعلاقات الإنسانية وكوني قدوة للمشاركات.
- اهتمّي بالتفاعل اللفظي وغير اللفظي.
- شجّعي المشاركات على الأسئلة وعلى تبادل الخبرات.
- حوّلي المعارف إلى مهارات وابتعدي عن التفاصيل وركّزي على النقاط المهمة.
- لا تقرأي مباشرة من المتن أمام المشاركات.
- تقبّلي النقد وكوني صبورةً وتصريفيً بذكاء في المواقف الحرجة.
- وقعي على الأغراض التربوية التي تحققها هذه الورشة.

الغرض كما ورد في السجل

تلتزم الآداب الشرعية المتعلقة بالطعام والشراب (الغرض رقم 120).

المستهدفات: الدليلات

هدف وأغراض الورشة

الهدف

التعرّف إلى الضوابط والآداب الشرعية لتناول الطعام والشراب.

الأغراض

- في نهاية هذه الورشة يتوقّع من المشاركة أن:
- 1 تصنّف الحيوانات البرية إلى محلل، مكروه، محرّم الأكل.
 - 2 تعدّد ستة أشياء يحرم أكلها من الحيوان.
 - 3 تذكر ما يحرم أكله من الطيور.
 - 4 تتعرف إلى حكم عصير العنب المغلي.
 - 5 تذكر المعيار الشرعي لتحليل حيوان البحر.
 - 6 تذكر اثنا عشر أدباً من آداب الطّعام
 - 7 تذكر عشرة من مكروهات الطّعام
 - 8 تعدّد خمسة من آداب شرب الماء.
 - 9 تذكر حكم شرب الماء وتناول الطّعام في آنية من فضة أو ذهب.
 - 10 تذكر فوائد قلة الطّعام.

اللوازم

- قرآن كريم (تسجيل صوتي).
- الملحق رقم 1 على عدد المشاركات ÷ 2.
- أقلام على عدد المشاركات.
- لوح ولوازمه.
- أوراق بيضاء.
- الملحق رقم 4 على عدد الرهوط.
- الملحقان رقم 2 و 3 على عدد المشاركات.
- كرتون (70×50) على (عدد الرهوط × 2) + 1 .
- أقلام تخطيط.
- دليلة عدد 2.
- آنية شبيهة بالفضة أو الذهب.
- لاصق ورقي.

دليل تنفيذ الورشة

اللوازم	آلية التنفيذ	المدة	عنوان الفقرة	
- قرآن كريم (تسجيل صوتي كومبيوترى).	تفتتح الورشة بحسب النظام الداخلي للجمعية.	5 د	الافتتاح	1
- المهق رقم 1 على عدد المشاركات ÷ 2. - أقلام على عدد المشاركات.	تقدّم المدرّبة للفقرة ثمّ توزّع الملحق رقم 1 على المجموعات الثنائىّة، وبعد إنجاز العمل تأخذ إجابة أكثر من مجموعة، وتعقب بما ورد في المتن.	30د	أحلّ لكم	2
- لوح ولوازمه.	تطرح المدرّبة سؤالاً عن الأشياء التي يحرم أكلها من الذبيحة المحلّلة ثمّ تتخذ الإجابات وتعقب بما ورد في المتن.	15د	حرم عليكم	3
- الملحق رقم 2 على عدد المشاركات. - أقلام على عدد المشاركات.	تطرح المدرّبة على المشاركات سؤالاً، تأخذ إجابات عدد منهن، ثمّ تعقب بما ورد في المتن، وبعد ذلك توزّع الملحق رقم 2 على المشاركات، وبعد إنجازها، تصححه معهن.	20د	أكل الطيور	4
	تقدّم المدرّبة الفقرة بطريقة الحديث معتمدة على ما ورد في المتن.	10د	عصير العنب	5
	استراحة		15د	6
- الملحق رقم 3 على عدد المشاركات. - أقلام على عدد المشاركات.	توزّع المدرّبة على المشاركات الملحق رقم 3، وبعد إنجازها تأخذ إجابات عدد منهن، ثمّ تطلب من إحداهن شرحه . وتعقب بما ورد في المتن.	15د	ومن البحر طعامكم	7
- الملحق رقم 4 على عدد الرهوط. - أقلام تخطيط. - كرتون (50 ❖ 70) على عدد الرهوط.	تقدّم المدرّبة لفقرة، ثمّ تطلب من الرهوط قراءة الأحاديث الواردة في الملحق رقم 4 واستنتاج ما لا يقل عن 10 آداب لتناول الطّعام تعرض الرهوط عملها ثمّ تعقب	25د	آداب الطعام	8

			المدرّبة بما ورد .	- لاصق ورقي.
9	مكروهات الطعام	20د	تطلب المدرّبة من المجموعات الثلاثيّة وضع ثلاثة من مكروهات الطعام على ورقة بيضاء أمامهن، والمجموعة التي تنهي تضع ورقتها على اللوح أمام الجمي ع، ثمّ تقوم المدرّبة بقراءة جميع الأوراق وشطب ما تكرّر، ومن ثم تذكر المكروهات، وتكمل ما لم يذكر.	- أوراق بيضاء على عدد المجموعات الثلاثية. - أقلام على عدد المجموعات الثلاثية. - لاصق ورقي.
10	15د		استراحة	
11	سيّد الشراب	25د	لعب أدوار: يقوم مشاركتان بلعب أدوار حول آداب الشرب بناءً على ما دُكر في الملحق رقم 5، ثمّ تروي المدرّبة للمشاركات الأحاديث الخاصّة بحرمة الشرب من آنيّة فضيّة أو ذهبيّة، ومن ثم تطرح عليهن السؤال الفقهي للنقاش قبل أن تعطي الجواب.	- دليّة عدد 2. - آنية شبيهة بالفضة أو الذهب.
12	نور الحكمة	15د	تعرض المدرّبة الملحق رقم 6 على كرتونة، وتطلب من الرهوط استنتاج 4 مضار لكثرة الطعام من خلال أحاديث الملحق، ومن ثمّ تعرض الرهوط ما توصلن إليه، قبل عرض المادة.	- كرتونة (50♦70) على عدد الرهوط 1+ - أقلام تخطيط. - لاصق ورقي.
13	الاختتام	2د	بدعاء الإمام الحجّة (عجل الله فرجه).	

الافتتاح

تفتتح الورشة بالاستماع إلى الآيات القرآنية الآتية:

{وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا} □.

{اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ قَرَارًا وَالسَّمَاءَ دَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُم فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ} □.

{قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ} □.

ثم تسلّم المدرّبة والمشارِكَات على القائم (عجل الله فرجه) وقوفاً ثمّ تتلو الحديث المهدوي : عن مولانا الإمام المهدي (عجل الله فرجه) قال : {وأما وجه الانتفاع بي في غيبتي فكالانتفاع بالشمس إذا غيّبتها عن الأبصار السحاب، وإني لأمان لأهل الأرض كما أن النجوم أمان لأهل السماء} □.

الفقرة الأولى: أحلّ لكم

الغرض: تصنّف الحيوانات البرية إلى محلل، مكروه، محرّم الأكل.

آلية التنفيد: تقدّم المدرّبة لفقرة قائلة: يتنوع غذاء الإنسان ما بين حيواني ونباتي، والغذاء الحيواني يُقسم إلى غذاء حلال، مكروه أو حرام، وستتعرف إلى هذه الأصناف والأنواع لنميّز الحلال من الحرام ، ثمّ توزّع الملحق رقم 1 على المجموعات الشائئة، وبعد إنجاز العمل تأخذ إجابة أكثر من مجموعة، وتعقب قائلة: يقسم الحيوان إلى 3 أقسام: بريّة وبحريّة وطيور ولكل منها حكمها الخاص وتفصيلها الخاص لجهة جواز الأكل وهي كالتالي:

أ - الحيوانات البرية: وهي تقسم إلى أليفة ووحشيّة.

○ الوحشيّة: التي لا تألف الإنسان ولا تعيش معه وقد أحلّ الله منها:

1 - الطبي والغزلان واليحمير □.

2- الكبش الجبلي والماعز الجبلي.

¹ القرآن الكريم، سورة الإسراء، آية 70.

² القرآن الكريم، سورة غافر، آية 64.

³ القرآن الكريم، سورة الأعراف، آية 32.

⁴ كتيب حزمة نور، ص 32، ح 1.

⁵ نوع من الأيائل قصير الذنب لكل من قرنيه ثلاث شعب.

3- البقر والجواميس غير الأليفة والبقر البري.

4- حمار الوحش وهو شبيه بالحمار مخطط الجلد باللون الأبيض والأسود.

وأما المحرم منها فهو:

1) السربع أي كل حيوان له ظفر وناب قوياً كان أم ضعيفاً ومنها : النمر، الأسد، الفهد ، الذئب، الثعلب.

2) المسوخ وهي كالقردة والسعادين والدببة والفيلة وغيرها..

3) الخنازير على أنواعها.

4) الأرنب الذكر والأنثى، والكثير من الحيوانات التي تتوفر فيها الصفات السابقة.

○ **أما الحيوانات الأليفة:** وهي التي تعيش مع الإنسان فيستخدمها في الحراثة ويستفيد من لحمها كالبقر والغنم وغيرها أو التي تسكن بجوار الإنسان دون أن يستخدمها كالقطط والكلاب وهي على أقسام ثلاثة: محلل الأكل، محرم الأكل، مكروه الأكل.

■ **المحلل من الحيوانات الأليفة:**

1 -الغنم بجميع أصنافه من ما عز وغيره.

2 -البقر بجميع أصنافه.

3 -الإبل بجميع أصنافه.

■ **والمحرم منها:**

1 -الكلب بكل أقسامه.

2 -القطط.

3 -الخنازير بكل أنواعها.

■ **المكروه منها:**

1 -الخيول.

2 -البغال.

3 -الحمير

وقد ورد في الراوية عن الإمام الباقر(عليه السلام) قال: "إنما نهى رسول الله(صلى الله عليه وآله) عن أكل لحوم الحُمُرِ الإنسية بخبير، لئلا تفنى ظهورها وكان ذلك نهى كراهة، لا نهى تحريم".[□]

الفقرة الثانية: حُرْمُ عَلَيْكُمْ

¹ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 24، ص 119.

الغرض: تعدد ستة أشياء يحرم أكلها من الحيوان.

آلية التنفيد: تطرح المدرّبة السؤال الآتي: ما هي الأشياء المحرّمة من الذبيحة الحلال؟ تؤخذ الإجابات وتناقش ثم تعرض المدرّبة المادة قائمةً:

إنّ بعض الأشياء الموجودة في الح يوانات يحرم أكلها حتى لو كان الحيوان بذاته محلّل الأكل نذكر منها:

- 1 الدم.
- 2 الروث □.
- 3 الطحال.
- 4 المرارة.
- 5 المثانة (مجمع البول).
- 6 نخاع العمود الفقري (دودة السلسلة).
- 7 الغدد (الدرن).
- 8 المشيمة وهي موضع الولد وما يخرج مرافقاً لها يجب الاحتياط عنه.
- 9 العلباوان: وهما عصبان ممتدان من الرقبة إلى الذنب.
- 10 خرزة الدماغ: حبة في وسط الدماغ بقدر الحمصة لونها يخالف لون المخ الذي في الجمجمة.
- 11 للحدقة: وهي الحبة الناظرة في العين لا كل العين.

الفقرة الثالثة: أكل الطيور

الغرض: تذكر ما يحرم أكله من الطيور.

آلية التنفيد: تطرح المدرّبة السؤال الآتي على المشاركون: هل يحل أكل جميع أنواع الطيور؟ تأخذ أكثر من إجابة، ثمّ تسألن: من منكن تعرف أسماء طيور محلّل أكلها، وطيور محرّم أكلها ؟ تأخذ عدد من الإجابات، ثمّ تقول: يحل من الطير الحمام والدجاج والعصافير بجميع أصنافها، ويحرم من الطير الخفّاش، الطاووس، الغراب، النسر، البومة، وكل ذي مخلب ... يميّز محلل الطير عن محرّمه فيما لم ينص على حليته وحرّمته بأحد أمرين:

الأول: كل ما كان صفيفه وهو بسط جناحيه عند الطيران أكث ر من دفيفه وهو تحريكهما عنده فهو حرام، وما كان بالعكس فهو حلال . يعني إذا راقبنا الطير حال طيرا نه ورأيناها لا يقوم بتحريك جناحيه غالباً فيكون أكله حرام، أمّا إذا

¹ فضلات الحيوان.

كان يقوم بتحريكهما في أغلب الأحيان، فأكله حلال.

الثاني: ما كان فيه:

- الحوصلة (وهي ما يجتمع فيها الحبوب وغيرها عند الحلق).

- القانصة (وهي قطعة صلبة تجتمع فيها الحصى الدقاق التي يأك لها الطير).

- الصيصة (وهي الشوكة التي في رجل الطير)

فهو حلال وما لم يكن فيه شيء منها فهو حرام، ومن ثمّ تُوّزع المدرّبة على المشاركات الملحق رقم 2، وبعد إنجازه تعطيهن الإجابة الصحيحة.

الفقرة الرابعة: عصير العنب

الغرض: تعرف حكم عصير العنب المغليّ.

آلية التنفيذ: تقدّم المدرّبة الفقرة بطريقة الحديث قائلة : إنّ كل مسكر حكمه حكم الخمر

سواء كان سائلاً أم جامداً (كالمخدرات)، وما أسكر كثيره فقليله حرام . ولأنّ عصير العنب المغليّ من الأمور التي تؤدّي إلى الإسكار في بعض حالاته كان له حكماً شرعياً، سنعرضه أمامكم : يحرم شرب العصير العنبيّ إذا غلى، سواء غلى بنفسه أو بالنّار أو بالشمس، ويحلّ شربه إذا ذهب ثلثاه، أو صار خلّاً، بشرط أن لا يثبت إسكاره، فإذا ثبت إسكاره يحرم حتى لو كان خلّاً. ولا يحرم شرب عصير الزبيب أو التمر ولو غلى.

الفقرة الخامسة: ومن البحر طعامك م

الغرض: تذكر المعيار الشرعي لتحليل حيوان البحر.

آلية التنفيذ: تُوّزع المدرّبة على المشاركات الملحق رقم 3، وبعد إنجازه تأخذ إجابات عدد منهن، ثمّ تطلب من

إحداهن شرحه. ومن ثمّ تعقب بما يلي : إنّ المعيار الشرعي في تحديد ما يحلّ وما يحرم أكله من حيوان البحر هو أن يكون سمكاً له فلس . والفلس هو القشر الذي يعلو جلد السمك ويسمى بالعاميّة (البرش). وما لا يسمى سمكاً فهو مح رّم الأكل كالحنكليس، والسلحفاة و السرّطان عدا الروبيان (القريدس). ولا يجوز أكل السمك ذي الفلس إن لم يستخرج حياً من الماء بالشبكة والصنّارة ونحوها . وفي رواية عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: كان علي(عليه السلام) بالكوفة يركب بغلة رسول

اللَّهُ (صلى الله عليه وآله)، ثم يمر بسوق الحيتان، فيقول: "لا تأكلوا ولا تبيعوا ما لم يكن له قشر من السمك" □، كما ورد عن أبي جعفر (عليه السلام): "كُلْ ما له قشر من السمك، وما ليس له قشر فلا تأكله" □.

وعن الإمام الرضا (عليه السلام) عندما سأله أحدهم قائلاً: "ما تقول في أكل الأريبان (القريديس) فقال (عليه السلام): لا بأس بذلك" □.

الفقرة السادسة: آداب الطعام

الغرض: تذكر إثنا عشر أدباً من آداب الطعام

آلية التنفيذ: تقدم المدرّبة للفقرة قائلة: لقد وضع الشّرع المقدّس آداباً كثيرة للطّعام تابعة للمصالح والمفاسد، فالآداب التي وضعها الله سبحانه وتعالى للمائدة وكيفية الأكل والشرب ذات منافع كثيرة، منها ما كشفه العلم والطب الحديث ومنه ما لم يُعلم حتى الآن. ثمّ تطلب المدرّبة من المرهوط قراءة الأحاديث الواردة في الملحق رقم 4 واستنتاج ما لا يقل عن 10 آداب لتناول الطعام. تعرض المرهوط عملها ثمّ تعوّب المدرّبة قائلة: هناك آداب عدة وردت في الروايات الشريفة أو نُقلت في سيرة وحياة النبي (صلى الله عليه وآله) وأهل البيت (عليهم السلام)، فلقد ورد عن الإمام الحسن بن علي (عليهم السلام) قال: "في المائدة اثنا عشرة خصلة يجب على كل مسلم أن يعرفها أربع منها فرض وأربع سرّة وأربع تأديب فأما الفرض فالمعرفة والرضا والتسمية والشكر وأما السنّة فالوضوء قبل الطّعام والجلوس على الجانب الأيسر والأكل بثلاث أصابع ولعق الأصابع وأما التأديب فالأكل مما يليك وتصغير اللّهمة وتجويد المضغ وقلة النظر في وجوه الناس □.

ومن آداب الطعام:

1. الوضوء قبل الطعام وبعده: فعن الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) قال: "الوضوء قبل الطعام وبعده ينفي الفقر" □ وفي رواية أخرى عنه (صلى الله عليه وآله) قال: "إذا توضّأت بعد الطعام فامسح عينيك بفضلك ما في يديك فإنه أمان من الرمذ" □ □.

¹ الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 16، ص 330.

² الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 24، ص 127.

³ الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 16، ص 338.

⁴ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 24، ص 432.

⁵ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 140.

⁶ الرمذ مرض يصيب العين.

⁷ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 140.

2. البدء بالتسمية والإنتهاء بالحمد: قال أمير المؤمنين (عليه السلام): "من ذكر اسم الله عند طعام أو شراب في أوله وحمد الله في آخره لم يسأل عن نعيم ذلك الطعام أبداً".[□]
3. الأكل والشرب باليد اليمنى: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه، وإذا شرب فليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله".[□]
4. تجرّب الأكل في الأسواق: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "الأكل في السوق دناءة".[□]
5. عدم تناول الطعام الحار: قال الإمام علي (عليه السلام): "أقروا الحار حتى يبرد، فإن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قرب إليه طعام حار فقال أقروه حتى يبرد، ما كان الله عز وجل ليطلعنا النار، والبركة في البارد".[□]
6. عدم الأكل حتى الإمتلاء والتخمة: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "من قلّ طعامه صحّ بطنه وصفا قلبه، ومن كَبُؤُ طعامه سرَّه بطنه وقسا قلبه".[□]
7. إطالة الجلوس على المائدة: ومن الآداب المهمة أن يطيل الإنسان مكوثه أثناء تناوله للطعام وأن لا يستعجل في الإنتهاء، لأنّ الوقت الذي يتناول الإنسان فيه قوته لا يسأله الله تع الى عنه، فقد ورد في الحديث عن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: "أطيلوا الجلوس على الموائد، فإنها ساعة لا تحسب من أعماركم".[□]
8. تناول الفئات: عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): "من وجد كسرة أو تمرة فأكلها لم تفارق جوفه حتى يفض الله له".[□] وعن الإمام الرضا (عليه السلام) عن أبيه (عليه السلام) عن آبائه (عليهم السلام) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "ما سقط من المائدة مهور الحور العين".[□]
9. الإفتتاح بالملح والإختتام به: قال الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) للإمام علي (عليه السلام): "يا علي افتتح طعامك بالملح واختمه بالملح فإن من افتتح طعامه بالملح وختمه بالملح دفع عنه سبعون نوعاً من أنواع البلاء أيسرها الجذام".[□] وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة أن تناول الملح قبل الطعام يفيد في الحفاظ على صحة الأسنان وحمايتها من الأمراض التي تعرض عليها

¹ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 24، ص 353.

² المجلسي، بحار الأنوار، ج 63، ص 390.

³ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 24، ص 395.

⁴ محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 92.

⁵ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 59، ص 268.

⁶ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 141.

⁷ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 141.

⁸ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 141.

⁹ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 24، ص 403.

من الإلتهاب والتسوس وغيرها...

10. أن يأكل الإنسان من قدامه: عن الرسول الأكرم(صلى الله عليه وآله): "إذا وضعت المائدة بين يدي الرجل فليأكل مما يليه. ولا يتناول مما بين يدي جليسه".[□]

11. إطعام من يشتهي : عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) : "من أكل وذو عينين ينظر إليه ولم يواسه ابتلي بداء لا دواء له"[□]، بل أكثر من ذلك فإن أئمة أهل البيت (عليهم السلام) علمونا أن نواسي حتى الحيوان إذا وقف أمامنا أثناء الطعام، ففي الرواية : رأيت الحسن بن علي (عليه السلام) يأكل وبين يديه كلب، كلما أكل لقمة طرح للكلب مثلها، فقلت له : يا ابن رسول الله (صلى الله عليه وآله) ألا أرجمُ هذا الكلب عن طعامك؟ قال : دعه، إني لأستحيي من الله تعالى أن يكون ذو روح ينظر في وجهي وأنا آكل ثم لا أطعمه".[□]

12. الاستلقاء بعد الطعام : عن الرضا (عليه السلام) قال : "إذا أكلت فاستلق على قفاك وضع رجلك اليمنى على اليسرى".[□]

الفقرة السابعة: مكروهات الطعام

الغرض: تذكر عشرة من مكروهات الطعام

آلية التنفيذ : تطلب المدربة من المجموعات الثلاثية وضع ثلاثة من مكروهات الطعام على ورقة بيضاء أمامهن، والمجموعة التي تنهي تضع ورقتها على اللوح أمام الجميع، ثم تقوم المدربة بقراءة جميع الأوراق وشطب ما تكرر، ومن ثم تذكر المكروهات، وتكمل ما لم يذكر.

من مكروهات الطعام:

1. النظر في وجوه الناس وما يأكلونه : الإمام الحسن بن علي(عليهم السلام) قال:"في المائدة اثنتا عشرة خصلة يجب على كل مسلم أن يعرفها أربع منها فرض وأربع سُنَّة وأربع تأديب فأما الفرض فالمعرفة والرضا والتسمية والشكر وأما السنَّة فالوضوء قبل الطَّعام والجلوس على الجانب الأيسر والأكل بثلاث أصابع ولعق الأصابع وأما التأديب فالأكل مما يليك وتصغير اللقمة وتجويد المضغ وقلة النظر في وجوه الناس".[□]

2. أكل الطعام الحار ويكره النفخ في الشيء المأكول : عن أمير المؤمنين علي (عليه السلام):

¹ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص149.

² محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 92.

³ محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 92.

⁴ الحر العاملي، وسائل الشيعة(آل البيت)، ج 24، ص 377.

⁵ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 24، ص 432.

"أقروا الحار حتى يبرد، فإن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قرب إليه طعام حار فقال: أقروه حتى يبرد، ما كان الله ليطعمنا النار والبركة في البارد"[□]. كما ورد عن الإمام الصادق (عليه السلام) عن النبي (صلى الله عليه وآله) قال: "ونهى أن ينفخ في طعام أو شراب وأن ينفخ في موضع السجود"[□].

3. الأكل على شبع، فإن ذلك يؤدي إلى المرض: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "الأكل على الشبع يورث البرص"^{□□}.

4. أن يرفع يده من الطعام قبل انتهاء جلسه منه: عن أبي عبد الله (عليه السلام): "كان رسول الله (صلى الله عليه وآله) إذا أكل مع القوم طعام كان أول من يضع يده وآخر من يرفعها ليأكل القوم"[□].

5. الأكل في الأسواق: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "الأكل في السوق دناءة"[□].

6. أكل البطيخ على الريق: عن الصادق (عليه السلام): "أكل البطيخ على الريق يورث الفالج"[□].
الفالج"[□].

7. أكل الجرجير ليلاً: عن أبي عبد الله (عليه السلام): "أكل الجرجير بالليل يورث البرص"[□].
البرص"[□].

8. الأكل متكئاً، عن أبي بصير عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: "سألته عن الرجل يأكل متكئاً قال لا ولا منبطحاً على بطنه"^{□□}.

9. الأكل باليد اليسرى: عن سماعة عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: "سألته عن الرجل يأكل بشماله ويشرب بها فقال: لا يأكل بشماله، ولا يشرب بشماله، ولا يتناول بها شيئاً"^{□□}.

10. الأكل أثناء المشي: عن الإمام أبي عبد الله (عليه السلام): "لا تأكل وأنت تمشي إلا أن تضطر إلى ذلك"^{□□}.

¹ محمد الرشدي، ميزان الحكمة، ج 1، ص 92.

² الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 6، ص 351.

³ البرص مرض جلدي يظهر على شكل بقع بيضاء على جلد المصاب.

⁴ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 24، ص 243.

⁵ الحر العاملي، وسائل الشيعة الإسلامية، ج 16، ص 460.

⁶ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 24، ص 395.

⁷ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 185.

⁸ نوع من الخضار ويعرف بالروكا.

⁹ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 180.

¹⁰ الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 16، ص 415.

¹¹ الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 16، ص 419.

¹² الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 145.

الفقرة الثامنة: سيد الشراب

الفرض: تعدد خمسة من آداب شرب الماء.

تذكر حكم شرب الماء وتناول الطعام في آنية من فضة أو ذهب.

آلية التنفيذ: تطلب المدربة من مشاركتين لعب دور حول شرب الماء وبعض آدابه (بناءً على ما ورد في الملحق رقم 5) ثم تناقش المشاركات ما عرض، وتعرض المادة.

- قال الله تعالى: "وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلِّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ" □ .
- عن أمير المؤمنين (عليه السلام) قال: "الماء سقي الشراب في الدنيا والآخرة" □ .

من آداب شرب الماء:

1. استحباب شرب الماء من قيام نهاراً، وكراهته ليلاً، واستحباب أن يقول المرء إذا شرب الماء في الليل: "يا ماء عليك السلام من ماء زمزم، وماء الفرات" □ ، فإذا قال لم يضره شرب الماء بالليل بالليل.
2. استحباب التسمية باسم الله المبارك قبل الشرب، والتحميد بعده : عن أبي عبد الله : "كان رسول الله (صلى الله عليه وآله) إذا شرب الماء قال: الحمد لله الذي سقانا عذباً زلالاً ولم يسقنا ملحاً أجاجاً ولم يؤخذنا بذنوبنا" □ .
3. يستحب سقي المؤمنين الماء : عن الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله): "من سقى مؤمناً شربة من ماء، من حيث يقدر على الماء، أعطاه الله بكل شربة سبعين ألفاً حسنة، وإن سقاه من حيث لا يقدر على الماء، فكأنما أعتق عشر رقاب من ولد إسماعيل عليه السلام" □ .
4. يستحب الشرب من سؤر المؤمن تبركاً ، أي شرب ما تبقى من القدح أو الإناء على أثر شربه،

¹ القرآن الكريم، سورة الأنبياء، الآية 30.

² الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 17، ص 186.

³ الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 17، ص 191.

⁴ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 25، ص 250.

⁵ الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 17، ص 201.

وفي هذا ما رُوي عن الإمام الصادق(عليه السلام) من أنه قال: «في سؤر المؤمن شفاء من سبعين داء»[□] وفي حديث آخر: «مَنْ شَرِبَ سؤرَ المؤمنِ تبركاً به، خلق الله بينهما مَكَاً يستغفر لهما، حتى تقوم الساعة»[□].

5. الشرب بثلاثة أنفاس: عن الإمام الصادق(عليه السلام) قال: "ثلاثة أنفاس في الشرب أفضل من الشرب بنفس واحد"[□].

ثم تذكر المدربة المشاركات بالمشهد وما تمّ التعرض إليه من الشرب وتقول:

- قال النبي(صلى الله عليه وآله): "آنية الذهب والفضة متاع[□] الذين لا يوقنون"[□].
- عن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: "لا ينبغي الشرب في آنية الذهب والفضة"[□].
- عن الإمام الباقر (عليه السلام) قال: "لا تأكل في آنية ذهب وفضة"[□].

وقد ورد في أجوبة الإستفتاءات للإمام الخامنئي(حفظه الله) السؤال التالي:

"س: نرى في بعض الضيافات يقدّمون الحلويات بأواني فضية، فهل يعتبر هذا العمل من تناول الطعام من آنية الفضة؟ وما هو حكمه؟

تتوقف المدربة عن إعطاء الإجابة على السؤال، وتساءل المشاركات برأيكن ماذا سيكون ردّ الإمام (حفظه الله)؟ تأخذ إجابات أكثر من مشاركة، ومن ثمّ تعطي رأي الإمام(حفظه الله).

ج: إذا كان تناول الطعام ونحوه من آنية الفضة بقصد الأكل فهو يعدّ من استعمال أواني الفضة في الطعام والشراب فيحرم"[□]. يحرم استعمال آنية الذهب والفضة في الأكل، والشرب، وسائر الاستعمالات، كالتطهير من الحدث والخبث، وغيرها.

الفقرة التاسعة: نور الحكمة

الغرض: تذكر فوائد قلة الطعام.

آلية التنفيذ: تعرض المدربة الملحق رقم 6 أمام المشاركات على كرتونة كبيرة، وتطلب من الرهوط استنتاج 4 مضار لكثرة الطّعام من خلال أحاديث الملحق، ومن ثمّ تعرض الرهوط ما توصلن إليه، وبعد ذلك تعقب بما يلي:
إنّ قلة كمية الطعام التي يتناولها الإنسان لها الدور الأكبر في الحفاظ على صحته الجسدية، كما أنّ لها من الفوائد الجمّة الكثيرة للنفس الإنسانية. ويكفي في مجال أهميتها أن نلفت إلى كثرة الروايات

¹ الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 17، ص208.

² الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 17، ص208.

³ الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 151.

⁴ ما يُنتفع به من الأثاث والكتب والطعام ونحوه.

⁵ الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 2، ص1084.

⁶ الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 3، ص 507.

⁷ الشيخ الصدوق، من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 352.

⁸ الإمام الخامنئي(دام ظله)، أجوبة الاستفتاءات، ج 1، ص 129.

التي وردت عن الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) وأهل بيته (عليهم السلام) والتي تحبب قلة الأكل وتذكر فائدته فقد ورد عن الإمام علي (عليه السلام): "قلّة الغذاء أكرم للنفس وأدوم للصحة" [□]، وعنه (عليه السلام): "من قلّ طعامه قلّت آلامه" [□].

ولعل ذلك لأن كثرة الأكل والتكثير من الأصناف المأكولة تترك المعدة التي تعتبر من أكثر الأعضاء حساسية وتسبباً للأمراض في الجسم وكذا الحفاظ عليها يجلب الراحة للإنسان ويكفي في أهمية قلة الطعام ما نراه من السليبيات الناتجة عن الإكثار من تناول الأ طعمة وأهمها مرض السمنة (مرض العصر) وأمراض الكولستيرول، قال الإمام الكاظم (عليه السلام): "لو أنّ الناس قصدوا في الطعم لاعتدلت أبدانهم" [□].

مضار كثرة الطعام

حذّر الشرع المقدّس، من خطورة الإكثار من الأكل، والتمادي فيه، بل حثّ المؤمنين والنّاس أجمعين، ورأفة بهم على القيام عن المائدة عند أول الشعور بالشبع، أو عند الشعور بالاكْتفاء من الضروري فقط، لأنّ التخمّة تؤدّي إلى التعب والإرهاق وضعف الهمّة والنشاط والاندفاع، وعدم التوجّه في العبادة وخصوصاً الصلاة والدعاء وقراءة القرآن، فضلاً عن أنّها تجعل المرء يميل إلى حبّ النوم، والتجربة التي يعيشها كل فردٍ منّا، أكبر شاهدٍ على ذلك.

ويُكره تناول الطعام عندما لا يشعر المرء بحاجةٍ إليه، أي عند شعوره بالشبع، فالمستحب أن يأكل في حال جوعه، لا أن يدخل الطعام على الطعام.

عن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: "الأكل على الشبع يورث البرص" [□]، وعنه (عليه السلام) قال: قال قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "أطولكم جشاً [□] أطولكم جوعاً يوم القيامة" [□]، وقال (صلى الله عليه وآله): "يا علي، أربعةٌ يذهب ضياعاً: الأكل على الشبع، والسراج في القمر، والزرع في السبحة" [□]، والصنيفة عند غير أهلها" [□].

نخلص بنتيجة مفادها:

أولاً: كراهة كثرة الأكل والتخمّة والإمتلاء.

ثانياً: كراهة الأكل على الشبع.

ثالثاً: كراهة التجشؤ، ولكن إذا وقع فليتبّع بحمد الله تعالى.

¹ محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 88.

² محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 88.

³ محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 89.

⁴ الحر العاملي، وسائل الشيعة الإسلامية، ج 16، ص 408.

⁵ صوت مع ريح يخرج من الفم عند الشبع.

⁶ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 63، ص 339.

⁷ السبخة: الأرض التي يكثر فيها الملح.

⁸ العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 63، ص 332.

إن الإكثار من الطعام ليس من الأمور المحمودة شرعاً كذلك ممنوعة علمياً وطبياً وعرّفنا مما تقدّم أن السمنة من الأمور المضرة بالجسم إلا أن لكثرة الطعام مردوداً سلبياً على الإنسان غير ذلك فكثرة الأكل تسبب الأمور التالية:

الشره: وهو من الصفات الرديئة التي يوصف بها الإنسان الذي يتناول الطعام بكثرة تفوق عن حاجة جسمه العادية، وهي صفة قبيحة بالمعايير العرفية العامة فقد ورد في الرواية عن الإمام علي (عليه السلام): "كثرة الأكل من الشره، والشره شر العيوب".[□]

الأمراض المعوية: مما يحدو بالإنسان إلى الامتناع عن الكثير من الأصناف التي كان يتناولها بحالته الصحية السليمة وما ذلك إلا لأجل ما تسببت به كثرة الأكل من حساسية مفرطة في معدة الإنسان حتى ينطبق عليه حينئذ الحديث المشهور عن أمير المؤمنين (عليه السلام): "كم من أكلة تمنع أكالات".[□] ولأجل هذه السلبيات وغيرها كانت دعوة الأئمة (عليهم السلام) لنا بأن لا نأكل إلا حينما حينما نشعر بالجوع، ففي الحديث عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): "كل وأنت تشتهي، وأمسك وأنت تشتهي".[□]

الاختتام

تختتم الأنشطة بدعاء الإمام الحجّة (عجل الله فرجه).

¹ محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 88.

² محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 89.

³ محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 91.

الملاحقات

حل الملحق رقم 1

متوحشة		أليفة		
حرام	حلال	مكروه	حرام	حلال
القردة	الظبي والغزلان	الخيول	القطط	الغنم
الأسد	حمار الوحش	البغال	الكلب	البقر
الفهد	الكبش الجبلي	الحمير		الإبل
الذئب	البقر البري			
النمر	الماعز الجبلي			
الثعلب	اليحامير			
السعادين				
الدببة				
الفيلة				
الخنزير				
الأرنب				

الملحق رقم 2

ضعي رقم المفردة أمام معناها :

المفردة	معناها
(1) صفيف	الشوكة التي في رجل الطير
(2) الصيصة	قطعة صلبة تجتمع فيها الحصاة الدقاق التي يأكلها الطير
(3) الحوصلة	تحريك الجناحين وخفقهما عند الطيران
(4) دفيف	هي ما يجتمع فيها الحبوب وغيرها عند الحلق
(5) القانصة	بسط الجناحين عند الطيران

ضعي رقم المفردة أمام معناها :

المفردة	معناها
(1) صفيف	الشوكة التي في رجل الطير
(2) الصيصة	قطعة صلبة تجتمع فيها الحصاة الدقاق التي يأكلها الطير
(3) الحوصلة	تحريك الجناحين وخفقهما عند الطيران
(4) دفيف	هي ما يجتمع فيها الحبوب وغيرها عند الحلق
(5) القانصة	بسط الجناحين عند الطيران

ضعي رقم المفردة أمام معناها :

المفردة	معناها
(1) صفيف	الشوكة التي في رجل الطير
(2) الصيصة	قطعة صلبة تجتمع فيها الحصاة الدقاق التي يأكلها الطير
(3) الحوصلة	تحريك الجناحين وخفقهما عند الطيران
(4) دفيف	هي ما يجتمع فيها الحبوب وغيرها عند الحلق
(5) القانصة	بسط الجناحين عند الطيران

حل الملحق رقم 2

المعنى		المفردة	
الشوكة التي في رجل الطير	2	صفيف	(1)
قطعة صلبة تجتمع فيها الحصة الدقاق التي يأكلها الطير	5	الصيصة	(2)
تحريك الجناحين وخفقهما عند الطيران	4	الحوصلة	(3)
هي ما يجتمع فيها الحبوب وغيرها عند الحلق	3	دفيف	(4)
بسط الجناحين عند الطيران	1	القانصة	(5)

الملحق رقم 3

لعبة حروف ومعاني

3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0										

$$1+2+3 = \text{حاكم المملكة}$$

$$5+4+3 = \text{نقود}$$

$$9+6 = \text{قط}$$

$$16+15+14 = \text{حيوان بحري}$$

$$31+10+12+11 = \text{غفت}$$

$$2+1+8+13+12 = \text{المظهر}$$

$$9+10+7+20+19 = \text{تابع الأرض}$$

$$9+8 = \text{ضد خير}$$

$$29+18+27 = \text{يوجد على الشاطئ}$$

$$15+24+22 = \text{نرمي به العدو}$$

$$18+27+35 = \text{أحد المجسمات}$$

$$22+17+29+28 = \text{جمع فلس}$$

$$27+30+9+22+32 = \text{جمع سر}$$

$$27+26+25 = \text{غطاء الليمونة}$$

$$34+33+32+21 = \text{مضارع أكل}$$

$$23+34 = \text{متشابهان}$$

حل الملحق رقم 3

ورد عن أبي جعفر (عليه السلام): "كل ما له قشر من السمك، وما ليس له قشر فلا تأكله" □

3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1							
5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0															
ه	ل	ك	أ	ت	ا	ف	ل	ا	ش	ر	ق	ط	ه	س	ر	ل	ي	ا	ل	م	و	ك	س	م	ا	ل	ن	م	ر	ش	ر	ق	ط	ه	ل	ا	م	ل	ك	ه

$$1+2+3 = \text{حاكم المملكة (ملك)}$$

$$5+4+3 = \text{نقود (مال)}$$

$$9+6 = \text{قط (هر)}$$

$$16+15+14 = \text{حيوان بحري (سمك)}$$

$$31+10+12+11 = \text{غضت (نامت)}$$

$$2+1+8+13+12 = \text{المظهر (الشكل)}$$

$$9+10+7+20+19 = \text{تابع الأرض (القمر)}$$

$$9+8 = \text{ضد خير (شر)}$$

$$29+18+27 = \text{يوجد على الشاطئ (رمل)}$$

$$15+24+22 = \text{نرمي به العدو (سهم)}$$

$$18+27+35 = \text{أحد المجسمات (هرم)}$$

$$22+17+29+28 = \text{جمع فلس (فلوس)}$$

$$27+30+9+22+32 = \text{جمع سر (أسرار)}$$

$$27+26+25 = \text{غطاء الليمونة (قشر)}$$

$$34+33+32+21 = \text{مضارع أكل (يأكل)}$$

$$23+34 = \text{متشابهان (ل)}$$

الملحق رقم 4

1. عن الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) قال: "الوضوء قبل الطعام وبعده ينفي الفقر".
2. عن النبي (صلى الله عليه وآله) قال: "إذا توضأت بعد الطعام فامسح عينيك بفضل ما في يديك فإنه أمان من الرمذ".
3. قال أمير المؤمنين (عليه السلام): "من ذكر اسم الله عند طعام أو شراب في أوله وحمد الله في آخره لم يسأل عن نعيم ذلك الطعام أبداً".
4. قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه، وإذا شرب فليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله".
5. قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "الأكل في السوق دناءة".
6. قال الإمام علي (عليه السلام): "أقروا الحار حتى يبرد، فإن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قرب إليه طعام حار فقال أقروه حتى يبرد، ما كان الله عز وجل ليطعمنا النار، والبركة في البارد".
7. قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "من قلّ طعامه صحّ بطنه وصفا قلبه، ومن كَبُؤُ طعامه سرقم بطنه وقسا قلبه".
8. عن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: "أطيلوا الجلوس على الموائد، فإنها ساعة لا تحسب من أعماركم".
9. عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): "من وجد كسرة أو تمرة فأكلها لم تفارق جوفه حتى يغفر الله له".
10. قال الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) للإمام علي (عليه السلام): "يا علي افتتح طعامك بالملح واختمه بالملح فإن من افتتح طعامه بالملح وختمه بالملح دفع عنه سبعون نوعاً من أنواع البلاء أيسرها الجذام".
11. عن الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله): "إذا وضعت المائدة بين يدي الرجل فليأكل مما يليه، ولا يتناول مما بين يدي جليسه".

12. عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): "من أكل وذو عينين ينظر إليه ولم يواسه ابتلي بداء لا دواء له".

13. عن الرضا (عليه السلام) قال: "إذا أكلت فاستلق على قفاك وضع رجلك اليمنى على اليسرى".

الملحق رقم 5

تطلب الهرية من مشاركتين لعب دور حول شرب الماء، بعد أن تكون قد ذكرت لهما بعض من آدابه ومكروهاته، كما تطلب منهما التركيز على موضوع:

1. شرب الماء من جلوس.
2. شرب الماء بثلاثة أنفاس.
3. شرب الماء من آنية من فضة أو ذهب.

الملحق رقم 6

● عن الإمام علي (عليه السلام): "قلّة الغذاء أكرم للنفس وأدوم للصحة".

● عن الإمام علي (عليه السلام): "من قلّ طعامه قلّت آلامه".

● قال الإمام الكاظم (عليه السلام): "لو أن الناس قصدوا في الطعم لاعتدلت أبدانهم".

● "البطنة تذهب الفطنة".

● عن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: "الأكل على الشبع يورث البرص".