

سلسلة

الأداب  
و الأحكام  
الشرعية  
للفتيات

# كلوا واتشربوا



كشافة الإمام المهدي عجل الله فرجه  
مفوضية المرشدات العامة

مرشدات

ورشة

كلوا واشربوا

## سلسلة الآداب والأحكام الشرعية

العنوان	ورشة "كلوا واشربوا"
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	<a href="http://www.mahdifamily.net">www.mahdifamily.net</a>
E-mail	<a href="mailto:almahdiguides@hotmail.com">almahdiguides@hotmail.com</a>

(جميع الحقوق محفوظة)

## الفهرس

4	مقدمة المدربة
5	إرشادات المدربة
6	المستهدفات من الورشة
6	الهدف والأغراض
6	اللوازم
7	دليل تنفيذ الورشة
9	الافتتاح
9	تقديم الورشة
9	مناهة الآداب
13	كم من أكلة تمنع أكالات
14	إنته لا تخطئ
15	هكذا علمنا أهل البيت(عليهم السلام)
16	توزيع الهداي والاختتام
17	الملحقات

## مقدمة المدربة:

أختي المدربة:

الطعام والشراب ضرورة حياتية للإنسان، وقد جعل الله تعالى في الإنسان شهوة الطعام والشراب التي تدفع نحو الأكل ليتم تأمين حاجة البدن من الطعام والشراب بشكل يضمن بقاءه حيًا. وحيث أن شريعتنا الإسلامية كانت شاملة لكل التعاليم والآداب الحياتية للإنسان \_ التي ما إن تمسكنا بها، عملاً وفقاً لما نصت عليه، سعدنا في الدنيا والآخرة \_ دعتنا إلى الالتزام بمجموعة من الآداب.

وقد يذهب الإنسان بعيداً في إشباع الغريزة التي تدعوه لتناول الأطعمة ويصبح الأكـ ل والشرب الهم الأكبر لديه، فهنا ينحرف الإنسان عن الخط الذي أراده الله تعالى له، ومن هنا جاء الإسلام ليحافظ على إنسانية الإنسان فوضع له تشريعات وآداب يراعيها في حياته \_ فيتأدب بها لتخلص نتيجتها إلى أن يأكل الإنسان ليعيش لا أن يعيش ليأكل.

فمن هنا أختي المدربة نضع بين يديك ورشة "آداب الطعام والشراب" راجين من المولى لك التوفيق لتقديم فقراته بتفاعل وحماس مميّزين.

والحمد لله رب العالمين

## إرشادات المدربة

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

الغرض ك ما ورد في السجل

تراعي آداب الطعام والشراب.

## المستهدفت: المرشدات

### هدف وأغراض الورشة

#### الهدف

مراعاة آداب الطعام والشراب .

#### الأغراض

في نهاية هذه الورشة يتوقع من المشاركة أن:

- 1.تذكر مضار كثرة الطعام من خلال الأحاديث الشريفة.
- 2.تذكر عشرة من آداب الطعام.
- 3.تعدّد سبعاً من مكروهات الطعام.
- 4.تعدّد خمسة من آداب شرب الماء.
- 5.تذكر فوائد قلة الطعام.
- 6.تستنتج أجر إطعام وسقي الآخرين الماء.

#### اللوازم

- قرآن كريم (تسجيل صوتي كمبيوتر).
- الملحقين رقم 1 و 2 على عدد المشاركات.
- Lcd .
- كمبيوتر وصوتيات.
- أقلام على عدد المشاركات.
- الملحق رقم 3 على عدد الطلائع.
- بطاقات الملحق رقم 4 على عدد الطلائع.
- لوح ولوازمه.
- بطاقات الملحق رقم 5 على عدد المشاركات÷4.
- هدايا للتليعة الرّابحة.

## دليل تنفيذ الورشة.

اللوامز	آلية التنفيذ	المدة	عنوان الفقرة	
- قرآن كريم (تسجيل صوتي كمبيوتر).	تفتتح الورشة بحسب الرّظام الداخلي للجمعية.	5 د	الإفتتاح	1
	تبدأ المدربة الورشة بمقطع من رسالة الحقوق للإمام زين العابدين (عليه السلام )، ثمّ تطرح عليهن الأسئلة الواردة في المتن.	10د	تقديم الورشة	2
- الملحقين رقم 1 و 2 على عدد المشاركات - أقلام على عدد المشاركات.	توزّع المدربة على كل مشاركة متاهة ورقية (ملحق رقم 1) وتطلب من المشاركات حلّ المتاهة للوصول إلى جمع عشرة أنواع من الطّعام المفيد، ثمّ توزّع عليهن ملحق رقم 2، للتعرف إلى آداب الطعام، وتعقب المدربة بما ورد داخل المتن.	20د	متاهة الآداب	3
- الملحق رقم 3 على عدد الطلائع.	توزّع المدربة المشاركات إلى ثلاث طلائع وعلى كل طليعة استخلاص مضارّ كثيرة الطّعام وفوائد قلّة الطعام من أحاديث الملحق رقم 3 ثمّ تعرض كل طليعة ما استخلصته (ممكّن أن يتمّ العرض من خلال لعبة أو رسمة أو اسكتش أو حزورة أو شعر أو قصة ...) وبعدها تعقب المدربة بما ورد في المتن.	20د	كم أكلة تمنع أكالات	4
	استراحة	10		5
- بطاقات الملحق رقم 4 على عدد الطلائع.	توزّع المدربة على الطلائع الملحق رقم 4 وتطلب منهنّ قراءة بطاقته جيداً ، ثمّ إغلاقها بشكل لا يظهر محتواها ، وعندما تذك ر كلمة (طعام أو ماء) على كل طليعة وبسرعة ومن دون كلام رفع البطاقة المناسبة من دون رؤية محتواها والطيعة الراححة هي التي تجمع أكبر عدد من النقاط.	15د	إنتبه لا تخطئ	6

<p>- بطاقات الم لحق رقم 5 على عدد المشاركات ÷ 4.</p>	<p>تقسم المدربة المشاركات إلى مجموعات رباعية ، وتعطي لكل مجموعة بطاقة من بطاقات الملحق رقم 5 وتطلب منهن حل الرموز وتدوين الأحاديث التي حصلن عليها . بعد ترتيب الأحاديث تطلب المدربة من عدد من المشاركات ذكر ما استنتجنه من مضمون الأحاديث، ثم تعقب بما ورد في المتن.</p>	<p>15د</p>	<p>هكذا علمنا أهل البيت(عليهم السلام)</p>	<p>7</p>
<p>- هدايا للتليعة الرابحة.</p>	<p>توزع المدربة الهدايا على أفراد التليعة التي حصلت على أكبر عدد من النقاط ، ثم يقرأ الجميع بصوت واحد دعاء الإمام الحجة (عجل الله فرجه)</p>	<p>5د</p>	<p>توزيع الهدايا والاختتام</p>	<p>8</p>

## الافتتاح

تفتتح الورشة بالاستماع إلى الآيات الآتية مسجلة:

بسم الله الرحمان الرحيم

{ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ❖ 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 ❖ قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ } □.

ثم تُسَلَّم المدرّبة والمشاركات على القائم (عجل الله فرجه) وقوفاً، ثم تقرأ الحديث الآتي : عن الإمام محمد الباقر(عليه السلام): "واعلموا أن المنتظر لهذا الأمر له مثل أجر الصائم القائم" □.

## تقديم الورشة

تبدأ المدرّبة بقول : ورد عن الإمام زين العابدين (عليه السلام) : "وَأَمَّ أَحَقُّ بِطَنِكَ ، فَأَنْ لَا تَجْعَلُهُ وَعَاءً لِقَلِيلٍ مِنَ الْحَرَامِ وَلَا لِكَثِيرٍ، وَأَنْ تَقْتَصِدَ لَهُ فِي الْحَلَالِ،..." □.

تتوجّه المرّبة إلى المشاركات بقول: ما رأيكم؟ عمّا سنتحدث اليوم؟ ثم تأخذ الآراء من ثلاث مشاركات.

## مناهة الآداب

الغرض: تذكر عشرة من آداب الطعام.

توزّع المدرّبة على كل مشاركة مناهة ورقية متعددة منها عشرة أنواع من الأطعمة (موز ، تفاح ... ) وعلى كل مشاركة المرور بها وجمعها خلال 5 دقائق ، وبعد الإنتهاء توزّع المدرّبة على المشار كات إستمارة صغيرة (ملحق رقم 2) تحتوي على أشكال أنواع الأطعمة وأمام كل شكل أدب من آداب الطعام، على المشاركة قراءته.

تعقب المدرّبة قائلة : لا بدّ لكلّ كائن حي أن يأكل ويشرب من أجل استمرار

<sup>1</sup> القرآن الكريم، سورة الأعراف، الآيات من 31 إلى 33.

<sup>2</sup> كتيب حزمة نور، ح 4، ص 41.

<sup>3</sup> الإمام زين العابدين(عليه السلام)، رسالة الحقوق، حقوق الأعضاء، حق البطن.

حياته، وهذا أمر طبيعي قد جعله الله تعالى في غريزة الإنسان ليضمن بقاءه واستمراره، ولكن أن تتحوّل هذه الغريزة من نعمة تحافظ على الإنسان إلى نقمة تضيّع أهدافه إذا تحوّل الأكل والشرب ليصبح قضية الإنسان الرئيسية وهدفه الأساسي فيضحى من أجل ذلك بكل قيمة الإنسانية فهذا أمر مرفوض ، لذا وضع الإسلام لنا آداباً كثيرة أكدّت عليها الأحاديث الشريفة وهي من المستحبات الأكيدة التي يجب أن نتحلّى بها وهي سهلة التطبيق، ممكن للجميع التادّب بها.

تطلب المدرّبة من المشارِكات بالتوالي ذكر الآداب التي تعرفن عليها وتعقب بعد كل أدب بما هو وارد أدناه.

### الأدب الأول: الوضوء قبل الطعام وبعده.

إنّ الشريعة الإسلامية أعطت الأهمية العظيمة للنظافة، ومن الأمور التي أمرتنا بالتأدّب بها الوضوء وغسل اليدين قبل الطعام وبعده، فعن الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) قال: "الوضوء قبل الطعام وبعده ينفي الفقر".<sup>1</sup>

### الأدب الثاني: الافتتاح بالبسملة والدعاء والاختتام بقول الحمد لله.

وهي من الآداب المشهورة والمستحبات الأكيدة، وفي رواية عن الصادق (عليه السلام) قال: "إن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قال: «إذا وضعت المائدة حفها أربعة أملاك، فإذا قال العبد: «بسم الله» قالت الملائكة للشيطان: «أخرج يا فاسق فلا سلطان لك عليهم». وإذا فرغوا فقالوا: «الحمد لله» قالت الملائكة: قوم أنعم الله عليهم فأدوا الشكر لربهم. وإذا لم يقل: «بسم الله» قالت الملائكة للشيطان: «أذن يا فاسق فكل معهم». فإذا رفعت المائدة ولم يحمّدوا الله قالت الملائكة: قوم أنعم الله عليهم فنسوا ربهم".<sup>2</sup> وتستحب التسمية على كل صنف من أصناف الطعام الموجود على المائدة، وإذا كان الشخص ممن ينسى ذلك عليه أن يعمل بما أوصى به الإمام الصادق (عليه السلام) فقد روي عنه (عليه السلام): "أن من نسي أن يُسمي على كل لونٍ فليقل: بسم الله على أوله وآخره".<sup>3</sup>

### الأدب الثالث: إطالة الجلوس

ومن الآداب المهمة أن يطيل الإنسان مكوثه أثناء تناول الطعام وأن لا يستعجل في الإنهاء، لأن الوقت الذي يتناول الإنسان ان فيه قوتّه لا يسأله الله تعالى عنه، فقد ورد

<sup>1</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 91.

<sup>2</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 140.

<sup>3</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 142.

في الحديث عن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: "أطيلوا الجلوسَ على المواثِدِ، فإنها ساعةٌ لا تُحسَبُ من أعمارِكُمْ".<sup>□</sup>

#### الأدب الرابع: تناول الفتات

من المستحبات الشرعية أن يتناول الإنسان الفتات المتساقط من الطعم  
في الرواية عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): "من وجد كسرة أو ثمرة فأكلها  
لم تفارق جوفه حتى يغفر الله له".<sup>□</sup> ومن الثواب الذي أعده الله تعالى على هذا  
العمل الذي قد يتصوره الإنسان عملاً لقلبي لاً، ما ورد في الرواية عن 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 فمن أحب أن يدفع مهراً الحور العين قبل أن يدخل الجنة فما عليه إلا أن يستن بسنة الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) وأهل بيته (عليهم السلام) ويقوم بهذا العمل القليل ذو الأجر العظيم".<sup>□</sup>

#### الأدب الخامس: الافتتاح بالملح والاختتام به

ومن الآداب المشهورة والسُّنن المأثورة أيضاً أن يفتح الإنسان الطعام بتناول حبة قليلة من الملح وأن يختتم طعامه بالملح أيضاً حيث ورد في الرواية أن الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) قال للإمام علي (عليه السلام): "يا علي افتتح بالملح واختتم به، فإنه شفاء من سبعين داء، منها الجنون والجذام والحلق ووجع الأضراس ووجع البطن".<sup>□</sup> وقد أثبت العلم الحديث هذه الفائدة الذي ذكرها الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) حيث تقول الدراسات العلمية الحديثة أن تناول الملح قبل الطعام يفيد في الحفاظ على صحة الأسنان وحمايتها من الأمراض التي تعرض عليها من الالتهاب والتسوس وغيرها...

#### الأدب السادس: أن يأكل من أمامه.

قد جرت العادات على أن يأكل كل إنسان من أمامه أي من الطعام الذي في

<sup>1</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 143.

<sup>2</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 141.

<sup>3</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 141.

<sup>4</sup> الجذام هو مرض معدٍ، يصيب الإنسان فتساقط أطرافه.

<sup>5</sup> البرص هو داء معروف.. وهو بياض يقع في الجسد.

<sup>6</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 141.

جتهته، وكذا يعتبر العرف أن الأكل من أمام الآخرين من العادات السيئة، والشَّ  
أدبنا على أن نكون كذلك ففي الرواية عن الرسول الأكرم (صلى الله عليه  
وآله): "إذا وضعت المائدة بين يدي الرجل فليأكلُ لِمَمَّ ا يليه ولا يتناول مما بين يدي  
جليسه".<sup>□</sup>

### الأدب السابع: إطعام من يشتهي

من الآداب العظيمة التي جاء بها الإسلام أن يتعلم الإنسان الموساة في أمور دنياه  
فيواسي المسكين في طعامه إذا وقف ينظر إليه أثناء تناوله له، ففي الرواية عن  
رسول الله (صلى الله عليه وآله): "من أكل وذو عينين ينظر إليه ولم يواسه ابتلي  
بداء لا دواء له".<sup>□</sup>

بل أكثر من ذلك فإن أئمة أهل البيت (عليهم السلام) علّمونا أن نواسي حتى  
الحيوان إذا وقف أمامنا أثناء الطعام، ففي الرواية: "رأيت الحسن بن علي (عليه  
السلام) يأكل وبين يديه كلب، كلّ ما أكل لقمة طرح للكلب مثلها، فقلت له  
يا بن رسول الله (صلى الله ع ليه وآله) "ألا أرجمُ هذا الكلب عن طعامك؟ قال  
دعه، إني لأستحيي من الله تعالى أن يكون ذو روح ينظر في وجهي وأنا اكل ثم لا  
أطعمه".<sup>□</sup> وهنا تتجلّى عظمة الدين الإسلامي الذي أعطى الاهتمام حتى بمشاعر  
الحيوان، وهو حيوان، فما بالك بما أوصى به الإسلام من حسن الجوار والعطف  
على الفقراء وغيرها من الأحكام التي تتضمن البعد الاجتماعي الراقى.

### الأدب الثامن: الأكل باليد اليمنى

ومن الآداب التي حثّت عليها الروايات، أيضاً، أن لا يأكل الإنسان أو يشرب بيده  
اليسرى، بل يباشر الطعام بيده اليمنى، ففي الرّواية عن الإمام الصادق (عليه  
السلام): "أنّ كره أن يأكل بشماله أو يشرب بها أو يتناول بها".<sup>□</sup>

### الأدب التاسع: الأكل من جلوس

إنّ الأكل أثناء المشي من الأمور التي لا يحبّها هذا العالم، بل إنّ هذا العمل مما يُسقط هيبة الإنسان واعتباره من أعين الناس وقد  
ذها العرف، وخصوصاً للإنسان المؤمن

<sup>1</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 149.

<sup>2</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 149.

<sup>3</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 92.

<sup>4</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 92.

ورد النهي عن ذلك في الروايات، ففي الحديث عن أبي عبد الله قال: "لا تأكل وأنت تمشي إلا أن تضطر إلى ذلك".<sup>□</sup> (عليه السلام) أنه

### الأدب العاشر: أكل الطعام بارداً

ففي الرواية عن أمير المؤمنين علي (عليه السلام): أقرّوا الحار حتى يبرد، فإن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قرّب إليه طعام حار فقال: "أقروه حتى يبرد، ما كان الله عز وجل ليطعمنا النار، والبركة في البارد".<sup>□</sup>، وأكل الطعام حاراً يسبب الأمراض المعوية كما يقول الأطباء.

### كم أكلة تمنع أكالات

الغرض: تذكر مضار كثرة الطعام من خلال الأحاديث الشريفة.

تذكر فوائد قلّة الطعام.

آلية التنفيذ: توزّع المدرّبة المشاركات إلى ثلاث طلائع وعلى كل طليعة استخلاص مضار كثرة الطعام وفوائد قلّة الطعام من أحاديث (الملحق رقم 3) بحيث تحصل كل طليعة على حديث عن فوائد قلّة الطعام وآخر عن مضار كثرة الطعام في حال كان عدد الطلائع ثلاثة، أمّا إذا كان أكثر توزّع المدرّبة الأحاديث وفقاً لما هو مناسب، ثم تعرض كل طليعة ما استخلصته من خلال لعبة أو رسم أو اسكتش أو حزورة أو شعر أو قصة ... في مدة زمنية إجمالية لا تزيد عن خمس عشرة دقيقة. وبعد عرض المشاركات تعقب المدرّبة قائلة:

إنّ كثرة الطعام من الأمور المضرة بالجسم وله ا مردود سلبي على الإنسان فه  
تسبب الأمور التالية:

• الشّرّه: والشّرّه من الصفات الرديئة التي يوصف بها الإنسان الذي يتناول الطعام بكثرة ت فُوق حاجة جسمه العادية، وهي صفة قبيحة بالمعايير العرفية العامة فقد ورد في الرواية عن الإمام علي (عليه السلام): "كثرة الأكل من الشّرّه، والشّرّه شرّ العيوب".<sup>□</sup>

• الأمراض المعويّة: مما يحدو بالإنسان إلى الامتناع عن الكثير من الأصناف التي كان يتناولها بحالته الصحية السليمة وما إلى ذلك، إلا لأجل ما تسببت به كثرة الأكل من حساسية مفرطة في معدة الإنسان حتى ينطبق عليه

<sup>1</sup> الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، 142.

<sup>2</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 92.

<sup>3</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 88.

حينئذ الحديث المشهور عن أمير المؤمنين (عليه السلام) : "كم من أكلة تمنع  
أكلات".<sup>□</sup> ولأجل هذه السلبيات وغيرها كانت دعوة الأئمة (عليهم السلام) ( )  
لنا بأن لا نأكل إلا حينما نشعر بالجوع.  
ففي الحديث عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) : "كل وأنت تشتهي، وأمسك  
وأنت تشتهي".<sup>□</sup> فلا نجعل كل الهم في التفتيش عن لقمة هنا وهناك لكي نضعها  
في هذا الوعاء الذي خلقه الله تعالى لكي يكون واسطة للحفاظ على حياتنا  
واستمرارها، لنحقق الهدف الأسمى من الخلقة..  
وبالمقابل فإن قلة كمية الطعام التي يتناولها الإنسان لها الدور الأكبر في الحفاظ  
على صحته الجسدية، كما أن لها من الفوائد الجمّة الكثيرة للنفس الإنسانية  
ويكفي في مجال أهميتها أن نلتفت إلى كثرة الروايات التي وردت عن  
الرسول (صلى الله عليه وآله) ( وأهل بيته (عليهم السلام) )، والتي تحبذ قلّة الأكل  
وتذكر فائدته فقد ورد عن الإمام علي (عليه السلام) : "قلّة الغذاء أكرم للنفس  
وأدوم للصحة".<sup>□</sup> ، كما ورد عنه (عليه السلام) : "من قلّ طعامه قلت آلامه".<sup>□</sup>  
ولعل ذلك لأن كثرة الأكل والتكثير من الأصناف المأكولة تُرث  
تعتبر في العلم القديم وكذا الحدي ث من أكثر الأعضاء حساسية وتسبباً  
للأمراض في الجسم وكذا الحفاظ عليها مما يجلب الراحة للإنسان، ويكفي في  
أهمية قلّة الطعام ما نراه من السّ لبيات الناتجة عن الإكثار من تناول الأطعمة  
وأهمّها مرض السُّمنة الذي أسماه البعض بمرض العصر إذ أن الكثير من الناس  
تعاني من مشاكل السُّمنة وأمراض الكولسترول وغيرها وقد ورد في الرواية عن  
الإمام الكاظم (عليه السلام) : قال : "لو أنّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الطَّعَامِ لَاعْتَدَلَتْ  
أَبْدَانُهُمْ".<sup>□</sup>

### انتبه لا تخطيء

**الغرض:** تعدّد سبباً من مكروهات الطعام.

تعدّد خمسة من آداب شرب الماء.

<sup>1</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 88.

<sup>2</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 88.

<sup>3</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 88.

<sup>4</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 88.

<sup>5</sup> محمد الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 89.

آلية التنفيذ: توزع المدرّبة (الملحق رقم 4) على كل طليعة (وفيه 12 بطاقة 7 منها تتضمن مكروهات الطعام و 5 آداب شرب الماء) وتطلب منهن قراءتها جيداً ثم تقوم كل طليعة بتوزيعها على أفرادها وإغلاقها بشكل لا يظهر محتواها ثم تتقف المدرّبة في المقدمة أمام الجميع وعندما تذكر كلمة (طعام أو ماء) على كل مجموعة وبسرعة ومن دون كلام رفع البطاقة المناسبة من دون رؤية محتواها. الطليعة التي ترفع بطاقة خاطئة تحذف لها نقطة من أصل 12. الطليعة الرابحة هي التي تجمع أكبر عدد من النقاط، وهي التي تتذكر مكروهات الطعام، أما الطليعة التي تأتي في المرتبة الثانية تذكر آداب الماء. وبعدها تعقب المدرّبة: كما لأكل الطعام آداب يجب أن يتحلى بها الإنسان كذلك لشرب الماء آداب ومستحبات يجب أن نتحلى بها منها:

الأدب الأول: التسمية حين الابتداء بشرب الماء (بسم الله الرحمن الرحيم)

الأدب الثاني: الحمد بعد الانتهاء من شرب الماء (الحمد لله).

الأدب الثالث: أن يشرب الماء بثلاثة أنفاس (يقطع الشربة الواحدة ثلاث مرات) فلقد ورد عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: "إذا شرب أحدكم الماء فقال: بسم الله ثم شرب، ثم قطعه فقال: الحمد لله، ثم شرب فقال: بسم الله، ثم قطعه فقال: الحمد لله، ثم شرب فقال: بسم الله ثم قطعه فقال: الحمد لله، سبّح ذلك الماء له ما دام في بطنه إلى أن يخرج".<sup>□</sup>

الأدب الرابع: الدعاء عند شرب الماء (الحمد لله الذي سقاني ماءً عذباً ولم يجعله ملحاً أجاباً بذنوبي).<sup>□</sup>

الأدب الخامس: التسليم على الإمام الحسين (عليه السلام) ولعن ظالميه عند شرب الماء. ورد عن داود الرقي قال: كنت عند أبي عبد الله (عليه السلام) إذ استسقى الماء، فلما شربه رأيته قد استعبر واغرورقت عيناه بدموعه ثم قال لي: "يا داود لعن الله قاتل الحسين (عليه السلام) ... إني ما شربت ماءً بارداً إلا ذكرت الحسين (عليه السلام)، وما من عبد شرب الماء فذكر الحسين (عليه السلام) وأهل بيته ولعن قاتله.. إلّا كتب الله عز وجل له مائة ألف حسنة وحط عنه مائة ألف سيئة، ورفع له مائة ألف درجة، وكأنما أعتق مائة ألف نسمة، وحشره الله يوم القيامة معه ثلج الفؤاد".<sup>□</sup>

أمّا مكروهات الأكل:

الأول: يكره الأكل باليد اليسرى، عن سماعة عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: "سألته عن الرجل يأكل بشماله ويشرب بها قال لا يأكل بشماله، ولا يشرب بشماله، ولا يتناول بها شيئاً".<sup>□</sup>

<sup>1</sup> الشيخ الكليني، الكافي، ج 6، ص 384.

<sup>2</sup> الميرزا النوري، مستدرك الوسائل، ج 14.

<sup>3</sup> الحر العاملي، وسائل الشيعة (آل البيت)، ج 25، ص 273.

<sup>4</sup> الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 16، ص 419.

الثاني: يكره الأكل أثناء المشي، عن أبي عبد الله " لا تأكل وأنت تمشي إلا أن تضطر إلى ذلك" <sup>1</sup>.  
الثالث: يكره أكل الطعام حاراً ، عن أمير المؤمنين 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" <sup>2</sup>.

الرابع: يكره النفخ على الطعام الحار ، فقد 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" <sup>3</sup>.  
الخامس: يكره الأكل على الشبع، قال رسول (صلى الله عليه وآله): " الأكل على الشبع يورث البرص" <sup>4</sup>.

السادس: يكره الأكل متكئاً، عن أبي بصير عن أبي عبد الله قال: " سألته عن الرجل يأكل متكئاً قال لا، ولا منبطحاً على بطنه" <sup>5</sup>.  
السابع: يكره الأكل منتعلاً الحذاء، قال الرسول (صلى الله عليه وآله): " اخلعوا نعالكم عند الطعام فإنه سنة جميلة وأروح للقدمين" <sup>6</sup>.

## هكذا علمنا أهل البيت (عليهم السلام)

الغرض: تستنتج أجر إطعام وسقي الآخرين الماء.

آلية التنفيذ: \_\_\_\_\_ : يقسم المدرّبة المشاركات إلى مجموعات رباعية وتعطي لكل مجموعة بطاقة من بطاقات (الملحق رقم 5) وتطلب من هنح ل الرموز وت دوين الأحاديث التي حصل نَ عليها . بعد ترتيب الأحاديث تطلب المدرّبة من عدد من المشاركات ذكر ما استنتجن ه من مضمون الأحاديث ، ثمّ تعقّب قائلة : من أحبّ الأعمال إلى الله تعالى إشباع جوعة المؤمن وسقيه الماء، وقضاء حوائج المؤمنين سنة رسولنا الأكرم (صلى الله عليه وآله) ، ومن ثمّ تعود وتذكرّ بالأحاديث:

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): "ما آمن بالله من شبع وأخوه جائع" <sup>7</sup>.  
قال أمير المؤمنين (عليه السلام) : "أول ما يبدأ به في الآخرة صدقة الماء" (يعني

<sup>1</sup> الشيخ الصدوق، من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 354.

<sup>2</sup> الشيخ الكليني، الكافي، ج 6، ص 321.

<sup>3</sup> الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 4، ص 959.

<sup>4</sup> الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 16، ص 409.

<sup>5</sup> الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 16، ص 415.

<sup>6</sup> الحر العاملي، وسائل الشيعة (الإسلامية)، ج 3، ص 385.

<sup>7</sup> الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 134.

الأجر □.

عن الإمام الباقر (عليه السلام) : "إن الله تبارك وتعالى يحب ابراد الكبد الح  
ومن سقى كبدًا حراء من بهيمة وغيرها أظله الله في عرشه يوم لا ظل إلا  
ظله" □.

عن الإمام الصادق (عليه السلام) : "من سقى الماء في موضع يوجد فيه الماء كان  
كمن أعتق رقبة . ومن سقى الماء في موضع لا يوجد فيه الماء، كان كمن أحيا  
نفساً، ومن أحيا نفساً فكأنما أحيا الناس جميعاً" □.  
عن الإمام الصادق(عليه السلام): "من أشبع جائعاً أجري له نهر في الجنة" □.

## توزيع الهدايا والإختتام

في نهاية الورشة وقبل الإختتام بدعاء الإمام الحجة (عجل الله فرجه) تكرم المدربة أفراد الطليعة التي  
أحرزت أكبر عدد من النقاط خلال تنفيذ الأنشطة.

<sup>1</sup> الشيخ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 135.

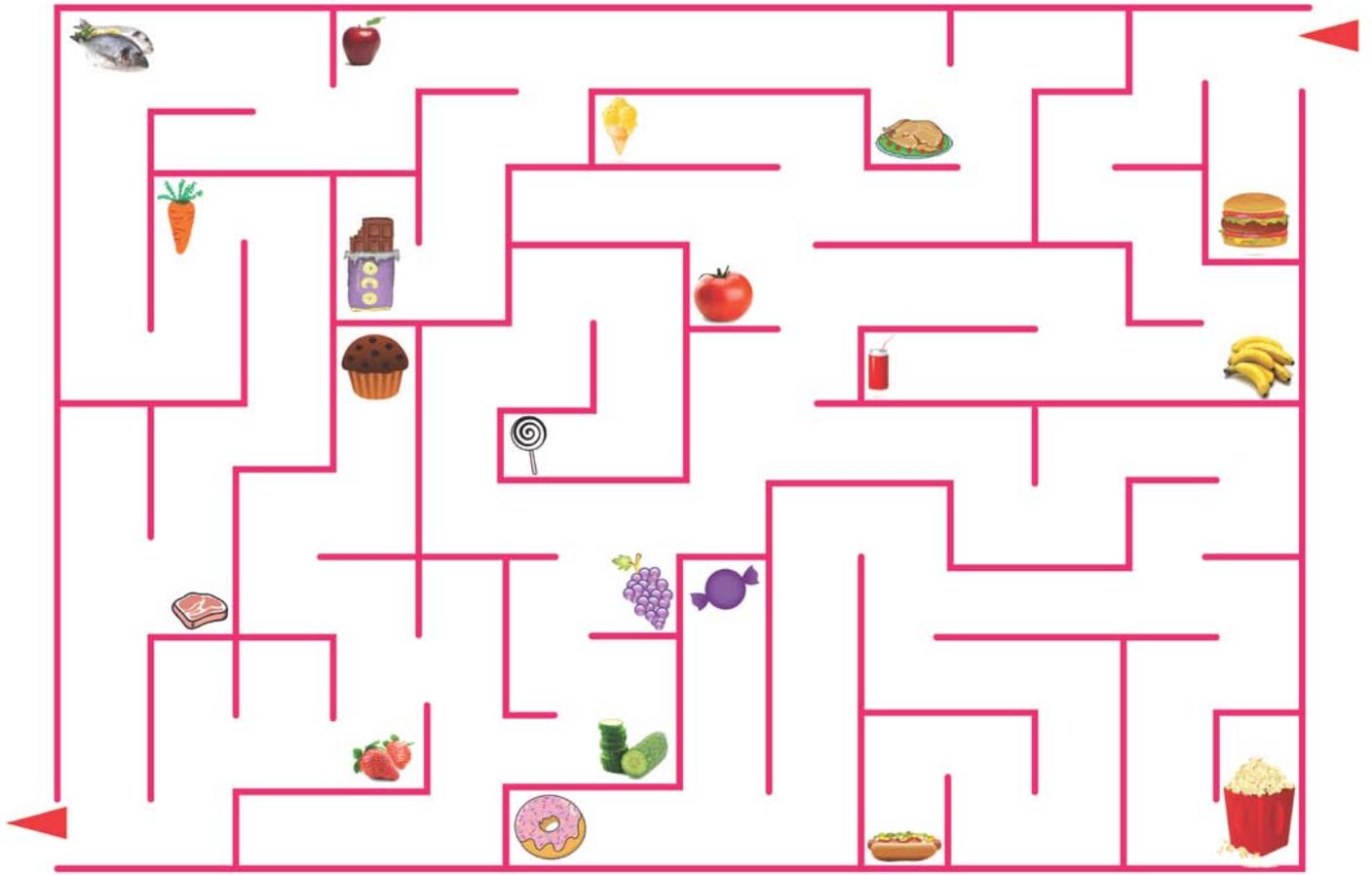
<sup>2</sup> محمد الرشدي، ميزان الحكمة، ج 2، ص 1320.

<sup>3</sup> الشيخ الكليني، الكافي، ج 4، ص 57.

<sup>4</sup> العلامة المجلسي، بحار الأنوار، ج 71، ص 362.

# الملاحقَات

# المهق رقم 1



الأدب	نوع الطعام
الوضوء قبل الطعام وبعده	
الإفتتاح بالبسملة والدعاء والإختتام بقول الحمد لله	
إطالة الجلوس	
تناول الفئات	
الافتتاح بالملح والاختتام به	
أن يأكل من أمامه	
اطعام من يشتهي	
الأكل باليد اليمنى	
الأكل من جلوس	
أكل الطعام بارداً	

### المحق رقم 3

عن الإمام علي (عليه السلام): "كثرةُ الأكلِ مِنَ الشرِّه، والشرِّه شرُّ العيوبِ".

عن أمير المؤمنين (عليه السلام): "كم من أكلة تمنع أكالات".

عن الرسول (صلى الله عليه وآله): "كُلْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي، وَأَمْسِكْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي".

عن الإمام علي (عليه السلام): "قلَّةُ الغدَاءِ أكرمُ للنفسِ وأدومُ للصحة".

عن الإمام علي (عليه السلام): "من قَلَّ طَعَامُهُ قَلَّتْ آلامُهُ".

عن الإمام الكاظم (عليه السلام) قال: "لو أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الطَّعَامِ لَاعْتَدَلَتْ  
أَبْدَانُهُمْ"

## الملحق رقم 4 ( يُقصد كل أدب على حدى):

التسمية حين الإبتداء بشرب الماء (بسم الله الرحمن الرحيم)

الحمد بعد انتهاء من شرب الماء (الحمد لله )

الدعاء عند شرب الماء (الحمد لله الذي سقاني ماءً عذباً ولم يجعله ملحاً أجاجاً بذنوبي

أن يشرب الماء بثلاثة أنفاس (يقطع الشربة الواحدة ثلاث مرات)

أن يشرب الماء من وقوف

الأكل باليد اليسرى

أكل الطعام حاراً

التفخ على الطعام الحار

الأكل ماشياً

الأكل متكئاً

الأكل منتعلاً الحذاء

الأكل على الشبع

## الملحق رقم 5

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة.

®	☺	✍	☞	*	π	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞
ء	ص	ق	ر	ة	آ	ف	ي	ا	ه	ل	د	ب	و	أ	م	خ	

☞	☞

☞	☞

α	☞	☞	☞

☞	☞

☞	☞	α

®	☞	☞	☞	☞

*	✍	☞	☺

*	☞	☞	π	☞	☞

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة.

☞	★	☞	☞	*	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	α	☞	×
ع	ن	ش	ر	ة	ف	ي	ا	ه	ل	ئ	ب	و	أ	م	ج

☞	☞

☞	☞	×	α

☞	☞	☞	×

☞	☞	☞	α

★	☞

*	★	×	☞	☞

☞	☞

☞	☞	★

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة (ج1-1).

®	§	✍	📖	🌀	*	☒	👤	🕊	👏	🌸	📖	🕊	👤	👤	¶	α	#	☒	μ	**	∞	★	📖	☒	👤
س	ع	ت	ن	غ	و	ت	م	ظ	أ	ك	ب	د	ل	ه	ا	ي	ح	ف	ى	ة	ر	ش	ق	!	ء

☒	🕊	🌸	☒	μ	**

¶	🌀	🌸	👤	μ

☾	🕊	🕊	🌸

★	§

📖	👤	¶	🕊	🌸

📖	🌸	🌀	👤	§

👤	🕊	👏

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة (ج2-1).

®	§	✍	📖	🌀	*	☒	👤	🕊	👏	🌸	📖	🕊	👤	¶	α	#	☒	μ	**	∞	★	📖	☒	👤	
س	ع	ت	ن	غ	و	ت	م	ظ	أ	ك	ب	د	ل	ه	ا	ي	ح	ف	ى	ة	ر	ش	ق	!	ء

🌸	📖	👤	¶

☒	✍	👤

★	☒	**

®	🌸	🌀	🕊	🕊	🌸

🌸	☾	🌀	👏	∞	**

*	☒	👏	☾	👤

★	☒

®	🌸	🌀	🕊

☒	**	👏

☾	📖	🌀	☒

👏	👤

☾	🕊	🕊	🌸

☾	🕊	#	α

☾	🕊	#

🌸	🕊	§

🕊	#

🌸	🕊

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة (ج1-2).

®	✍	◀	🌀	*	☒	👤	👉	🌸	🏠	🔔	📖	♣	¶	α	ð	☞	μ	**	☆	🏠	☺	☹	
ء	ق	ض	ر	ة	ى	ف	ح	ي	ا	ه	ل	د	ب	ك	أ	ج	م	ت	و	ن	ت	ع	س

☺	◀	**	☞

👉	👤

®	🌸	☞	🔔	🌸

☒	✍	☹

☆	☞

☆	🌸	¶

®	🌸	☞	🔔	🌸

🏠	👉	👤

📖	ð	**	👉

*	♣	✍	🌀

✍	🏠	☺	α

☆	☞	¶

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة (ج2-2).

®	✍	◀	🌀	*	☒	👤	👉	🌸	🏠	🔔	📖	♣	¶	α	ð	☞	μ	**	☆	🏠	☺	☹	
ء	ق	ض	ر	ة	ى	ف	ح	ي	ا	ه	ل	د	ب	ك	أ	ج	م	ت	و	ن	ت	ع	س

☺	◀	**	☞

👉	👤

®	🌸	☞	🔔	🌸

☒	✍	☹

☆	☞	**

☆	🌸	¶

®	🌸	☞	🔔	🌸

🏠	👉	👤

📖	ð	**	👉

🌸	🔔

🌸	☹	👤	☆

🌸	👉	👉	α

☆	☞	¶

## حل الملحق رقم 5

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة.

®	☺	✍	☹	*	π	☞	☞	☼	☾	♁	📖	♂	**	α	☞	☠
ء	ص	ق	ر	ة	آ	ف	ي	ا	ه	ل	د	ب	و	أ	م	خ

☞	☞
ف	ي

☾	♂
ب	ه

α	📖	♂	☞
ي	ب	د	أ

☼	☞
م	ا

♁	**	α
أ	و	ل

®	☼	☞	♁	☼
ء	ا	م	ل	ا

*	✍	📖	☺
ص	د	ق	ة

*	☹	☠	π	♁	☼
ا	ل	آ	خ	ر	ة

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة.

☹	★	🏠	☹	*	☞	☞	☼	☾	♁	➤	♂	**	α	☞	×
ع	ن	ش	ر	ة	ف	ي	ا	ه	ل	ئ	ب	و	أ	م	ج

☾	♁
ه	ل

☞	☹	×	α
أ	ج	ر	ي

☼	☹	➤	☼	×
ج	ا	ئ	ع	ا

☹	♂	🏠	α
ع	ب	ش	أ

★	☞
م	ن

*	★	×	♁	☼
ا	ل	ج	ن	ة

☞	☞
ف	ي

☹	☾	★
ر	ه	ن

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة.(ج1-1)

®	§	✍	📖	🌀	*	☒	👤	🕊	👏	🌸	☾	👑	📄	‡	¶	α	#	🔑	μ	✳	∞	★	📞	☪	👁
ء	!	ق	ش	ر	ة	ى	ف	ح	ي	ا	ه	ل	د	ب	ك	أ	ظ	م	ت	و	غ	ن	ت	ع	س

☒	👑	🌸	☪	μ	✳
ى	ل	ا	ع	ت	و

¶	🌀	🌸	‡	μ
ك	ر	ا	ب	ت

☾	👑	👑	🌸
ه	ل	ل	ا

★	§
ن	!

📄	‡	¶	👑	🌸
د	ب	ك	ل	ا

📄	🌸	🌀	‡	§
د	ا	ر	ب	!

‡	🕊	👏
ب	ح	ي

ضعن مكان كل رمز الحرف الذي يناسبه، لتحصلن على كلمات مفيدة (ج2-1).

®	§	✍	📖	🌀	*	☒	👤	🕊	👏	🌸	☾	👑	📄	‡	¶	α	#	🔑	μ	✳	∞	★	📞	☪	👁
ء	!	ق	ش	ر	ة	ى	ف	ح	ي	ا	ه	ل	د	ب	ك	أ	ظ	م	ت	و	غ	ن	ت	ع	س

🌸	📄	‡	¶
ك	ب	د	ا

☒	✍	👁
س	ق	ى

★	🔑	✳
و	م	ن

®	🌸	🌀	🕊	👑	🌸
ء	ا	ر	ح	ل	ا

🌸	☾	🌀	👏	∞	✳
ا	ه	ر	ي	غ	و

*	🔑	👏	☾	‡
ة	م	ي	ه	ب

★	🔑
م	ن

®	🌸	🌀	🕊
ء	ا	ر	ح

☾	📖	🌀	☪
ه	ش	ر	ع

👏	👤
ف	ي

☾	👑	👑	🌸
ه	ل	ل	ا

☾	👑	#	α
ه	ل	ظ	أ

☾	👑	#
ه	ل	ظ

🌸	👑	§
ا	ل	!

👑	#
ل	ظ

🌸	👑
ا	ل

🔑	✳	👏
م	و	ي

