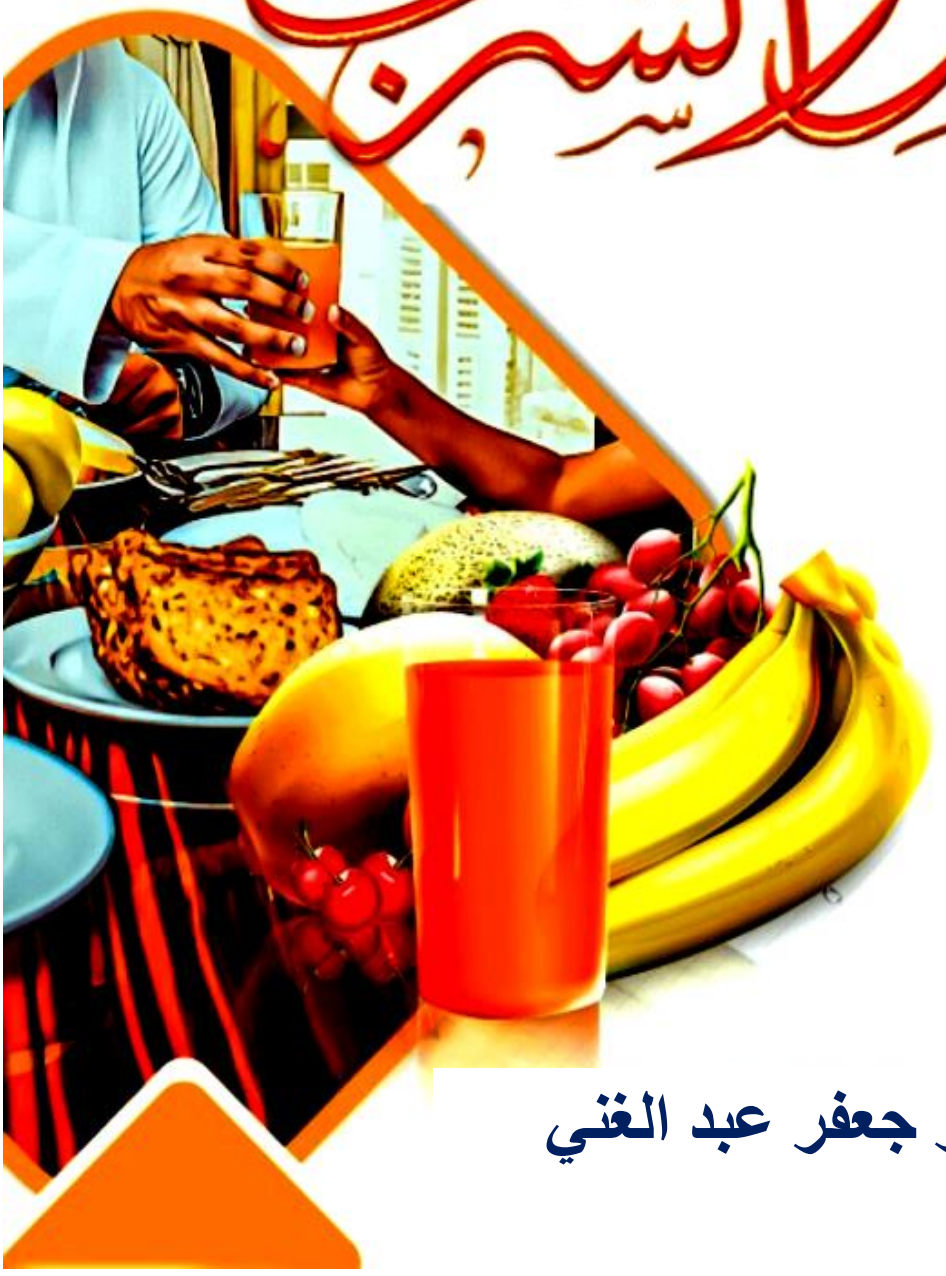
آداب الأكل والشرب



أبو جعفر عبد الغني

آداب

الأكل و الشرب

جمع وترتيب وتصميم:

أبو جعفر عبد الغني

كل من أراد نشر الكتاب فله ذلك

ساهم معنا في نشر هذا الكتاب ليكون لك حسنة جارية

جزى الله خيرا كل من قام بطبع هذا الكتاب

حقوق الطبع لجميع المسلمين

تجنب أكل الحرام

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

(لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ لَحْمٌ نَبَتَ مِنْ سُحْتٍ، النَّارُ أَوْلَى بِهِ).

رواه أحمد (14032) بإسناد جيد وانظر سلسلة الأحاديث الصحيحة (2609)

قال ابن تيمية رحمه الله:

(الطَّعَامَ يُخَالِطُ الْبَدَنَ وَيُمَازِجُهُ وَيَنْبُتُ مِنْهُ فَيَصِيرُ مَادَّةً وَعُنْصُرًا لَهُ ، فَإِذَا كَانَ خَبِيثًا صَارَ الْبَدَنُ خَبِيثًا فَيَسْتَوْجِبُ النَّارَ). مجموع الفتاوى (21/541)

ذكر علم ينتفع به

لا تدخل في بطنك طعام حتى تعرف ما هو

عن ابن عباس قال:

(كانَ رَسولُ اللّٰهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ لا يَأْكُلُ شيئًا حتَّى يَعْلَمَ ما هُوَ).

صحيح مسلم 1946

عن ابن عباس أيضا قال:

(وكانَ قَلَّما يُقَدِّمُ يَدَهُ لِطَعامٍ حتَّى يُحَدَّثَ به ويُسَمَّى له). صحيح البخاري 5391

وهذا من باب الورع حتى لا يأكل الشخص حراما

نرجو علم ينتفع به

تجنب الأكل و الشرب في أواني

الذهب و الفضة

قال رسول الله ﷺ:

لَا تَلْبَسُوا الْحَرِيرَ وَلَا الدِّيبَاجَ ، وَلَا تَشْرَبُوا فِي آنِيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، وَلَا تَأْكُلُوا فِي صِحَافِهَا ؛ فَإِنَّهَا لَهُمْ فِي الدُّنْيَا، وَلَنَا فِي الْآخِرَةِ

الراوي: حذيفة رضي الله عنه

صحيح البخاري (5426)

تركك علم ينتفع به

غسل اليدين قبل الطعام

إذا دعت الحاجة إلى ذلك

قال المروذي رحمه اللّه:

(رأيت أبا عبد اللّه يغسل يديه

قبل الأكل و بعده

و إن كان على وضوء).

المغني (٢١١/١٠)

قال ابن باز رحمه اللّه:

(إذا كان فيها شيء يغسلها).

فتاوى الدروس

إتفق الفقهاء على غسل اليدين قبل الطعام إذا كان فيها أذى أو قذر لئلا يتضرر بهذه الأوساخ. أنظر سلسلة الهدى و النور شريط 187

ترك علم ينتفع به

الوضوء للجنب إذا أراد الأكل أو النوم

(١)_عن عائشةَ رَضِيَ اللّهُ عنها قالت:

(كان رسولُ اللّه صلَّى اللّهُ عليه وسلَّم

إذا كان جُنبًا فأراد أن يأكُل أو ينام

توضَّأ وضوءَه للصَّلاة)

رواه مسلم(305).

(٢)_عن ابن عُمرَ رَضِيَ اللّهُ عنهما:

أنَّ عمر بن الخطَّاب سأل رسولَ اللّه صلَّى اللّهُ عليه وسلَّم:

أيرقُدُ أحدنا وهو جُنُب؟

قال: (نعَمْ، إذا توضَّأ أحدُكم

فليرقدْ وهو جنُب)

رواه البخاري(287)

تجنب الأكل واقفا

عن أنس بن مالك رضي اللّه عنه:
عَنِ النبيِّ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ، أَنَّهُ

(نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا)

قالَ قَتَادَةُ: فَقُلْنَا فَالأَكْلُ، فَقالَ: ذَاكَ أَشَرُّ، أَوْ أَخْبَثُ).

صحيح مسلم 2024

يُعلِّمُنا الرَّسولُ صلَّى اللّٰه عليه وسلَّم الكثيرَ والكثيرَ مِنَ الآداب ومنها كما في هذا الحديثِ- : أنْ يَشرَبَ المُسلِمُ وهو جالسٌ لا وهو قائمٌ، وقد سأل قتادة أنسًا رضِي اللّٰه عنه عَنِ الأكْلِ قائمًا، فأجابَ: أنَّ ذلك أشرُّ أو أخبثُ فَالأكلُ والشُّربُ جالِسًا أحسنُ وأكملُ وأفضلُ من الأكْل والشُّربِ وَاقفًا.

تجنب الأكل مُتَّكِئًا

عن أبي جُحَيْفَةَ رضي الله عنه :

أن النبيُّ صلَّى اللّه عليه وسلَّم قال :

(لا آكلُ وأنا مُتَّكِئٌ).

صحيح البخاري(5398) و صحيح الجامع(7163)

قال ابن القيم : (فإنه يمنع مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته ويعوقه عن سرعة نفوذه إلى المعدة ويضغط المعدة فلا يستحكم فتحها للغذاء وأيضا فإنها تميل ولا تبقى منتصبة فلا يصل الغذاء إليها بسهولة).

زاد المعاد لابن القيم

قال ابن باز :(الصواب أن الاتكاء الميل، هو أن يميل على أحد جانبيه هذا المتكئ، يتكئ على يده أو على كرسيه أو على مركأ ما يعتدل، المتكئ هو المائل). شرح رياض الصالحين

و كذا لما في ذلك من التواضع

ترك علم ينتفع به

تجنب الأكل مُنبطحًا على البطن أو الظهر

عنِ ابنِ عمرَ قالَ :

نَهَى رسولُ اللَّهِ صلَّى اللَّهُ عليهِ وسلَّمَ عن مَطعَمينِ

عنِ الجلوسِ على مائدةٍ يُشرَبُ عليها الخَمرُ ،

(وأن يأكُلَ وَهوَ منبطحٌ على بطنِهِ)

أخرجه أبو داود 3775 وصححه الألباني

و في رواية نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يأكل الرجل وهو منبطح على وجهه. رواه ابن ماجه 3370 وحسنه الألباني

التواضع في هيئة الأكل و الشرب

(١)_قال رسول اللّه صلى اللّه عليه و سلم:

(آكلُ كما يأكلُ العبدُ, و أجْلِسُ كما يجلسُ العبدُ).

الجامع الصغير و زيادته و صححه الألبانى

(٢)_عن عبد اللّه بن بسر قال:

أُهديتْ للنبيِّ صلَّى اللّهُ عليهِ وآلهِ وسلَّمَ شاةٌ فجثى على ركبتَيه يأكلُ فقال له أعرابيٌّ ما هذه الجِلسة فقال

(إنَّ اللّٰه جعلني عبدًا كريمًا ولم يجعلني جبارًا عنيدًا)

رواه أبو داود ٣٧٧٣ و ابن ماجه ٣٢٦٣و صححه الألبانى

تركك علم ينتفع به

الجلوس مُقْعِيًا أو على الركبتين عند الأكل

عن أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ:

رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا.

رواه مسلم 3807

(والإقعاء أن ينصب قدميه ويجلس على عقبيه هذا هو الإقعاء وإنما أكل النبي صلى الله عليه وسلم كذلك لئلا يستقر في الجلسة، فيأكل أكلا كثيرا؛ لأن الغالب أن الإنسان إذا كان مقعيا لا يكون مطمئنا في الجلوس فلا يأكل كثيرا وإذا كان غير مطمئن فلن يأكل كثيرا وإذا كان مطمئنا، فإنه يأكل كثيرا هذا هو الغالب). شرح رياض الصالحين لابن العثيمين

نرجو علم ينتفع به

الإجتماع على الطعام

(١)_عن وحشي بن حرب عن بعض أصحاب النبي صلَّى اللّهُ عليهِ وسلَّم أنهم قالوا :

يا رسولَ اللَّهِ إنَّا نأكلُ ولا نَشبعُ قالَ: فلعلَّكُم تأكُلونَ متفرِّقينَ قالوا: نعَم، قالَ:

فاجتَمعوا على طعامِكُم

واذكُروا اسمَ اللَّهِ علَيهِ، يبارَكْ لَكُم فيهِ.

رواه ابن ماجه و حسنه الألباني

(٢)_ قال رسول اللّه صلى اللّه عليه و سلم :

(أحب الطعام إلى اللّه ما كثرت عليه الأيدي).

حسنه الألباني في السلسلة الصحيحة

ترك علم ينتفع به

حكم التعييب في الطعام

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قال :

«مَا عَابَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ إِنِ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ»

أخرجه البخاري و أبي داود و صححه الألباني

تجنب أكل الطعام الساخن حتى يبرد

(١)_عن أبي هريرة رضي اللّه عنه أنه قال :

(لا يؤكل طعام حتى يذهب بخاره)

رواه البيهقي وصححه الألباني في الإرواء (رقم 1978)

(٢)_عن أسماء بنت أبى بكر: أنها كانت إذا ثردت غطته شيئا حتى يذهب فوره ثم تقول:
إني سمعت رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم يقول:

(إنه أعظم للبركة)

رواه ابن حبان والحاكم وصححه الألباني

ترك علم ينتفع به

تجنب النفخ

في الطعام و الشراب

تركك علم ينتفع به

(١) عن عبد اللّه بن عباس رضي اللّه عنهما قال :

نَهى رسولُ اللّهِ صلَّى اللّهُ عليْهِ وسلَّمَ أنْ يُتنفَّسَ في الإناءِ ، أو يُنفَخَ فيهِ.

صحيح أبي داود 3728

(٢) عن أبي سعيد الخدري رضي اللّه عنه :

أنَّ النَّبيَّ صلَّى اللَّهُ عليْهِ وسلَّمَ نَهى عن النَّفخِ في الشَّراب فقالَ رجلٌ القذاةُ أراها في الإناءِ فقالَ أهرقْها فقالَ فإنِّي لا أروَى من نفسٍ واحدٍ قالَ فأبنِ القدَحَ إذًا عن فيكَ

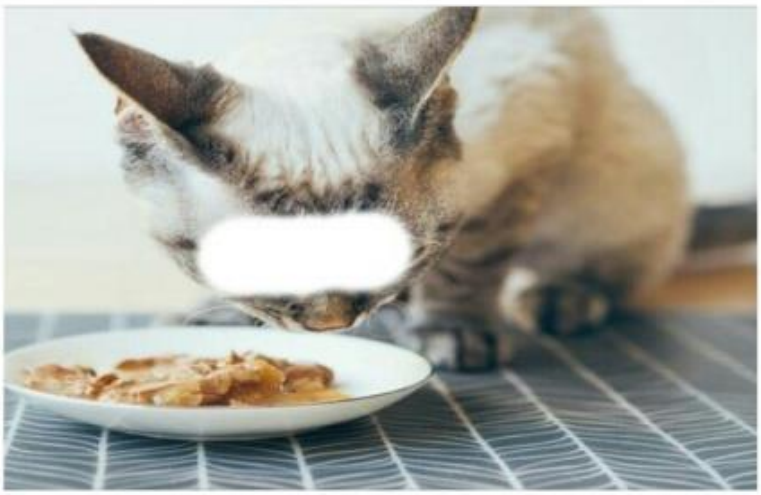
صحيح الترمذي 1887

(فقالَ رجلٌ القذاةُ أراها في الإناءِ فقالَ أَهرقْها) أي : ماذا أفعل إذا رأيت وسخا أو قذرا في الشراب فقال صلى اللّه عليه و سلم (أهرقها)أي أزح القذاة و ألقها من الشراب و لا تنفخ فيه

يكره النفخ في الطعام و الشراب سواء كان ذلك لتبريده أو لإزالة شيء سقط فيه و ذلك حتى لا يطير شيء من الفم فيصيبه فيتقذر الناس منه و كذا لما ثبت ضرره طبيا.

كما أن النفخ في الطعام الحار يدل على العجلة الدالة على الشره و عدم الصبر.

تجنب
شمّ الطعام و الشراب



عَنِ ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنه قَالَ:

«لَا تَشُمُّوا الطَّعَامَ كَمَا تَشُمُّهُ السِّبَاعُ»

الزهد للمعافى بن عمران الموصلي ص 329

ذرك علم ينتفع به

غالبا ما يصاحب شم الطعام عن قرب شيء من النفس الخارج من الفم و الأنف لذلك كره الفقهاء شم الطعام و خاصة إذا أكل مع جماعة فإن الناس تعاف من يشم طعامها أما من أراد أن يشم دخان الطعام الخارج منه عن بعد لحاجة مع الحرص على ألا يصيب شيء من نفسه الطعام أو الشراب فقد انتفى في حقه المحذور أنظر رد المحتار (6/340) و مغني المحتاج (4/412)

تجنب
الأكل و الشرب
باليد اليسرى

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

لا تأكلوا بالشمال

فإن الشيطان يأكل

ويشرب بشماله

رواه مسلم

ترك علم ينتفع به

الأكْلُ بِثلاثةِ أصابعَ

عَنْ كَعْبِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ :

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعَ

وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا.

رواه مسلم (2032)

تركَ علم ينتفع به

من السنة الأكْلُ بِثلاثةِ أصابعَ، أي: الإبهامِ والْمِسَبَحةِ والوُسْطَى؛ وذلك لما فيه من التواضع و ما ينفع الجسم كما ثبت طبيا و لأن الأكل بأكثر منها إنَّما هو مِنَ الجَشعِ وسُوءِ الأدبِ وفيه تكثيرِ اللُّقَمِ الذي قد يضر بالمعدة لكن إذا احتاج إلى الأكل بأكثر من ذلك أو بالكف كلها فلا حرج عليه.

الأكل من جوانب الطعام و تجنب الأكل من وسطه

(١)_عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي اللّه عنهما

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:

(إِذَا وُضِعَ الطَّعَامُ فَخُذُوا مِنْ حَافَتِهِ وَذَرُوا وَسَطَهُ

فَإِنَّ الْبَرَكَةَ تَنْزِلُ فِي وَسَطِهِ)

رواه ابن ماجة (3277) و صححه الألباني

(٢)_عَنْ وَاثِلَةَ بْنِ الْأَسْقَعِ رضي اللّه عنه قَالَ

أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِرَأْسِ الثَّرِيدِ

فَقَالَ : (كُلُوا بِسْمِ اللَّهِ مِنْ حَوَالَيْهَا وَاعْفُوا رَأْسَهَا

فَإِنَّ الْبَرَكَةَ تَأْتِيهَا مِنْ فَوْقِهَا)

رواه ابن ماجة (3276) و صححه الألباني

ترك علم ينتفع به

ذم البطنة

نركع علم ينتفع به

(١) عن المقدام بن معدي كرب رضي اللّه عنه :

قال رسول اللّه صلى اللّه عليه و سلم :

(ما ملأ آدميٌّ وعاءً شرًّا مِن بطنٍ ،

بحسبِ ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقمنَ صُلبَهُ ،

فإن كانَ لا محالةَ فثُلثٌ لطعامِهِ وثُلثٌ

لشرابِهِ وثُلثٌ لنفَسِهِ). سنن الترمذي 2380 و صححه الألباني

(٢) قال الشافعي رحمه اللّه :

(الشبع : يثقل البدن و يقسي القلب و يزيل الفطنة

و يجلب النوم و يضعف عن العبادة).

سير النبلاء (١/ ٨٤٨)

حكم من نَسِيَ التسمية قبل الطعام

عن عائشة رضي اللّه عنها

أن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم قال :

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُم فَلْيَذْكُرِ اسمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ

فَإِن نَسِيَ أَن يَذكُرَ اسمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ

فَلْيَقُل : بِسمِ اللَّهِ فِي أَوَّلَهُ وَآخِرَه

رواه الترمذي (1857) وقال : حسن صحيح .

(فإن تركها (أي التسمية) في أوله أتى بها في أثنائه ، فإن تركها في أثنائه أتى بها في آخره " انتهى

مغني المحتاج (4/411)

ترك علم ينتفع به

هل التسمية قبل الأكل تكون جهرا أم سرا ؟

لا يلزم الجهر بالتسمية قبل الأكل ، فلو قالها سرا فقد امتثل أمر النبي صلى الله عليه وسلم ، بالتسمية قبل الأكل ولكن أقل ذلك أن يحرك بها لسانه وإن لم يجهر بالصوت والأفضل له أن يجهر بها حتى يُذَكِّر الناس ويُعَلِّم الجاهل .

(١) قال ابن مفلح : (و ينبغي أن يجهر بها أي التسمية في الطعام لينبه غيره عليها). الآداب الشرعية (3/179)

(٢) قال ابن حجر الهيتمي : (إنما سُن له الجهر بالتسمية لينبه الآكلين عليها وعلى الأخذ في الأكل).
الفتاوى الكبرى (4/51)

(٣) قال ابن باز : (تكون جهرًا حتى يسمع الحاضرون ويستفيدوا ويتأسى بعضهم ببعض وكان صلى الله عليه و سلم يأمر من حضر أن يسمي). فتاوى نور على الدرب

ما يقال قَبْلَ الطَّعَامِ

(١) ((بِسْمِ اللَّهِ))

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ) رواه أبو داود (3767) وصححه الألباني

(٢)((اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرا مِنْهُ))

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم :(مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ الطَّعَامَ فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنا فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ).

صحيح الترمذي 3/158

إحتساب

الأكل و الشرب

تركك علم ينتفع به

أن تنوي بأكلك و شربك :

أن تتقوى به على طاعة اللّه

عز و جل فتكون مطيعا

بالأكل و الشرب فتثاب على ما

أكلته و شربته و لا تقصد

التلذذ و التنعم به

أنظر الآداب الشرعية و المنح المرعية ص176 و إحياء علوم الدين للغزالي

استحباب الأكل على الأرض

تركك علم ينتفع به

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال:

ما عَلِمْتُ النبيَّ صلَّى اللّهُ عليه وسلَّم

أَكَلَ على سُكُرُجَةٍ قَطُّ، ولَا خُبِزَ له مُرَقَّقٌ قَطُّ،

ولَا أَكَلَ علَى خِوَانٍ قَطُّ.

قيلَ لِقَتَادَةَ: فَعَلَامَ كَانُوا يَأْكُلُونَ؟ قالَ: علَى السُّفَرِ.

خوان: ما يوضع عليه الطعام ليؤكل

أخرجه البخاري (٥٣٨٦)

يستحب الأكل على الأرض إقتداءا بالنبي صلى الله عليه و سلم و لا إثم على من أكل على طاولة و للأكل على الأرض فوائد منها: ١)لا خوف من وقوع شيء و تكسره ٢)سهولة التحرك و المناولة ٣)التجمع و التقارب و التشارك أكثر على الطعام ٤)سهولة التنظيف إذ الوسخ في مكان واحد أما الطاولة فالتنظيف فوق و تحت ٥)فيها بعد عن الكبر ٦)فيها مخالفة للكفار ٧)فيها اقتداء بالنبي إذ ما علمنا أنه أكل على طاولة مع توفر صناعتها.

أنظر عون المعبود و فتاوى الدروس لابن باز و تسجيلات مفرقة للألباني شريط 236

حكم
الأكل على المائدة

قال علماء اللجنة:

(لا حرج في الأكل على ما ذكر من الطاولة ونحوها).

فتاوى اللجنة 11292

يستحب الأكل على الأرض اقتداءا بالنبى فإن أكل على مائدةً فلا إثم عليه بشرط أن يتجنب أن يكون الأكل على الطاولةً كبرا أو تشبها بالكفار

تركك علم ينتفع به

حكم إستعمال الشوكة و الملعقة

زرك علم ينتفع به

(١) قال ابن باز رحمه اللّه:

(ما أعلم فيه بأسًا، لكن باليد أفضل).

فتاوى الدروس لابن باز

(٢) قال علماء اللجنة:

(لا حرج في الأكل على ما ذكر من الطاولة ونحوها، ولا في الأكل بالشوكة والملعقة ونحوهما وليس في ذلك تشبه بالكفار؛ لأنه ليس مما يختص بهم). فتاوى اللجنة (26/309)

تصغير اللقمة
و مضغ الطعام جيدا
و تجنب السرعة
في الأكل

ذكر علم ينتفع به

(١) قال أبو البركات الغزي رحمه اللّه:

(والمبلغ: هو الذي لا ينهنه اللقمة في فيه حتى يبلعها قبل تكامل طحنها. فإن ذلك مع كونه من أكبر علامات الشره والنهم، يضر من وجهين: أحدهما: أن الطعام إذا لم يطحن بالأضراس ناعما كان أقل تغذية وتقوية الثاني: تكليف المعدة هضم ما لا ينسحق وتنفصل أجزاؤه؛ وربما يغص فيحتاج لشرب الماء في أثناء الأكل وتزفير الإناء).

آداب الموائدة ص 22

(٢) قال الغزالي رحمه اللّه:

(ويصغر اللقمة ويجود مضغها وما لم يبتلعها لم يمد اليد إلى الأخرى, فإن في ذلك عجلة في الأكل). إحياء علوم الدين (١/٩٣)

أن لا يدخل أصابعه في فمه عند الأكل

((من الآداب إذا جعل اللقمة في فمه أن لا يدخل معها أصابعه كأنه يدفعها بها ثم يمسك بأصابعه تلك الطعام أو يردها إلى القصعة فَإِنَّهُ يُصِيبُهَا شَيْءٌ مِنْ لُعَابِهِ فَيَعَافُهُ هُوَ فِي نَفْسِهِ، أَوْ يَعَافُهُ غَيْرُهُ مِمَّنْ يَرَاهُ فَإِنْ فَعَلَ ذَلِكَ جَاهِلًا، أَوْ نَاسِيًا فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ وَحِينَئِذٍ يَعُودُ إِنْ لَمْ يَكُنْ اكْتَفَى مِنْ الطَّعَامِ)).

أنظر آداب المؤاكلة لأبو البركات الغزي ص23/ص45 و المدخل لابن الحاج ص222

نرجو علم ينتفع به

أن لا يعد
اللقمة الأخرى
حتى ينتهي من
مضغ الأولى

(من سوء الأدب في الأكل
أن يمسك الآكل في يده لقمة
قد أعدها قبل أن يمضغ التي
في فمه فلا يُرى فكه خاليا عن
مضغ و لا يده خالية و ربما تكون
عينه في لقمة أخرى
و لا شك أن هذا من الشره و من
خصال السباع). أنظر أدب المؤاكلة لأبو البركات الغزي ص36

إماطة الأذى عن اللقمة الساقطة ثم أكلها

عَنْ جَابِرِ بن عبد اللّه رضي اللّه عنه :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

(إِنَّ الشَّيْطَانَ يَحْضُرُ أَحَدَكُمْ عِنْدَ كُلِّ شَيْءٍ مِنْ شَأْنِهِ ، حَتَّى يَحْضُرَهُ عِنْدَ طَعَامِهِ فَإِذَا سَقَطَتْ مِنْ أَحَدِكُمْ اللُّقْمَةُ فَلْيُمِطْ مَا كَانَ بِهَا مِنْ أَذًى ثُمَّ لِيَأْكُلْهَا وَلَا يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ ، فَإِذَا فَرَغَ فَلْيَلْعَقْ أَصَابِعَهُ ؛ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ تَكُونُ الْبَرَكَةُ). رواه مسلم (2033)

قال النووي رحمه الله : ((واستحباب أكل اللقمة الساقطة بعد مسح أذى يصيبها، هذا إذا لم تقع على موضع نجاسة، فإن وقعت على موضع نجس تنجست لا بد من غسلها إن أمكن، فإن تعذر أطعمها حيوانا ولا يتركها للشيطان)). انتهى. شرح صحيح مسلم للنووي

ترك علم ينتفع به

أن يجتهد حتى لا يلطخ نفسه بالطعام

((ينبغي للآكل أن يجتهد حتى لا يلطخ نفسه بالطعام فينبغي أن يضبط يده عند حمل الطعام و وضعه في فمه و أن لا يحمل كمية كبيرة من الطعام بالملعقة حتى يتدفق المرق فيلطخ نفسه و المائدة)). أنظر آداب المواكلة لأبو البركات الغزي ص 28

تركي علم ينتفع به

أن ينتبه جيدا إلى ما يأكل

دون تنقيب في الطعام أو مبالغة في ذلك

قال أبو البركات الغزي رحمه اللّه:

(وحاطب ليل: هو الذي لا يستقصي تأمل ما يأكله؛ فربما أكل ذبابةً عساها تقع في الإناء، وهو لا يشعر، فيتغامز عليها الحاضرون وإن أكل سمكا لم يستقص تنقيته من العظام، فتراه في أكثر الأوقات، وقد نشب العظم في حلقه، وأشرف منه على مكروه، وقد ينشب أيضا عظام الدجاج ونحوها ولا سيما الحمام والعصافير في الحلق، فيبقى مدة طويلة لا يستلذ بأكل ولا شرب، ويذوق العذاب). كتاب آداب المؤاكلة ص37

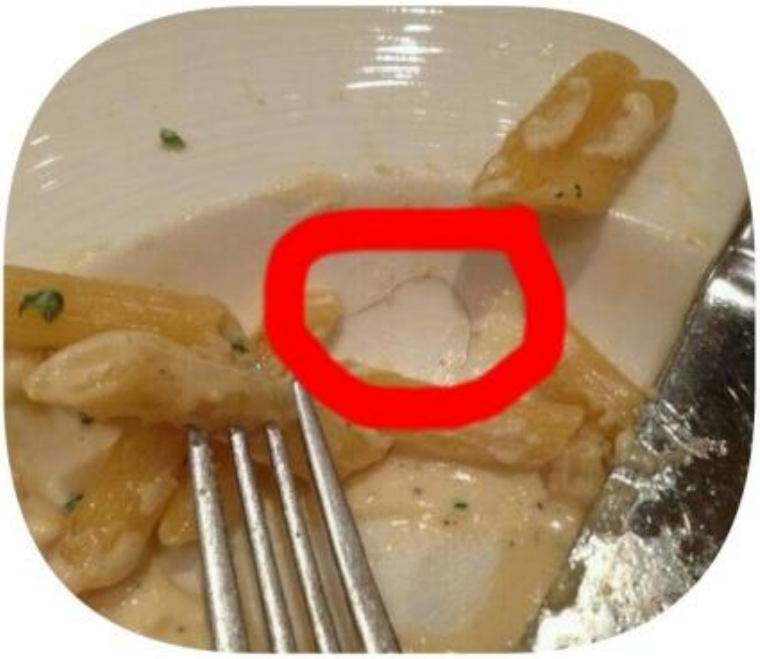
ما جاء في الذباب يقع في الطعام أو الشراب

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

((إذا وقَعَ الذُّبَابُ في شَرَابِ أَحَدِكُمْ، فَلْيَغْمِسْهُ ثُمَّ لِيَنْزِعْهُ؛ فَإِنَّ في إِحْدَى جَنَاحَيْهِ دَاءً، والأُخْرَى شِفَاءً))

صحيح البخاري 3320

ترك علم ينتفع به



ما يفعل من وجد شعرة في الطعام أو الشراب

عن أبي زيد بن أخطب قال:

استسقى رسولُ اللّٰه صَلَّى اللّٰه عليه وسلم ماءً، فأتيته بقدح فيه ماء،

فكانت فيه شعرة، فأخذتها

فقال: "اللَّهُمَّ جَمِّلْهُ"

قال أبو نهيك: فرأيته ابْنَ أربع وتسعين ليس في لحيته شعرة بيضاء.

(مستدرك الحاكم 7209 و صححه ابن حبان و الحاكم)

الشعر طاهر على الصحيح فإذا وقع في الطعام أو الشراب فإنه ينزع فقط ولا يرمى الطعام أو الشراب الذي سقط فيه و قد ثبت علميا أنه لا يلحق الضرر بالجهاز الهضمي.

زكي علم ينتفع به

سَلْتُ القَصْعَة

ذكر علم ينتفع به.

عن أنس رضي اللّه عنه قال:

وَأَمَرَنَا -أيّ النَّبيّ صلى اللّه عليه وسلم-

أَنْ نَسْلُتَ الْقَصْعَةَ

قالَ: فإنَّكُمْ لا تَدْرُونَ في أَيِّ طَعَامِكُمُ البَرَكَةُ.

صحيح مسلم 2034

وفى روايةٌ له من حديث أبى هريرةَ رضى اللّه عنه: «وَلْيَسْلُتْ أَحَدُكُمُ الصَّحْفَةَ»
رواه مسلم برقم (٢٠٣٥)

قال ابن العثيمين : ((أمره بإسلات الصحن أو القصعة، وهو: الإناء الذي فيه الطعام، فإذا انتهيتَ فأسلِتْه، بمعنى: أن تتبع ما علق فيه من طعام بأصابعك، وتلعقها، فهذا أيضا من السُّنَّة التي غفل عنها كثير من الناس مع الأسف حتى من طلبة العلم أيضا، إذا فرغوا من الأكل وجدت الجهة التي تليهم ما زال الأكل باقيا فيها، لا يلعقون ما في الصحفة، وهذا خلاف ما أمر به النَّبي صلى اللّه عليه وسلم)). شرح رياض الصالحين (1/892) .

الثفل:

هو ما بقي من الطعام في قعر القدر

عَنْ أَنَس بن مالك رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّه صلى الله عليه وسلم :

«كَانَ يُعْجِبُهُ الثُّفْلُ»

ترك علم ينتفع به

صحيح الجامع «4979»

حكم رمي الخبز و الطعام في القمامة

الخبز والطعام من جملة النعم التي ينبغي شكرها والمحافظة عليها ، والبعد عن امتهانها وإلقاؤها في صناديق القمامة أو النفايات فيه امتهان لها وإضاعة للمال الذي بذل فيها والصحيح أن تدفع لمن يستفيد منها من الفقراء أو الدواب أو توضع في كيس منفصل ليعرف عامل النظافة أن به طعاما محترما فيدفعه إلى من يربي الدواجن والماشية كما هو معمول به في بعض البلدان ، وقد قال النبي صلى اللّه عليه وسلم:

(فِي كُلِّ كَبِدٍ رَطْبَةٍ أَجْرٌ) رواه البخاري

ترك علم ينتفع به

لعق الأصابع أو تلعيقها

بعد الفراغ من الأكل

(١) عَنْ ابْنِ عَبَّاس رضي اللّه عنهما :

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ :

(إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحْ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يُلْعِقَهَا). رواه البخاري 5456 و رواه مسلم 2031

(٢) عَنْ كَعْبِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ :

(كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعَ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا). رواه مسلم (2032)

واللعق يعنى المص ، أن تمص الأصبع ، أو الكف ، إن كان أكل شيئا بجمع كفه ، وتلحس ، حتى لا يبقى به أثر للطعام .

قال النووي رحمه الله : ((لَا يَمْسَح يَده حَتَّى يَلْعَقهَا فَإِنْ لَمْ يَفْعَل فَحَتَّى يُلْعِقهَا غَيْره مِمَّنْ لَا يَتَقَذَّر ذَلِك ، كَزَوْجَةٍ وَجَارِيَة وَوَلَد وَخَادِم يُحِبُّونَهُ وَيَلْتَذُّونَ بِذَلِكَ وَلَا يَتَقَذَّرُونَ ، وَكَذَا مَنْ كَانَ فِي مَعْنَاهُمْ كَتِلْمِيذٍ ، وَكَذَا لَوْ أَلْعَقهَا شَاة وَنَحْوهَا)).

مسح اليدين بالمنديل

بعد لعقهما أو تلعيقهما

قال رسول اللّه صلى اللّه عليه و سلم:

و لا يمسحْ يده بالمنديلِ حتى يلعقَها أو يُلعِقَها

فإنه لا يدري في أيِّ طعامِه البركةَ.

صحيح مسلم 2033

تركك علم ينتفع به

يجوز مسح اليدين بالمنديل بعد الإنتهاء من الطعام
لكن لا يمسح يديه بالمنديل حتى يلعق يده التي
أكل بها أو يُلعقها تطبيقا للسنة.

ما يقال بعد الطعام

(١)(الحمدُ للّٰهِ الذي أطعمَني هذا الطعامَ ورزقَنِيهِ من غيرِ حولٍ مني ولا قوةٍ).

عن أنس بن مالك رضي اللّٰه عنه: قال رسول اللّٰه صلى اللّٰه عليه و سلم:(من أكل طعامًا ثم قال : الحمدُ للّٰهِ الذي أطعمَني هذا الطعامَ ورزقَنِيهِ من غيرِ حولٍ مني ولا قوةٍ غُفِرَ له ما تقدَّمَ من ذنبه[وما تأخَّرَ]).

صحيح أبي داود 4023

(٢)(الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدا كَثِيرا طَيِّبا مُبَارَكا فِيهِ، غَيْرَ [مَكْفِيٍّ وَلاَ] مُوَدَّعٍ، وَلاَ مُسْتَغْنًى عَنْهُ رَبَّنَا).

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ: (الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَغْنًى عَنْهُ رَبَّنَا). رواه البخاري 5458

(طَيِّبًا) :أَيْ خَالِصًا مِنَ الرِّيَاءِ وَالسُّمْعَةِ .

(غَيْرَ مَكْفِيٍّ) :أَيْ غَيْرِ مَرْدُودٍ وَلَا مَقْلُوبٍ,أَوْ هُوَ مِنَ الْكِفَايَةِ ،يَعْنِي . أَنَّهُ تَعَالَى هُوَ الْمُطْعِمُ لِعِبَادِهِ وَالْكَافِي لَهُمْ .

ما يقال بعد الطعام

(الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ مَنَّ عَلَيْنَا فَهَدَانَا وَأَطْعَمَنَا وَسَقَانَا ، وَكُلَّ بَلَاءٍ حَسَنٍ أَبْلَانَا الْحَمْدُ لِلَّهِ غَيْرَ مُوَدَّعٍ وَلَا مُكَافأَ وَلَا مَكْفُورٍ وَلَا مُسْتَغْنًى عَنْهُ ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ مِنَ الطَّعَامِ ، وَسَقَى مِنَ الشَّرَابِ ، وَكَسَا مِنَ الْعُرْيِ ، وَهَدَى مِنَ الضَّلَالَةِ ، وَبَصَّرَ مِنَ الْعَمَى ، وَفَضَّلَ عَلَى كَثِيرٍ مِنْ خَلْقِهِ تَفْضِيلًا ، الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) .

رواه النسائي في "السنن الكبرى" (10060) و، ابن حبان (5219)
و صححه الحاكم و حسنه الشيخ الألباني في تعليقه على "صحيح ابن حبان

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : "دَعَا رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ مِنْ أَهْلِ قُبَاءٍ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ،فَانْطَلَقْنَا مَعَهُ ،فَلَمَّا طَعِمَ وَغَسَلَ يَدَهُ،أَوْ يَدَيْهِ فذكر الحديث

(وَكُلَّ بَلَاءٍ حَسَنٍ أَبْلَانَا) البلاء الحسن يعني النعم . (وَلَا مُكَافأ) : الكَفِيءُ : النَّظِيرُ والمُساوِي
(وَلَا مَكْفُور) أَيْ مَجْحُود فَضْله وَنِعْمَته . وكذلك الكُفْءُ والكُفُوءُ .

ما يقال بعد الطعام

((الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ وَسَقَى ، وَسَوَّغَهُ وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا)). رواه أبو داود (3851) ، وصححه الألباني

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الأَنْصَارِيِّ قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَكَلَ أَوْ شَرِبَ قَالَ : الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ وَسَقَى ، وَسَوَّغَهُ ، وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا . رواه أبو داود (3851) ، وصححه الألباني في الصحيحة (2061)

ذكر علم ينتفع به

((الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ)). رواه أبو داود (3850) و ضعفه الألباني

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَكَلَ أَوْ شَرِبَ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ .

رواه أبو داود (3850) ، والترمذي (3457) و ضعفه الألباني

شكر الله عز و جل
على نعمة الطعام و الشراب

نركي علم ينتفع به

(١) قال اللّه عز و جل :

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (172)). سورة البقرة

(٢) عن أنس بن مالك رضي اللّه عنه :

قال رسول اللّه صلى اللّه عليه و سلم :

(إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ العَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا). صحيح مسلم 2734

قال أبو العباس القرطبي:
(وفيه دلالة على أن شكر النعمة وإن قلّت:سببُ نيل رضا الله تعالى الذي هو أشرف أحوال أهل الجنة)
المفهم (7/ 60، 61)

حكم رفع الصوت بالجُشاء

عن ابن عمر رضي اللّه عنهما قال :

تَجَشَّأَ رَجُلٌ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

(كُفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شِبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ القِيَامَةِ).

سنن الترمذي 2478 وحسنه الألباني والترمذي

الجُشاء هو : خروج الهواء بصوت من المعدة عن طريق الفم عند حصول الشبع و من آداب الأكل أن لا يرفع الشخص صوته بالجشاء خاصة إن أكل مع الآخرين والأولى أن يكتمه قدر المستطاع، فإن غلبه فليضع يده على فمه، أو يضع منديلاً.

غسل اليدين
من رائحة الطعام
خاصة قبل النوم

قال النبي ﷺ:

«مَن بات وفي يدِه غَمَرٌ؛ فعرَض له عارضٌ؛ فلا يلومَنَّ إلَّا نفسَه»

صحيح أبي داوود «3852»

تركك علم ينتفع به

المضمضة بعد الطعام خاصة الدسم

نركي علم ينتفع به

(١) قال ابن باز رحمه اللّه:

(المضمضة مستحبة من آثار الطعام).

مجموع فتاوى و مقالات ابن باز (٢٩/٥٢)

(٢) قال ابن العثيمين رحمه اللّه:

(إذا أكل شيئا فيه دسم فإن الأفضل أن يتمضمض تطهيرا لفمه من هذا الدسم الذي علق به، سواء كان على وضوء أو على غير وضوء، أو أراد الصلاة أم لم يرد).

فتاوى نور على الدرب الشريط رقم 303

قال البخاري رحمه الله:

(باب المضمضة بعد الطعام).

صحيح البخاري (٨١/٧)

تخليل الأسنان بعد الأكل

تركك علم ينتفع به

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال:

قال النَّبيُّ صلى اللّه عليه وسلَّمَ:

(مَنْ أَكَلَ فَلْيَتَخَلَّلْ فَمَا تَخَلَّلَ فَلْيَلْفِظْهُ وَمَا لَاكَ بِلِسَانِهِ فَلْيَبْتَلِعْ).

سنن الدارمي (٢/١٣٢٣) و صححه ابن حبان و الحاكم في المستدرك و حسنه المنذري في البدر المنير (٣٠٣_٣٠١/ ٢) و حسنه النووي في شرح سنن أبي داود ص ١٣٠ و صححه مغلطاي في شرح سنن ابن ماجه (١/٢١١) و ابن ملقن في البدر المنير (١/٣٠٣)

(والتَّخلُّلُ هو تَنظيفُ الأسنانَ بالخِلالِ بعدَ الأكلِ، "فليَلفِظْ" أيْ: فليَرمِ ما أخرَجَه مِن بيْنِ أسنانِه، "وما لاكَ بلِسانِه فليَبتلِعْ" بمَعنى أنَّ ما أخرَجَه بلِسانِه مِن بيْنِ أسنانِه فله أنْ يَبلعَه) انظر الموسوعة الفقهية

تجنب النوم مباشرة بعد الأكل

و السعي لإذابته بذكر الله و الصلاة و نحو ذلك

((من الآداب الطبية أن لا تنام و أنت شبعان تصبر حتى ينهضم الطعام ثم تنام ، لِأَنَّ النَّوْمَ على امْتِلَاءِ البَطْنِ يُقَسِّي القَلْبَ، وَيُولِدُ عِلَلًا فِي البَدَنِ، وَلِذَا نُدِبَ الإِنْسَانُ بَعْدَ الطَّعَامِ أَنْ يَذْكُرَ اللّٰه تعالى، وَأَنْ يُصَلِّيَ؛فإن ذلك يسبب هضم الطعام)).

أنظر تعليق الشيخ صالح الفوزان على حديث أذيبوا طعامكم بذكر الله

إن النوم مباشرة بعد الأكل دون أي فاصل زمني قد يتسبب بالعديد من الأضرار منها: حرقة المعدة ارتجاع المعدي المريئي انتفاخ و غازات و اضطرابات في المعدة و زيادة في الوزن و قد يسبب لك إصابة بجلطة و لهذا يفضل الإنتظار ما يقارب 2_4ساعات قبل النوم فهذا يمنح الجسم وقتا كافيا لهضم الطعام و حرق جزء منه ما يقلل من أي ضغط على الجهاز الهضمي الذي ينشأ نتيجة الإستلقاء و عملية الهضم لازالت مستمرة بأهم مراحلها.

فهرس

1- تجنب أكل الحرام 3
2- لا تدخل في بطنك طعام حتى تعرف ما هو 4
3- تجنب الأكل في أواني الذهب و الفضة 5
4- غسل اليدين قبل الطعام إذا دعت الحاجة ذلك 6
5-الوضوء للجنب إذا أراد الأكل.....7
6- تجنب الأكل واقفا.....8
7- تجنب الأكل متكئا.....9
8- تجنب الأكل منبطحا على البطن أو الظهر.....10
9- التواضع في هيئة الأكل.....11
10- الجلوس مقعيا.....12
11- الاجتماع على الطعام 13
12- تجنب التعييب في الطعام.....14
13-تجنب أكل الطعام الساخن حتي يبرد.....15
14-تجنب النفخ في الطعام و الشراب 16
15- تجنب شم الطعام.....17
16-الأكل و الشرب باليمين.....18
17- الأكل بثلاثة أصابع.....19
18- الأكل من جوانب الطعام و تجنب وسطه.....20

19- ذم البطنة 21
20- حكم من نسي التسمية قبل الطعام.....22
21- هل التسمية قبل الأكل تكون جهرا أم سرا.....23
22- ما يقال قبل الطعام 24
23-احتساب الأكل و الشرب.....25
24- استحباب الأكل على الأرض 26
25- حكم الأكل على المائدة.....27
26- حكم استعمال الشوكة و الملعقة.....28
27- تصغير اللقمة و مضغ الطعام جيدا و تجنب السرعة في الأكل.....29
28- أن لا يدخل أصابعه في فمه عند الأكل.....30
29- أن لا يعد اللقمة الأخرى حتى ينتهي من مضغ الأولى....31
30- إماطة الأذى عن اللقمة الساقطة ثم أكلها.....32
31- أن يجتهد حتى لا يلطخ نفسه بالطعام.....33
32- ما جاء في الذباب يقع في الطعام و الشراب.....34
33- أن ينتبه جيدا إلى ما يأكل دون تنقيب في الطعام أو مبالغة في ذلك.....35
34- ما يفعل من وجد شعرة في الطعام أو الشراب.....36
35- سلت القصعة.....37
36- الثفل.....38

37- تجنب رمي الخبز و الطعام في القمامة.....39
38- لعق الأصابع أو تلعيقها بعد الفراغ من الأكل.....40
39- مسح اليدين بالمنديل بعد لعقهما أو تلعيقهما.....41
40- ما يقال بعد الطعام (1).....42
41- ما يقال بعد الطعام (2).....43
42- ما يقال بعد الطعام (3).....44
43- شكر الله عز و جل على نعمة الطعام و الشراب.....45
44- تجنب رفع الصوت بالجشاء.....46
45- غسل اليدين من رائحة الطعام خاصة قبل النوم.....47
46- المضمضة بعد الطعام خاصة الدسم.....48
47- تخليل الأسنان بعد الأكل.....49
48- تجنب النوم مباشرة بعد الأكل و السعي لإذابته بالذكر و الصلاة 50

المراجع

1- صحيح البخاري.

2- صحيح مسلم .

3- سنن أبي داود.

4- سنن الترمذي.

5- سنن ابن ماجه

6- مسند أحمد.

7- السنن الكبرى للنسائي.

8- صحيح ابن حبان.

9- مستدرك الحاكم.

10- صحيح الجامع.

11- السلسلة الصحيحة.

12- سنن الدارمي.

13- الزهد للمعافى بن عمران الموصلي.

14 - إحياء علوم الدين للغزالي.

15- رد المحتار.

16- مغني المحتاج.

17- الفتاوى الكبرى لابن حجر الهيتمي.

18- سير النبلاء.

19- مجموع الفتاوى لابن تيمية.
20 - الآداب الشرعية لابن مفلح.
21 - زاد المعاد لابن القيم.
22- البدر المنير.
23- آداب المواكلة لأبو البركات الغزي.
24- المدخل لابن الحاج المالكي.
25- شرح صحيح مسلم للنووي
26- عون المعبود.
27- المفهم للقرطبي
28- شرح رياض الصالحين لابن العثيمين.
29- شرح رياض الصالحين لابن باز.
30- فتاوى نور على الدرب لابن باز.
31- مجموع فتاوى و مقالات ابن باز
32- فتاوى الدروس لابن باز.
33- سلسلة الهدى و النور.
34- تسجيلات متفرقة للألباني.
35- فتاوى اللجنة الدائمة.
36- الموسوعة الفقهية.

ساهم معنا في نشر هذا الكتاب ليكون لك حسنة جارية