

السؤال

ما هي آداب الأكل في الإسلام؟ .

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

لالأكل آداب في الشريعة الإسلامية وهي على أقسام :

"أولاً -

آدابٌ مَا قَبْلَ الْأَكْلِ :

1- غسل اليدين قبل الطعام : ينبغي غسل اليدين قبل الطعام ، ليأكل بها وهم نظيفان ، لئلا يضر نفسه بما قد يكون عليهما من الوسخ .

2- من آداب الأكل السؤال عن الطعام إذا كان ضيّفاً على أحدٍ ولا يعرفه (أي لا يعرف نوع الطعام) ، ولا يطمئن إلى ما قد يقدّمه إليه . فقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم لا يأكل طعاماً حتى يحدث أو يسمى له فيعرف ما هو ، فقد روى البخاري عن خالد بن الوليد أنه دخل مع رسول الله صلى الله عليه وسلم على ميمونة ، وهي خالتة وخالة ابن عباس فوجدها ضيّعاً محنواً قدمت به أختها حفيدة بنت الحارث من نجد فقدمت الضب لرسول الله صلى الله عليه وسلم وكان قلماً يقدم يده لطعام حتى يحدث به ويسمى له ، وأهوى رسول الله صلى الله عليه وسلم يده إلى الضب فقالت امرأة من النساء الحضور : أخبرن رسول الله صلى الله عليه وسلم : أن ما قدمت له هو الضب يا رسول الله ، فرفع رسول الله يده عن الضب ، قال خالد بن الوليد : أحرام الضب يا رسول الله ؟ قال : لا . ولكن لم يكن يأرض قومي فأجدني أغاره قال خالد : فاجتررته فاكتبه ورسول الله صلى الله عليه وسلم ينظر إلىي ، رواه البخاري (5391) ومسلم (1946) .

قال ابن التين : إنما كان يسأل ، لأن العرب كانت لا تغاف شيئاً من المأكل لفلتها عندهم ، وكان هو صلى الله عليه وسلم قد يغاف بعض الشيء ، فلذلك كان يسائل . ويحتمل أنه كان يسائل لأن الشرع ورد تحريم بعض الحيوانات وإباحة بعضها ، وكانت لا يحرمون منها شيئاً ، وربما أتوا به مشوياً أو مطبوخاً فلا يتميز من غيره إلا بالسؤال عنه .



3- المُبَادِرَةُ إِلَى الْأَكْلِ إِذَا قُدِّمَ إِلَيْهِ الطَّعَامُ مِنْ مُضِيْفِهِ : فَإِنَّ مِنْ كَرَامَةِ الضَّيْفِ تَعْجِيلُ التَّقْدِيمِ لَهُ ، وَمِنْ كَرَامَةِ صَاحِبِ الْمَنْزِلِ الْمُبَادِرَةُ إِلَى قَبْوِلِ طَعَامِهِ وَالْأَكْلُ مِنْهُ ، فَإِنَّهُمْ كَانُوا إِذَا رَأَوُا الضَّيْفَ لَا يَأْكُلُ ظُنُونًا بِهِ شَرًّا ، فَعَلَى الضَّيْفِ أَنْ يُهَدِّئَ خَاطِرَ مُضِيْفِهِ بِالْمُبَادِرَةِ إِلَى طَعَامِهِ ، فَإِنَّ فِي ذَلِكَ اطْمِئْنَانًا لِفُلُبِهِ .

4- التَّسْمِيَةُ قَبْلَ الْأَكْلِ : (تُجَبُ التَّسْمِيَةُ قَبْلَ الْأَكْلِ ، وَالْمُرْادُ بِالتَّسْمِيَةِ عَلَى الطَّعَامِ قَوْلُ "بِاسْمِ اللَّهِ" فِي ابْتِداَءِ الْأَكْلِ ، عَنْ أُمُّ كُلُّ ثُومٍ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَيَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوْلَهِ فَلَيَقُولْ بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَآخِرَهُ" رواه الترمذى (1858) وأبو داود (3767) وابن ماجه (3264)، وصححه الألبانى في " صحيح سنن أبي داود " (3202) .

وَلِمَا رَوَى عُمَرُ بْنُ أَبِي سَلَمَةَ قَالَ : كُنْتُ غُلَامًا فِي حِجْرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحَّفَةِ ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " يَا غُلَامُ : سَمِّ اللَّهَ ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ" رواه البخارى (5376) ومسلم (2022) .

ثانية :

آدَابُ الْأَكْلِ أَنْوَاءُ الطَّعَامِ :

1- (الْأَكْلُ بِالْيَمِينِ) : (يجب) على المُسْلِمِ أَنْ يَأْكُلَ بِيَمِينِهِ وَلَا يَأْكُلَ بِشِمَالِهِ ، فَعَنْ أَبْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " لَا يَأْكُلُنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ بِشِمَالِهِ ، وَلَا يَشْرَبُنَّ بِهَا ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِهَا" رواه مسلم (2020) .

وَهَذَا إِنْ لَمْ يَكُنْ عُذْرٌ ، فَإِنْ كَانَ عُذْرٌ يَمْنَعُ الْأَكْلَ أَوِ الشُّرْبَ بِالْيَمِينِ مِنْ مَرَضٍ أَوْ جِرَاحَةٍ أَوْ غَيْرِ ذَلِكَ فَلَا (بِأَسْنَ من الْأَكْلِ) بِالشِّمَالِ .

وَالْحَدِيثُ يُشَيرُ إِلَى أَنَّ الْإِنْسَانَ يَنْبَغِي أَنْ يَتَجَنَّبَ الْأَفْعَالَ الَّتِي تُشَبِّهُ أَفْعَالَ الشَّيْطَانِ .

2- (الْأَكْلُ مِمَّا يَلِيهِ) : يُسَنُّ أَنْ يَأْكُلَ الْإِنْسَانُ مِمَّا يَلِيهِ فِي الطَّعَامِ مُبَاشِرًا ، وَلَا تَمْتَدِي يَدُهُ إِلَى مَا يَلِي الْآخَرِينَ ، وَلَا إِلَى وَسَطِ الطَّعَامِ ، لقوله عليه الصلاة والسلام لعمرو بن أبي سلمة : " يَا غُلَامُ : سَمِّ اللَّهَ ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ" ، رواه البخارى (3576) ومسلم (2022) .

وَلَأَنَّ أَكْلَ الْمَرْءِ مِنْ مَوْضِعِ صَاحِبِهِ سُوءٌ عِشْرَةٌ وَتَرْكُ مُرْوَةٍ ، وَقَدْ يَتَقدَّرُهُ صَاحِبُهُ لَا سِيمَاءِ فِي الْأَمْرَاقِ وَمَا شَابَهَا ، وَذَلِكَ لِمَا رَوَى أَبْنُ عَبَّاسٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " إِنَّ الْبَرَكَةَ تَنْزَلُ وَسَطَ الطَّعَامِ ، فَكُلُّوا مِنْ حَافَتِيهِ وَلَا تَأْكُلُوا مِنْ وَسَطِهِ" .

رواه الترمذى (1805) وابن ماجه (3277) ، وصححه الألبانى فى " صحيح الجامع " (829) ، إلأَ أَنَّهُ إِنْ كَانَ الطَّعَامُ تَمِّرًا أَوْ أَجْنَاسًا فَقَدْ نَقْلُوا إِبَاةَ اخْتِلَافِ الْأَيْدِي فِي الطَّبْقِ وَنَحْوِهِ .

3 - غسل اليدين بعد الطعام : تحصل السُّنَّة بِمُجَرَّدِ الغَسْلِ بِالْمَاءِ ، قال ابن رَسُولَنَّ : وَالْأَوَّلُ غَسْلُ الْيَدِ بِالْأَشْنَانِ أَوْ الصَّابُونِ أَوْ مَا فِي مَعْنَاهُما .

انظر "تحفة الأحوذى" (485 / 5) .

هذا والغسل مستحب قبل الأكل وبعده ، ولو كان الشخص على وضوء .

4 - (المضمضة بعد الطعام) : المضمضة بعد الفراغ من الطعام مستحبة ، لما روى بشير بن يسار عن سعيد بن النعمان أنه أخبره أنهم كانوا مع النبي صلى الله عليه وسلم بالصهباء - وهي على روحه من خيبر - فحضرت الصلاة ، فدعى ب الطعام فلم يجد إلا سويقا فلما منه ، فلكنا معه ثم دعا بماء فمضمض ، ثم صلَّى وصلينا ولم يتوضأ ، رواه البخاري (5390) .

5 - (الدُّعَاءُ لِلْمُضِيفِ) : فقد روى أنس أن النبي صلى الله عليه وسلم جاء إلى سعد بن عبادة فجاء بخبز وزيت فأكل ، ثم قال النبي صلى الله عليه وسلم : "أفطر عندكم الصائمون ، وأكل طعامكم الأبرار ، وصلَّت عليكم الملائكة" ، رواه أبو داود (3854) وصححه الألبانى فى " صحيح سنن أبي داود " (3263) .

6 - وأكل بثلاثة أصابع : السُّنَّةُ الْأَكْلُ بِثَلَاثَةِ أَصَابِعٍ ، قَالَ عِيَاضٌ : وَالْأَكْلُ بِأَكْثَرِ مِنْهَا مِنْ الشَّرَهِ وَسُوءِ الْأَدَبِ ، وَلَأَنَّهُ غَيْرُ مُضطَرٍ لِذَلِكَ لِجَمِيعِ الْلُّقْمَةِ وَإِمْسَاكِهَا مِنْ جِهَاتِهَا الثَّلَاثِ ، وَإِنْ أُضْطَرَ إِلَى الْأَكْلِ بِأَكْثَرِ مِنْ ثَلَاثَةِ أَصَابِعٍ ، لِخَفْفَةِ الطَّعَامِ وَعَدَمِ تَلْفِيقِهِ بِالثَّلَاثِ يَدْعُمُهُ بِالرَّابِعَةِ أَوِ الْخَامِسَةِ .

انظر "فتح الباري" (578 / 9) .

هذا إن أكل بيده ، ولا بأس باستعمال الملعقة ونحوها .

7 - أكل اللقم الساقطة : إذا وقعت اللقم فليمط الأكل عنها الأذى ولياكلها ولا يدعها للشيطان ، لأنَّه لا يدرى موضع البركة في طعامه ، وقد يكون في هذه اللقم الساقطة ، فتركتها يفوت على المرء بركة الطعام لحديث أنس ابن مالك أنَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أكل طعاماً لعَقَ أصابعه الثلاث قال وقال إذا سقطت لقمَةً أحديكم فليمط عنها الأذى ولياكلها ولا يدعها للشيطان وأمرنا أن نسلت القصعة قال : "فإنكم لا تدركون في أي طعامكم البركة" رواه مسلم (2034) .

8 - عدم الاتكاء أثناء الأكل : وذلك لقوله صلى الله عليه وسلم "لَا أَكُلُّ وَأَنَا مُتَكَئٌ" رواه البخاري (5399) ، واحتلَفَ في صفة الاتكاء قال ابن حجر : واحتلَفَ في صفة الاتكاء فقيل : أنْ يَتَمَكَّنْ فِي الْجُلوسِ لِلْأَكْلِ عَلَى أَيِّ صِفَةٍ كَانَ ، وقيل أنَّ يَمِيلَ عَلَى أَحَدِ شِقَيْهِ ، وقيل أنْ يَعْتَمِدَ عَلَى يَدِهِ الْيُسْرَى مِنَ الْأَرْضِ... ، وَأَخْرَجَ أَبْنَ عَدِيٍّ سَنَدٌ ضَعِيفٌ : زَجَرَ النَّبِيَّ صلى الله عليه

وَسَلَّمَ أَنْ يَعْتَمِدُ الرَّجُلُ عَلَى يَدِهِ الْيُسْرَى عِنْدَ الْأَكْلِ ، قَالَ مَالِكٌ هُوَ نَوْعٌ مِنْ الْإِتْكَاءِ . قُلْتَ : وَفِي هَذَا إِشَارَةٌ مِنْ مَالِكٍ إِلَى كَرَاهَةِ كُلِّ مَا يُعَدُّ الْأَكِلَ فِيهِ مُتَكِّنًا ، وَلَا يَخْتَصُ بِصِفَةِ بَعِينِهَا " أ . هـ من فتح الباري (541 / 9) .

9- عَدَمُ الْبُصَاقِ وَالْمُخَاطِ حَالُ الْأَكْلِ إِلَّا لِضَرُورَةٍ .

10- ومن الآداب : الأَكْلُ مَعَ الْجَمَاعَةِ ، وَالْحَدِيثُ غَيْرُ الْمُحَرَّمِ عَلَى الطَّعَامِ ، وَمُؤَاكَلَةُ صِفَارِهِ وَزَوْجَاتِهِ ، وَالَّا يُخْسِنَ نَفْسَهُ بِطَعَامٍ إِلَّا لِعَذْرٍ كَدَوَاءٍ ، بَلْ يُؤْثِرُهُمْ عَلَى نَفْسِهِ فَاحِرُ الطَّعَامِ ، كَقِطْعَةٍ لَحْمٍ وَخُبْزٍ لِيَنِ أَوْ طَيْبٍ . وَإِذَا فَرَغَ ضَيْفُهُ مِنْ الطَّعَامِ وَرَفَعَ يَدَهُ قَالَ صَاحِبُ الطَّعَامِ : كُلْ ، وَيُكَرِّرُهَا عَلَيْهِ مَا لَمْ يَتَحَقَّقْ أَنَّهُ اكْتَفَى مِنْهُ ، وَلَا يَزِيدُ عَلَى ثَلَاثٍ مَرَاتٍ ، وَأَنْ يَتَخَلَّ ، وَلَا يَبْتَلَعَ مَا يَخْرُجُ مِنْ أَسْنَانِهِ بِالْخِلَالِ بَلْ يَرْمِيهِ .

ثالثاً : آدَابُ الْأَكْلِ بَعْدَ الْفَرَاغِ مِنْهُ : يُسَنُّ أَنْ يَقُولَ الْأَكِلُ مَا وَرَدَ مِنْ حَمْدِ اللَّهِ وَالدُّعَاءِ بَعْدَ تَمَامِ الْأَكْلِ ، فَقَدْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا رَفَعَ مَا يَنْدَهُ قَالَ : " الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيْبًا مُبَارِكًا فِيهِ غَيْرَ مَكْفُيٍّ وَلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَغْنَى عَنْهُ رَبَّنَا " رواه البخاري (5458) وقدْ كَانَ الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا غَيْرَ اللَّبَنِ قَالَ : " اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ ، وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ " وَإِذَا شَرِبَ لَبَنًا قَالَ : " اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ ، وَزِدْنَا مِنْهُ " رواه الترمذى (3377) وحسنـه الألبانـي في " صحيح الجامـع " (381) .

وَقَدْ رَوَى أَبْنُ عَبَّاسٍ رضـيـ اللهـ عـنـهـمـاـ أـنـ رـسـوـلـ اللـهـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ قـالـ : " مـنـ أـطـعـمـهـ اللـهـ طـعـامـاـ فـلـيـقـلـ : اللـهـمـ بـارـكـ لـنـاـ فـيـهـ وـأـطـعـمـنـاـ خـيـرـاـ مـنـهـ ، وـمـنـ سـقـاهـ اللـهـ لـبـنـاـ فـلـيـقـلـ : اللـهـمـ بـارـكـ لـنـاـ فـيـهـ وـزـدـنـاـ مـنـهـ " رواه الترمذى (3455) وحسنـه الألبانـي في " صحيح سنـنـ التـرمـذـىـ " (2749) .

رابعاً : آدَابُ عَامَّةٍ فِي الْأَكْلِ :

1- عَدَمُ ذَمِ الطَّعَامِ : رَوَى أَبُو هُرَيْرَةَ رضـيـ اللهـ عـنـهـ قـالـ : " مـاـ عـاـبـ النـبـيـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ طـعـامـاـ قـطـ ، إـنـ اـشـتـهـاـ أـكـلـهـ ، وـإـنـ كـرـهـهـ تـرـكـهـ " رواه البخاري (3370) ومسـلمـ (2046) .

وَالْمُرَادُ : الطَّعَامُ الْمُبَاحُ ، أَمَّا الْحَرَامُ فَكَانَ يَعِيبُهُ وَيَذْمُمُهُ وَيَنْهَا عَنْهُ .

قالَ النَّوْوَيُّ : مِنْ آدَابِ الطَّعَامِ الْمُتَأكِّدَةِ أَلَا يُعَابَ كَقَوْلِهِ : مَالِحٌ ، حَامِضٌ ، قَلِيلُ الْمُلْحِ ، غَيْرُ نَاضِجٍ ، وَغَيْرُ ذَلِكَ – قَالَ أَبْنُ بَطَّالٍ : هَذَا مِنْ حَسَنِ الْآدَابِ ، لِأَنَّ الْمَرءَ قَدْ لَا يَشْتَهِي الشَّيْءَ وَيَشْتَهِي غَيْرُهُ ، وَكُلُّ مَا ذُونَ فِي أَكْلِهِ مِنْ قِبْلِ الشَّرْعِ لَيْسَ فِيهِ عَيْبٌ " .

" شـرحـ مـسـلمـ " (14 / 26) .

2- مِنْ آدَابِ الْأَكْلِ الْإِعْتِدَالُ فِي الطَّعَامِ وَعَدَمُ مِلْءِ الْبَطْنِ ، وَأَكْثُرُ مَا يَسْوُغُ فِي ذَلِكَ أَنْ يَجْعَلَ الْمُسْلِمُ بَطْنَهُ أَثْلَاثًا : ثُلَاثَ لِلْطَّعَامِ



وَثُلَّا لِلشَّرَابِ وَثُلَّا لِلنَّفْسِ لِحَدِيثٍ : " مَا مَلَّ أَدَمِيٌّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٌ يُقْمِنَ صُلْبَهُ ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلَّتِ لِطَعَامِهِ وَثُلَّتِ لِشَرَابِهِ وَثُلَّتِ لِنَفْسِهِ " رواه الترمذى (2380) وابن ماجه (3349) ، وصححه الألبانى فى صحيح الترمذى (1939) ؛ ولامعتداالجسـد وخفـته ؛ لأنـه يتـرتب عـلى الشـبـع ثـقل الـبـدن ، وـهـوـ يورـث الـكـسل عـنـ الـعـبـادـةـ وـالـعـمـلـ ، وـيـعـرـفـ الـثـلـاثـ بـالـاقـتـصـارـ عـلـىـ ثـلـاثـ مـاـ كـانـ يـشـبـعـ بـهـ .

" الموسوعة " (332 / 25) .

3- اجتناب الأكل والشرب في آنية الذهب والفضة لأنه محرم ، لقول النبي صلى الله عليه وسلم : " لَا تَلْبِسُوا الْحَرِيرَ وَلَا الدِّيَاجَ وَلَا تَشْرِبُوا فِي آنِيَةِ الْذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَلَا تَأْكُلُوا فِي صِحَافِهَا فَإِنَّهَا لَهُمْ فِي الدُّنْيَا وَلَنَا فِي الْآخِرَةِ " رواه البخارى (5426) ومسلم (2067) .

والله أعلم .

4- حمد الله بعد الفراغ من الأكل ، وهذا فيه فضل عظيم فعن أنس بن مالك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إِنَّ اللَّهَ لِيَرْضِيَ عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فِي حَمْدِهِ عَلَيْهَا ، أَوْ يَشْرُبَ الشَّرْبَةَ فِي حَمْدِهِ عَلَيْهَا " رواه مسلم (2734) .

هذا ولله الحمد صيغ متعددة وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم :

1- ما أخرجه البخارى عن أبي أمامة قال : كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ : " الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ غَيْرَ مَكْفُيٍّ وَلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَغْنَى عَنْهُ رَبَّنَا " رواه البخارى (5458) ، قال ابن حجر : " قوله (غير مكفي) قيل : أي غير محتاج إلى أحدٍ من عباده لكنه هو الذي يطعم عباده ويفكههم . قوله (ولا مودع) أي غير متروك .

2- عن معاذ بن أنس عن أبيه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من أكل طعاماً فقال : الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حولٍ مني ولا قوةٍ غفرله ما تقدم من ذنبه " رواه الترمذى (3458) وابن ماجه (3285) ، وحسنَه الألبانى في " صحيح الترمذى " (3348) .

3- عن أبي أيوب الأنباري رضي الله عنه قال : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أكل أو شرب قال : الحمد لله الذي أطعم وسقى وسقى وسقه وجعل له مخرجاً " رواه أبو داود (3851) وصححه الألبانى .

4- عن عبد الرحمن بن جibrir أنه حدثه رجل خدم النبي صلى الله عليه وسلم ثمان سنين أنه كان يسمع النبي صلى الله عليه وسلم إذا قرب إليه الطعام يقول : " بسم الله ، فإذا فرغ قال : اللهم أطعمت وأسقيت وهديت وأحييت ، فلك الحمد على ما أعطيت " رواه أحمد (16159) وصححه الألبانى في " السلسلة الصحيحة " (1 / 111) .

فائدة : يستحب الإتيان بألفاظ الحمد الواردة بعد الفراغ من الطعام جميعها ، فيقول هذا مرة ، وهذا مرة حتى يحصل له حفظ



السنة من جميع وجوهها ، وتثاله بركة هذه الأدعية ، مع ما يشعر به المرء في قراره نفسه من استحضار هذه المعاني عندما يقول هذا اللفظ تارة أخرى ؛ لأن النفس إذا اعتادت على ذكرِ معين فإنه مع كثرة التكرار يقل معها استحضار المعاني لكثره الترداد .

انتهى من كتاب "الآداب" للشهوب (ص 155).