**الطعام في الاسلام**

**سامي ضيف الله البشير**

**الإنسان جسدٌ وروحٌ، لكل واحد منهما غذاؤه الذي يحافظ به على حياته، ونموّه، وبقائه، فالروح غذاؤها ذكر ربها كما قال تعالى(ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا) أما الجسد فلم ينس العلماء الحديث عن صحته وبقائه فقد ألف ابن القيم رحمه الله كتاب "الطب النووي" وغيره مثله يجمع فيه مايتعلق بصحة الانسان الجسدية وطريقة غذائه من منظور شرعي.**

**هناك قواعد إسلامية للعناية بالصحة:**

**القاعدة الأولى القاعدة الأولى: تجنُّب الإسراف في الطعام:**

**قال تعالى: ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾** **[[21](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn21)وفي الحديث "كُفَّ عنا جُشاءَك ، فإنَّ أكثرَهم شِبَعًا في الدنيا ؛ أطولُهم جوعًا يومَ القيامةِ" جاء في وصايا لقمان لابنه: "يا بني، إذا امتلأتِ المعدة؛ نامتِ الفكرة، وخرستِ الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة"****[[](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn51) ونقل عن ذي النون المصريِّ قوله: ما شبعتُ قطُّ إلا عصَيتُ، أو هممتُ بمعصية.**

**القاعدة الثانية: الأكل على قدر حاجة الجسم من الطعام:**

**أساسُ هذه القاعدة هو قول النبي- صلَّى الله عليه وسلَّم-: ((ما ملأ آدميٌّ وعاءً شرًّا من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنفَسه))****[[62]](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn62)، هذا الحديث أصلٌ من أصولِ الطب النبوي الشريف، إذا أُضِيفَ إلى آية الأعراف في القاعدة الأولى.**

**وقد روي أن ابن ماسَوَيه****[[63]](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn63) الطبيب لما قرأ هذا الحديث في كتاب أبي خيثمة قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات؛ سلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت المارستانات****[[64]](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn64)، ودكاكين الصيادلة"****[[](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn65)وسبيل معرفة ثلث الطعام، وثلث الشراب، وثلث النفس، بيَّنها العلماء؛ فقد ذكر الإمام الغزاليُّ في "الإحياء": أن مقدار نصف مد من الطعام****[[70]](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn70)، وهو يعادل رغيفًا وشيئًا، ويشبه أن يكون هذا مقدار ثلث البطن في حق الأكثرين، كما ذَكَرَه النبي- صلَّى الله عليه وسلَّم- وهو فوق اللقيمات؛ لأن هذه الصيغة في الجمع للقلة، فهو لما دون العشرة، وقد كان ذلك عادة عمر- رضي الله عنه- إذ كان يأكل سبع لُقَمٍ، أو تسع لقم.**

**القاعدة الثالثة: الحميَّة أصلٌ من أمن أصول صحة جسم الإنسان:  
تقول أم المنذر رضي الله عنها دخلَ عليَّ النبيُّ صلَّى اللَّهُ علَيهِ وسلَّمَ ومعَهُ عليٌّ ولَنا دوالٍ معلَّقةٌ-العذق من البسر - قالت: فَجعلَ رسولُ اللَّهِ صلَّى اللَّهُ علَيهِ وسلَّمَ يأكلُ وَعليٌّ معَهُ يأكلُ فقالَ رسولُ اللَّهِ صلَّى اللَّهُ علَيهِ وسلَّمَ لعليٍّ: مَهْ مَهْ يا عليُّ، فإنَّكَ ناقِهٌ، قالَ: فجلسَ عليٌّ وَالنَّبيُّ صلَّى اللَّهُ علَيهِ وسلَّمَ يأكلُ، قالَت: فجعَلتُ لَهُم سلقًا -نوع من البقل معروف-وشَعيرًا، فقالَ النَّبيُّ صلَّى اللَّهُ علَيهِ وسلَّمَ: يا عليُّ، مِن هذا فأصِبْ، فإنَّهُ أوفَقُ لَكَ.حسنه الألباني.  
وكانت عائشة- رضي الله عنها- تحمي المريض؛ أي: تأمره بالحمية. وقد قيل : الاحتماء في حال الصحة خيرٌ من شرب الدواء في وقت المرض.**

**وذكر الإمام أبو حامد الغزالي في "الإحياء": أن هارون الرشيد الخليفة العباسي اجتمع عنده أربعةٌ من الأطباء، فطلب منهم أن يَصِفُوا له الدواءَ الذي لا داء فيه، فذكر الرابعُ منهم: ألا يأكل الإنسان حتى يشتهيَ الطعام، وأن يرفع يده وهو يشتهيه.**

**القاعدة الرابعة: تنظيم أوقات الطعام، وتجنب الأكل بين وجبات الطعام بإدخال طعام على طعام:**

**فقد سُئِلَ الحارث بن كلدة عن الداء الدويِّ****[[88]](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn88) الذي قتل البرية وأهلك السباع في البرية، فقال: إدخال الطعام على الطعام قبل الانهضام. قال السيوطي : اتَّفق الأطباء من الروم، والهند، والفرس، على أن الأمراض كلَّها متولِّدةٌ من ستة أشياء، فذكر منها: الأكل على الشبع  
وقال الحكماءُ في عدد الوجبات: الأصلح في كل يومَين وليلتين ثلاث أكلاتٍ وقت البرد، وقال بعضهم: في كل يوم وليلة أكلةٌ، وهي عند إفطار الصائم، . أقول ماسمعتم**

**الخطبة 2**

**القاعدة الخامسة: اختيار أفضل أنواع الطعام، وتجنُّب أردئه:**

**قال ابن القيم في "زاد المعاد": كان- صلَّى الله عليه وسلَّم- يأكل ما جرت عادة أهل بلده، بأكله من اللحم، والفاكهة، والخبز، والتمر، وغيره، وكان يأكل الرُّطَبَ والبِطِّيخَ، وإذا عافت نفسُه شيئًا لم يأكلْه، ولم يحمِّلْها إياه على كُرْهٍ، وهذا أصلٌ عظيمٌ في حفظ الصحة****[[100]](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn100)، وكان يحب الحلواء، والعسل، وهذه الثلاثة-: اللحم، والعسل، والحلواء- من أفضل الأغذية، وأنفعها للبدن، والكبد، والأعضاء، وللاغتذاء بها نفعٌ عظيم في حفظ الصحة والقوة****[[101]](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn101)، وكان يأكل الخبز مأدومًا، ما وجد له إدامًا، فتارةً يأكله باللحم، وتارة بالبطيخ، وتارة بالتمر، .عن** [**عائشة**](http://library.islamweb.net/newlibrary/showalam.php?ids=25) **رضي الله عنها قالت كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الحلواء والعسل. حلوى النبي صلى الله عليه وسلم التي كان يحبها هـي المجيع وهو ثمر يعجن بلبن ، وقيل المراد بالحلوى الفالوذج لا المعقودة على النار والله أعلم .والفالوذج حَلْوَاءُ تُهَيَّأُ مِنَ الدَّقِيقِ وَالْمَاءِ وَالعَسَلِ.**

**القاعدة السادسة :هيئة الجلوس للطعام مما يساعد، أو يعيق في هضْم الطعام وأكله، صَحَّ عنه- صلَّى الله عليه وسلَّم- أنه قال: ((لا آكل متكئًا))****[[110]](http://www.alukah.net/culture/0/25137/" \l "_ftn110)، قال ابن القيم- رحمه الله تعالى-: وقد فُسِّر الاتكاءُ بالتربُّع، وفسر الاتكاءُ على الشيء: وهو الاعتمادُ عليه، وفسر الاتكاء على الجنب، والأنواع الثلاثة من الاتكاء، والاتكاء يمنع مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته، ويعوقه عن سرعة نفوذه إلى المعدة، فلا تبقى منتصبةً فلا يصلُ إليها الغذاءُ بسهولةٍ.**

**نَهَى رسولُ اللَّهِ صلَّى اللَّهُ عليهِ وسلَّمَ ، أن يأكلَ الرَّجلُ ، وَهوَ منبَطحٌ على وجهِهِ. ويذكر عنه- صلَّى الله عليه وسلَّم- أنه كان يجلس للأكل متورِّكًا على ركبتَيْهِ، ويضع بطن قدمه اليُسرَى على ظهر قدمه اليمنى.  
  
روى مسلم في صحيحه (3807) عن أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ: "رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا" .  
قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: " والإقعاء أن ينصب قدميه ويجلس على عقبيه هذا هو الإقعاء وإنما أكل النبي صلى الله عليه وسلم كذلك لئلا يستقر في الجلسة، فيأكل أكلا كثيراً؛. أو ينصب الرجل اليمني ويجلس على اليسرى.**

**فهذه ثلاث جلسات للآكل :  
1ـ الإقعاء..   
2ـ أن يعتمد على ركبتيه وظهور قدميه.  
3ـ أن يجلس على اليسرى وينصب اليمنى.**

**اعلموا عباد الله أن "الإقلال من المضار خيرٌ من الإكثار من المنافع".**

**قال الحارث بن كلدة طبيب العرب المشهور: "من سرَّه البقاء ولا بقاء، فليباكر الغداء، وليعجل العشاء". وقال أحد الأطباء يوصِي أحدَ الملوك: لا تأكلْ من اللحم إلا فتيا، ولا تشرب الدواء إلا من علة، ولا تأكل الفاكهة إلا في نضجها، وأجد مضغ الطعام، وإذا أكلتَ نهارًا فلا بأسَ أن تنام، وإذا أكلت ليلاً، فلا تنم حتى تمشي ولو خمسين خطوة، ولا تأكلن حتى تجوع، ولا تأكلن طعامًا وفي معدتك طعامٌ، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه. وقال الإمام الشافعي- رحمه الله تعالى-: "أربعةٌ تُقَوِّي البدنَ، فذكر منها: أكل اللحم، وأربعةٌ توهن البدن، وذكر منها: الحامض، وكثرة شرب الماء على الرِّيق".**