

هدي النبي صلى الله عليه وسلم في أكله وشربه



وإن كان صدقة قال لأصحابه: (كلوا) رواد البخاري، ومن كمال هديه - صلى الله عليه وسلم - في الطعام أنه كان لا يبرد موجودا ولا يتكلف مقفودا، فما قرب إليه شيء من الطيبات إلا أكله، إلا أن تعافه نفسه فتركه من غير تحريم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: «ما غاب النبي - صلى الله عليه وسلم - طعاما قط، إن اشتهاه أكله وإن كرهه تركه» رواد البخاري وسلم.

ومن الأطعمة التي ثبت أن النبي - صلى الله عليه وسلم - كان يكرهها ويعافها، لحم الضب، ويبين سبب ذلك بقوله: (...ولكنه لا يكون بارض قومي فأجندني إغافه) متفق عليه.

وصح عن النبي - صلى الله عليه وسلم - كراهيته لأكل اللوم، وذلك لأجل ريحه، فعن أبي أيوب الأنصاري رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كان إذا أكل طعاما يعث بفصله إلى أبي أيوب، فأتى يوما بفصصة فيها لوم فبعث بها، فقال أبو أيوب: يا رسول الله، أحرام هو ؟، فقال له: (لا، ولكني أكره ريحه) رواد أحمد.

ويظهر من سيرة النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه لم يكن يانف من تناول الطعام مع أي شخص، مهما كان عمره أو وضعه الاجتماعي، تواضعا منه عليه الصلاة والسلام.

أما عن هديه - صلى الله عليه وسلم - في شرايه فقد كان يشرب باليمين، كما ورد ذلك في الأكل، وكان يشرب الماء على ثلاث دفعات، كما جاء عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم- كان يتنفس إذا شرب ثلاثا رواد البخاري وسلم، وفي رواية أخرى: كان رسول الله يتنفس في الشراب ثلاثا ويقول: (إنه أروى وأبرأ وأمر)، فهديه - صلى الله عليه وسلم - في شرب الماء أنه يقسم شرايه إلى ثلاثة أجزاء يتنفس بينها، بعدها الإناء عن فيه وعن نفسه وقاية له من التلوث، وكان يهني عن التنفس في الإناء، كما ثبت ذلك عنه بقوله - صلى الله عليه وسلم - (إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء) رواد البخاري.

ومن هديه - صلى الله عليه وسلم - في ذلك، أنه كان قليلا ما يشرب قائما، حتى قال - صلى الله عليه وسلم-: (لا يشربن أحدكم قائما) رواد سلم، وورد عنه أنه شرب قائما، فعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: «سقيت رسول الله - صلى الله عليه وسلم- فشرب وهو قائم» رواد البخاري وسلم، وذكر العلماء في الجمع بين أحاديث الشهي والإباحة أن الشهي محمول على كراهة التثنية، وشربه - صلى الله عليه وسلم - قائما بيان للجواز.

ومن الآداب التي سننها رسول الله - صلى الله عليه وسلم - والمتعلقة بالشرب عند اجتماع الناس - أن يكون ساقى القوم هو آخر من يشرب، فعن أبي قتادة رضي الله عنه أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (إن ساقى القوم آخرهم شربا) رواد سلم، وإن يكون تقديم الشراب باعتبار الجهة لا السن والمكانة، يوضح ذلك حديث أنس بن مالك رضي الله عنه أن شاة خلبت لرسول الله - صلى الله عليه وسلم -، وكان على يساره عليه الصلاة والسلام أبو بكر، وعن يمينه عكرابي، فامر أنس أن يعطي الأعرابي، وقال له: (الأميين فلايمين) متفق عليه.

وأكثر ما كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يحب شربه: اللبن، حتى كان يقول في حقه: (ليس شيء يجزئ مكان الطعام والشراب غير اللبن) رواد الترمذي، وكان يخصص له من الشكر ما ليس لغيره من الأطعمة، وقد روى ابن عباس رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (من أضعفه الله الطعام فليلك، اللهم يارك لنا فيه، وأضعفنا خيرا منه، ومن سقاه الله لبنا فليلك، اللهم يارك لنا فيه وزدنا منه) رواد الترمذي. وكان النبي - صلى الله عليه وسلم - يعجبه شرب الماء العذب البارد، ويطلب أن يخبصر له من الأبار، كما ثبت في السنن. وهكذا تبقى السنة النبوية في الأكل والشرب، والأعظم أجرا، والأخفظ لمكارم الأخلاق، إضافة إلى ما يترتب عليها من المحافظة على صحة البدن ونضارته، فصولات الله وسلامه على معلم البشرية.

ألفاظ قرآنية « الجهاد - القتال - الحرب - النفس»

«والفتنة أشد من القتل» (البقرة:191)؛ وورد بصيغة (قتال) في عشرة مواضع، منها قوله تعالى: «كتب عليكم القتال وهو كره لكم» (البقرة:216).

ومنه المادة وردت في القرآن على عدة وجوه ومعان:
منها: القتل بمعنى القتال والمحاربة، ومنه قوله تعالى: «فإن قاتلوكم فاقتلوهم» (البقرة:191)، والمعنى: إن قاتلوكم فقاتلوهم. ذكر هذا الوجه الطبري في «تفسيره».

ثانيها: القتل بمعنى قعل القتل، كما في قوله سبحانه: «ومن يقتل مؤمنا متعمدا» (النساء:93)، أي: من يقتل مؤمنا قتلًا يذهب فيه روحه عن قصد.

ومنها: القتل بمعنى اللعن، ومنه قوله سبحانه: «فقتل كيف قدر» (الأنزل:19)، أي: لعن؛ ومثله قوله تعالى: «قتل أصحاب الأخدود» (البروج:4)، أي: لعنوا.

ومنها: القتل بمعنى العذاب، ومنه وقوله تعالى: «ملعونين أينما ثقفوا أخذوا وقتلوا تقتيلا» (الأحزاب:61)، أي: أخذوا وعذبوا عذابا شديدا.

ومنها: القتل بمعنى القصاص، ومنه قوله سبحانه: «فلا يسرف في القتل» (الإسراء:33)، أي: فلا يسرف في المقتول في القصاص من القاتل، كان يقتل نفسين بنفس واحد. ومواجهة الإعداء، يقال: نقر إلى الحرب، إذا خرج لها، ومضى لقتال العدو، ومنه أيضا (الاستنفار)؛ وهو جث القوم على النفر إلى الحرب، أو أن ينفروا منها. ومنه أيضا (النفر) من منى، وهو الخروج منها بعد الانتهاء من رمي الجمرات، ويطلق على الرجال إذا كانوا ثلاثة إلى عشرة (نفر)؛ سوا بذلك لأنهم ينفرون للنصرة، و(التنفير)؛ القوم ينفرون للقتال.

ولفظ (نفر) ورد في القرآن في اثني عشر موضعا، جاء في ثمانية منها على صيغة (الفعل)، منها قوله تعالى: «فانفروا ثبات أو انفروا جميعا» (التساء:71)؛ وجاء في ثلاثة مواضع ك (اسم)، منها قوله تعالى: «وإن صرفنا إليك نفرا من الجن» (الأحقاف:29)؛ وجاء في موضع واحد على صيغة (اسم الفاعل)، وهو قوله تعالى: «كانهم حمر مستنفرة» (الأنفال:50)، أي: نافرة.

وهذا اللفظ ورد في القرآن على معان:

منها: بمعنى الخروج للجهاد، وهو الاستعمال الأغلب لهذا اللفظ، ومنه قوله تعالى: «إما لكم إذا قل لكم انفروا في سبيل الله اتقاتل من الأرض» (التوبة:38)، أي: ما لكم إذا قل لكم جاهدوا في سبيل الله؛ لنشر دينه ورفع رايته تباطعا وتمكنا وتقا ستمت عن ذلك للطلوب.

-، وأكل الخبز بالشحم المذاب، وغير ذلك مما ورد في السنة، لكنه عليه الصلاة والسلام كان يفضل أنواعا من الأطعمة، فقد كان يحب البقل والبقاء - وهو الخيار -، والدياء (وهو الفرع)، وروى عنه خديبة أنس بن مالك رضي الله عنه أنه كان يتتبع الدياء من حوالي القصعة، متفق عليه.

وكان عليه الصلاة والسلام يحب التريد بشكل خاص، حتى جعل قفيل عائشة رضي الله عنها على سائر نسائه ففضل التريد على سائر الطعام، متفق عليه، وكان - صلى الله عليه وسلم بحب من اللحم الظهري والتكف، وكان يقول: (أطيب اللحم لحم الظهري) صححه الحاكم ووافقه الذهبي، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كنا مع النبي صلى الله عليه وسلم في دعوة، فُرِّع إليه الشراع وكانت تعجبه، متفق عليه. وكثيرا ما كان الصحابة يدعون النبي - صلى الله عليه وسلم - فقبيل دعوتهم، وبأكل من ولأنهم، كما حصل في غزوة الخندق وغيرها، وكان عليه الصلاة والسلام يدعو لأصحاب الطعام فيقول: (أفطر عندك الصائئون، وأكل طعامكم الأبرار، وصلت عليكم الملائكة) رواد أبو داود.

لكنه عليه الصلاة والسلام لم يكن يقبل الطعام الذي جاء على سبيل الصدقة بخلاف ما جاء عن طريق الهدي، فإن الصدقة تحفل في معانيها الرحمة والمساكنة، لذلك كانت الصدقة محرمة عليه وعلى ذريته صيانة لهم وإعلاء لشأنهم كما صح بذلك الحديث، والحال أن النبي - صلى الله عليه وسلم - كان يسأل عن الطعام الذي يأتيه، فإن كان هدية قبله،

وكل بلاه حسن أبلانا، الحمد لله الذي اطعم من الطعام، وسلي من الشراب، وكسا من العري، وهدى من الضلالة، وبصر من العمى، وفضل على كثير ممن خلق تفضيلا، الحمد لله رب العالمين) رواد ابن حبان في صحيحه.

ثم إن من هديه - صلى الله عليه وسلم - الأكل باليمين ومما يليه، فقد جاء عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (إذا أكل أحدكم قليئا بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله) رواد مسلم، وثبت عن عمر بن أبي سلمة قال: أكلت مع النبي صلى الله عليه وسلم فقال: (سَمِ الله وكل بيمينك وكل مما يليك) متفق عليه.

وكان من هديه - صلى الله عليه وسلم - في تناوله طعامه، أنه يأكل بأصابعه الثلاثة، وكان يلغها إذا فرغ من طعامه، فعن كعب بن مالك رضي الله عنه قال، (رايت رسول الله - صلى الله عليه وسلم- يأكل بثلاث أصابع، فإن فرغ لعضها) رواد مسلم، يقول الإمام ابن القيم في زاد المعاد: « وهو أشرف ما يكون من الأكلة، فإن المتكبر يأكل بأصبع واحدة، والجشع الحريص يأكل بالخمس، ويدفع بالاراحة».

وإذا تتبعا ما كان يأكله النبي - صلى الله عليه وسلم - لمسنا عدم تكلفه، فقد ورد عنه أكل الحلوى والعسل، وأكل الرطب والتمر، وشرب اللبن خالصا ومشويا -أي مخلوطا بغيره -، والسويق - وهو طعام يصنع من الحنطة والشعير -، وأكل الألف - اللبن المجفف -، وأكل التمر بالخيز، وأكل الخبز بإخل أو الزيت، وأكل التريد - وهو الخبز باللحم

الطعام والشراب حاجتان أساسيتان لا يمكن الاستغناء عنهما مهما كانت الأحوال والأوضاع، فهما سر الحياة، ومن أعظم النعم التي امتن الله بها على عباده، ووجه الانتظار إليها في كثير من الآيات القرآنية، للعلفة والعبرة، والشكر والامتنان، قال تعالى: «فلينظر الإنسان إلى طعامه × أنا صببنا الماء صبا × ثم شققنا الأرض شقا × فأنبتنا فيها حبا × وعنبيا وقضيا × وزيتونا ونخلا × وحدائق غلبا × وفاكهة وأبا × متاعا لكم ولانعامكم» (عبس:24-23).

وقد جاء الهدي النبوي فوضع لهذا المظهر الإنساني جملة من الآداب التي ترفع من قيمة المسلم، وتحقق له التميز على بقية الشعوب والأمم.

وأول من يُذكر في هذا الباب، القاعدة النبوية العظيمة التي قررها رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بقوله: (ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا يد فاعلا، فقلت لطعامه ولثا لشرايه وثلت لنفسه) أخرجه أحمد والترمذي، فالهمم إذا أن يجد الإنسان ما يحفظ له حياته، لا أن يكون تناول الطعام وتنويعه هدفا بحد ذاته.

وقد حرص النبي - صلى الله عليه وسلم - على تطبيق ذلك، فلم يكن يكثر من تناول الطعام ويتتبع أنواعه، بل كانت تمر عليه الأيام الطويلة من دون أن يطبخ في بيوت نسائه شيء، ويتفني بالخيز الذي كان أكثر أكله.

وكان من هدي النبي - صلى الله عليه وسلم - غسل اليدين قبل الطعام وبعده، فقد قال: - صلى الله عليه وسلم- (من نام وفي يده ريح غمر وأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه) رواد أبو داود، ومعنى (الغمر): دسم ووسخ، وغيرهما من الشحوم.

أما عن صفته جلوسه - صلى الله عليه وسلم - على مائدة الطعام فقد كان يجلو على ركبتيه عند الأكل، أو يتصب رجليه اليمنى ويجلس على اليسرى، فعن أنس رضي الله عنه قال: «رايت النبي - صلى الله عليه وسلم - جالسا متعبيا يأكل تمرا» رواد مسلم. وكان النبي - صلى الله عليه وسلم - يأكل على الأرض ولا يتخذ مائدة، فقد روى ابن عباس رضي الله عنه فقال: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يجلس على الأرض وبأكل على الأرض، رواد الطبراني.

وكان عليه الصلاة والسلام لا يأكل متكئا، فقد قال - صلى الله عليه وسلم -: (لا أكل متكئا) رواد البخاري ومعنى (المتكى): هو المعتقد على السادة تحته.

وكان لا يأكل - صلى الله عليه وسلم - متطيحا، ومعنى (متطيحا): أي مستلقيا على بطنه ووجهه، فقد جاء الشهي عن ذلك، كما روى ذلك ابن ماجه.

وكان من هديه - صلى الله عليه وسلم - في هذا الشأن أنه يسمى الله تعالى في أول طعامه ويحمده في آخره، فعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله، فإن نسي أن يذكر اسم الله في أوله فليلك بسم الله أوله وآخره) رواد أبو داود، وعند الفراغ من الطعام يقول: (الحمد لله كثيرا طيبا مباركا فيه، غير تكفي - أي لا يستغني عنه الخلق -، ولا مودع ولا مستغنى عنه ربنا) رواد البخاري، ويقول: (الحمد لله الذي كفانا وآرأانا، غير مكفي ولا مكفور) رواد البخاري، ويقول: (الحمد لله الذي أضعنا وسقانا وجعلنا مسلمين) رواد ابن ماجه، ويقول: (اللهم اطعمت وأسفيت، وأغثيت وأفقيت، وهديت وأحييت، فلك الحمد على ما أعطيت) رواد النسائي، ويقول: (الحمد لله الذي أطعم وسقى، وسوغه وجعل له خرجا) رواد أبو داود، ويقول: (الحمد لله الذي أضعني هذا ووزأنني من غير حول مني ولا قوة) رواد الترمذي، وإحيانا يقول: (الحمد لله الذي يطعم ولا يطعم، من علينا فهدانا، وأطعمنا وسقانا،



تكرار لفظ الجلالة وقراءة القرآن يعالجان الاكتئاب

التي تعلو منطقة الصدر أي بدايات التنفس،

ويسودي تكراره لتنطيم التنفس والإحساس

بارتياح داخلي.

كما أن نطق حرف اللام يأتي نتيجة لوضع اللسان على الجزء الأعلى من الكك وملامسته، وهذه الحركة تؤدي إلى سكون وصمت نوان أو جزء من الثانية-مع التكرار السريع - وهذا

الصمت الخلقي يعطي راحة في التنفس، أما حرف الهاء الذي مهده بقوة حرف اللام ، فيؤدي نطقه إلى حدوث ربط بين الرئتين -عصب ومركز الجهاز التنفسي- وبين القلب، ويؤدي إلى انتظام ضربات القلب بصورة طبيعية.

(الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب)

أكد باحث هولندي أن تكرار لفظ الجلالة وقراءة القرآن يعالجان الاكتئاب، وذكرت جريدة الوطن السعودية أن باحثا غير مسلم في جامعة (امستردام)الهولندية توصل إلى أن تكرار لفظ الجلالة يفرغ شحنات التوتر والقلق بصورة عملية ويبعد حالة الهدوء النفسي والانتظام النفسي.

أكد الباحث أنه أجرى الدراسة على مدار 3 سنوات على عدد كبير من المرضى منهم غير مسلمين ولا ينطقون العربية، وكانت النتائج مذهلة خاصة للمرضى الذين يعانون حالات شديدة من الاكتئاب والقلق والتوتر.

وأوضح الباحث بصورة عملية فائدة النطق بلفظ الجلالة، بحرف الألف يصدر من اللفظة