

هدي النبي صلى الله عليه وسلم في أكله وشربه

الطعام والشراب حاجتان أساسيتان لا يمكن الاستغناء عنهما مهما كانت الأحوال والأوضاع، فهما سر الحياة، ومن أعظم النعم التي أمّن 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 شققا × 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، قلّتْ لطعامه ولثّتْ لشربه ولثّتْ لنفسه) أخرجه أحمد والترمذي. فالهمم إذا أن يجد الإنسان ما يحفظ له حياته، لا أن يكون تناول الطعام وتنويعه هدفاً بحد ذاته.

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

وكان من هدي النبي – صلى الله عليه وسلم – غسل اليدين قبل الطعام وبعدّه، 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 الشجوم.

أما عن صفته جلوسه – صلى الله عليه وسلم – على مائدة الطعام فقد كان يجلو على ركبتيه عند الأكل، أو يتصبّ رجليه اليمنى ويجلس على اليسرى، فعن أنس رضي الله عنه قال: «رايت النبي – صلى الله عليه وسلم – جالسا متعبيا يأكل تمرا، رواه 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 ويأكل على الأرض، رواد الطبراني.

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

وكان لا يأكل – صلى الله عليه وسلم – متطيحا، ومعنى (متطيحا): أي مستلقيا على بطنه ووجهه، فقد جاء النبي 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 فليقل 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 وآوانا، غير مكفي ولا مكفور) رواد البخاري، ويقول: (الحمد لله الذي ألعننا وسفانا وجعلنا مسلمين) رواد ابن ماجه، ويقول: (اللهم اطلعمت وأسفيت، وأغثيت وأفقيت، وهديت وأحييت، فلك الحمد على ما أعطيت) رواد النسائي، ويقول: (الحمد لله الذي أطمع وسقى، وسوغه وجعل له خرجا) رواد أبو داود، ويقول: (الحمد لله الذي أطمعني هذا ورزقني من غير حول مني ولا قوة) رواد الترمذي، وإحيانا يقول: (الحمد لله الذي يطعم ولا يطعم، من علينا فهدانا، وأطعمنا وسقانا،

وكل بلاه حسن أبلانا، الحمد لله الذي أطمع من الطعام، وسقى من الشراب، وكسا من العري. وهدي 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: (بسم 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 لعقلها) 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 بالراحة».

وإذا تتبعا ما كان يأكله النبي – صلى الله عليه وسلم – لمسّا عدم تكلفة، فقد ورد عنه أكل الحلوى والعسل، وأكل الرطب والتمر، وشرب اللبن خالصا ومشوبا –أي مخلوطا بغيره –، والسويق – وهو طعام يصنع من الحنطة والشعير –، وأكل الألف – اللبن المجفف –، وأكل التمر بالخير، وأكل الخبز بإخل أو الزيت، وأكل الزريد – وهو الخبز باللحم



–، 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 خادمه أنس بن مالك رضي الله عنه أنه كان يتتبع الدياء من حوالي القصة، متفق عليه.

وكان عليه الصلاة والسلام يحب الزريد بشكل خاص، حتى جعل قفل عائشة رضي الله عنها على سائر نسائه قفصل الزريد 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 الشراخ وكانت تعجبه، متفق عليه. وكثيرا ما كان الصحابة يدعون النبي – صلى الله عليه وسلم – فليقل دعوتهم، ويأكل من ولانهم، كما حصل في غزوة الخندق وغيرها، وكان عليه الصلاة والسلام يدعو لصاحب الطعام فيقول: (أقلر عندك الصائئون، وأكل طعامكم الأبرار، وصلت عليكم الملائكة) رواد أبو داود.

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

ألفاظ قرآنية « الجهاد - القتال - الحرب - النصر»

«والفئدة 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 وعدوا 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 الفوم على النفر إلى الحرب، أو أن ينقروا منها. ومنه أيضا (النقر) من منى، وهو الخروج منها بعد الانتهاء من رمي الجمرات، ويطلق على الرجال إذا كانوا ثلاثة إلى عشرة (نقر)، سوا بذلك لأنهم ينقرون للنصرة، و(النقير): القوم ينقرون للقتال.

ولفظ (نقر) 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: «وإذ صرغنا إليك نقرأ من الجن» (الأحقاف:29)؛ وجاء في موضع واحد على صيغة (اسم الفاعل)، وهو قوله تعالى: «كانهم حمر مستنقرة» (الذئتر: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 لم تقموا على سبيل الله اتفانتم إلى الأرض» (التوبة:38)، أي: ما لكم إذا لم تقموا جادمو في سبيل الله؛ لنشر دينه ورفع رايته تباطلتم وتناقصتم عن ذلك المطلوب.

الذين يحاربون الله ورسوله» (المائدة:33)؛ وجاء لفظ (محراب) في أربعة مواضع، منها قوله سبحانه: «كلما دخل عليها زكريا المحراب وجد عندها رزقا» (آل عمران:37).

ولفظ (الحرب) ورد في القرآن على معان، منها: بمعنى القتال، وهو الاستعمال الأغلب لهذا اللفظ، كقوله سبحانه: «حتى تضع الحرب أوزارها» (محمد:4)، أي: حتى ينتهي القتال بين الطرفين، ويذهب كل في سبيله.

ومنها: بمعنى المخالفة في الشرع والإفساد في الأرض، ومنه قوله سبحانه: «إنما جزاء الذين يحاربون الله ورسوله» (المائدة:33)، يعني: إنما جزاء الذين يخالفون أحكام الله ورسوله، ويسعون في الأرض فسادا وإفسادا أن يقتلوا.

لفظ الجهاد
(الجهد) يضم الجيم وفتحها: المشقة والطاقة والوسع. والاجتهاد: أخذ النفس ببذل الطاقة وتحمل المشقة، يقال: جهدت رأيي واجهدته، أي: اتعبته بالفكر. والجهاد، والجمادة: استقراغ الوسع في مدافعة العدو.
ولفظ (الجهد) يمشقاته المتعددة ورد في القرآن في تسعة وثلاثين موضعا؛ فجاء ك (اسم) في تسعة مواضع، منها قوله تعالى: «وأنقسموا بالله جهد أيمانهم» (الأنعام:109)؛ وجاء ك (مصدر) في أربعة مواضع، منها قوله سبحانه: «ووجهاد في سبيله» (التوبة:24)؛ وجاء ك (فعل) في باقي المواضع، منها قوله تعالى: «والذين هاجروا وجاهدوا في سبيل الله» (البقرة:218).

ولفظ (الجهاد) جاء في القرآن على معان:

منها: الجهاد بالسلاح، وهو المعنى المتبادر عند الإطلاق، ومنه قوله سبحانه: «وفضل الله للجاهدين على القاعدین اجرا عظيما» (التساء:95).

ومنها: الجهاد بمعنى القول، ومنه قوله تعالى: «وجاهدوهم به جهادا كبيرا» (الفراق:52)، يعني: جاهدوهم بالقرآن جهادا كبيرا. ومنها: الجهاد بمعنى العمل، ومنه قوله سبحانه: «ومن جاهد فإنما يجاهد لنفسه» (العنكبوت:6)، يعني: ومن يعمل الخير فإنما يعمل لنفسه، أي: له نفع ذلك. ثم إن الراغب في كتابه: المفردات، قال: والجهاد ثلاثة أضرب: مجاهدة العدو الظاهر، ومجاهدة الشيطان، ومجاهدة النفس. وتدخل ثلاثتها في قوله تعالى: «وجاهدوا في الله حق جهاده» (78).

لفظ الحرب
لفظ (الحرب) مشتق من الحرب، وهو: السلب، يقال: حربته ماله، أي: سلبته إياه، ورجل محارب: شجاع قووم يأمر الحرب مباشرة لها، و(الحرية) آلة للحرب معروفة: و(محارب) المسجد، قيل: سمي بذلك؛ لأنه موضع محاربة الشيطان واليهوى. وقيل: سمي بذلك؛ لكون الإنسان حري به أن يكون حريما من أشغال الدنيا ونوازع الخواطر.
وقد ورد لفظ (الحرب) في القرآن عشر مرات باشقاقات مختلفة: فجاء ك (اسم) في أربعة مواضع، منها قوله سبحانه: «حتى تضع الحرب أوزارها» (محمد:4)؛ وجاء ك (فعل) في موضعين، أحدهما: قوله سبحانه: «إنما جزاء



تكرار لفظ الجلالة وقراءة القرآن يعالجان الاكتئاب

التي تعلو منطقة الصدر أي مدايات النفس، ويسودي تكراره لتنطيم النفس 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 اللحظي يعطي راحة في النفس، أما حرف الهاء الذي يمد له 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 علمية فائدة النطق بلفظ الجلالة، فحرف الالف يصدر من اللفظة