

الموقف من ظاهرة السمنة

ونحن في شهر رمضان المبارك نشاهد نوعاً من السلوك الاستهلاكي عند البعض، لا يلتزم بمضمون الصوم وهدفه، فيعمد إلى المبالغة في الاستهلاك، حتى ليصاب بالتخمة، هذا السلوك يمنعه الإسلام في رمضان وفي غيره، ويقف مما يترتب عليه من آثار على الجسد موقفاً واضحاً، يحذر منه، ويدعو إلى مقاومته والبعد عنه. إذ هو يعكس الإسراف في صورة معلنة مرئية للناظرين.

هذا المظهر المادي للإسراف، والصورة المرئية له على جسد الإنسان ما يعرف «بالبطنة» أو السمنة أو زيادة الوزن. وهى إعلان صارخ عن وقوع الفرد في دائرة الإسراف، وعدم وقوفه عند حد الاعتدال في سلوكه الغذائي، حيث يستهلك ما لا يحتاج إليه في أداء وظائفه في الحياة، فينعكس ذلك على جسمه في شكل «البطنة» وهى عظم البطن واتساع الأمعاء من جراء حشوها بالطعام فوق الحاجة، وترتب على «البطنة» عجز الإنسان عن أداء وظائفه بطريقة جيدة، كما يترتب عليها تعرض الجسم لشتى الأمراض، التي قد تخرجه من عداد العاملين في المجتمع، فيصبح عالة على غيره، وكان من الواجب أن يحمل نفسه وغيره معه. ولما كانت «البطنة» مظهراً من مظاهر الإسراف في استهلاك الطعام فقد كان طبيعياً أن يقف الإسلام منها موقف الإنكار، وأن يحذر منها، ويدعو الناس إلى توقيها وعدم الوقوع فيها، محافظة على سلامة البدن، وحماية له من شرور البطنة، وتجاوز الحد من استهلاك الطعام. يقول النبي صلوات الله وسلامه عليه: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقِيَّاتٌ يُقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَتُلُتْ لِلطَّعَامِ وَتُلُتْ لِلشَّرَابِ، وَتُلُتْ لِلنَّفْسِ»^(١) وينسب إليه ﷺ قوله: «الْبَطْنَةُ أَضَلُّ الدَّاءِ، وَالْحِمِيَّةُ أَضَلُّ الدَّوَاءِ». ورأى

(١) رواه ابن ماجه من حديث المقداد.

ﷺ رجلا سمين البطن فأوماً إلى بطنه بأصبعه وقال: «لَوْ كَانَ هَذَا فِي غَيْرِ هَذَا كَانَ خَيْرًا لَكَ»^(١) ويحذر سيدنا عمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ من شرور البطنة فيقول: «إياكم والبطنة فهي ثقل في الحياة، وتنن في الممات»^(٢) فاستهلاك الطعام بكميات تزيد عن الحاجة مفض بالمرء إلى البطنة التي يحذر منها الإسلام وينهى عنها، ويدعو إلى الحمية بديلا عن البطنة، وقاية للجسم ومحافضة على طاقاته في أفضل الأوضاع التي عبر عنها النبي ﷺ بإقامة الصلب «يُقْمَنُ صُلْبُهُ» فالطعام يجب أن يكون بالقدر الذي يقيم الصلب، أي يجعل المرء في حالة جيدة، قائم الصلب، قادراً على أداء عمله، والقيام بواجباته، وهو ما يمكن أن نعبر عنه اليوم بتناول الغذاء الجيد في نوعه ومقداره.

وقد وضح النبي ﷺ هذا الغذاء من حيث الكمية بأنه ما يقرب من ثلث البطن، حتى يترك الثلث الثاني منها للماء الذي هو في حاجة إليه، والثلث الثالث لتمدد البطن عند أخذ الشهيق حتى لا تضغط المعدة على أجهزة الجسم المجاورة لها إذا ملئت بالطعام.

كما نرى سيدنا عمر يوضح شرور «البطنة» فيذكر أنها تعوق عن القيام بالأعمال، إذ يقول إنها «ثقل في الحياة» نعم إنها ثقل مادي يشد المرء إلى الأرض كلما هم بأن ينشط لأداء عمل أو القيام بتكليف، فهي معوقة له عن القيام بما يجب عليه من عمارة الأرض وخلافة الله تعالى فيها، وهي ثقل معنوي، إذ تتمخض عن الأمراض المقعدة في الغالب عن أداء رسالة الإنسان في الحياة، وهو من قبل ذلك افتتات على حقوق الفقراء والمساكين وسائر من هم في حاجة إلى هذا الفائض من الطعام الذي يلتهمه ذو البطن. وهذا معنى القول السابق للنبي ﷺ: «لَوْ كَانَ هَذَا فِي غَيْرِ هَذَا كَانَ خَيْرًا لَكَ».

(١) رواه أحمد والحاكم في المستدرک، والبيهقي في شعب الإیمان من حديث جعده الجشمي وإسناده جيد،

انظر الإحياء ص ١٤٩٨.

(٢) الإحياء، ص ١٤٨٩.

وهكذا ينهى الإسلام عن الإسراف في الإنفاق في كل المجالات، ويخص مجال الإنفاق الغذائي بمزيد من التحذير منه، في شكل النهي عن البطنة، والدعوة إلى الحمية، التي تصون الجسم وتحميه من الأمراض، ومن ثم يصبح في وضع صالح للقيام بواجباته على الوجه الأكمل.

ولو تمثل المسلمون هذه الآداب والتزموا بهذه القيم لما وضع الكثيرون منهم على موائدهم أضعاف ما يحتاجونه من الطعام فإن أكلوه أصابتهم البطنة، وإن قاموا عنه فقد بددوه وأكثر ما يحدث ذلك في شهر الصوم.

إن الفرد إذ يضع أمامه من الطعام ما يكفي الاثنين أو الثلاثة، يأكله أو يقوم عنه يتناقض مع الهدى النبوي المتمثل في قوله ﷺ «طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الْإِثْنَيْنِ، وَطَعَامُ الْإِثْنَيْنِ يَكْفِي الْأَرْبَعَةَ»^(١). إن الناس يملأون بطونهم حتى ليحتاجوا إلى مواد كيماوية تهضم الطعام الذي ألقوه في أمعائهم، إذ يعجز الجسم بإمكاناته العادية عن هضمها، وهم بذلك يخالفون الهدى النبوي القائل: تثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه، والهدى النبوي القائل: «نَحْنُ قَوْمٌ لَا نَأْكُلُ حَتَّى نَجُوعَ وَإِذَا أَكَلْنَا لَا نَشْبَعُ» إنهم يخالفون دستور الصحة والعافية، والسلامة للبدن والنفس والصحة والعافية الاقتصادية للمجتمع.

وبمحاربة الإسلام للبطنة والدعوة إلى الحمية وتحريم الإسراف والتبذير يضع للاستهلاك سقفاً لا يصح تجاوزه، وإلا كان المتجاوز - فرداً كان أو مجتمعاً - ظالماً لنفسه ساعياً إلى تحطيم ثروته، عاصياً لربه.

وبتحريم الإسلام للبخل والتقتير يكون قد وضع للإنفاق الاستهلاكي حداً لا يصح أن يقل عنه وبين هذين الحدين يقع استهلاك الفرد والمجتمع، ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا﴾

(١) رواه مسلم، رياض الصالحين، حديث رقم ٥٦٣ باب الإيثار.

لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴿٦٧﴾ [الفرقان: ٦٧]، فالقوام في الإنفاق هو المطلوب، وهو المتوقع من الفرد المسلم والمجتمع الملتزم بهدي الإسلام. فعلى أن نلتزم بهذا الهدي، الذي يكفل للفرد الحياة الطيبة، والصحة والعافية، ويبقي الجسم الأمراض المختلفة التي تترتب على البطنة وزيادة الوزن. تلك الآفة التي يعاني منها الكثيرون ويلتمسون علاجها عند كبار الأطباء، وفي الغالب يفشلون في تحقيق نتائج طيبة في هذا الخصوص. إن الهدي الإسلامي يقدم لنا الوقاية قبل أن نصاب بالبطنة ونقع في المشكلة، التي تعوق الإنسان عن القيام بالواجبات الملقاة على عاتقه في هذه الحياة.