

كتاب مايكل موسلي وميمي سننسر (حمية الصوم أو 5:2) بالأكل اعتيادياً 5 أيام، وبالصوم يومين بالإسبوع أسوة بالنبي محمد صلى الله عليه وسلم

يوم قدحٍ عسلٍ ممزوجاً بالماء على الريق. وكان صلى الله عليه وسلم يُلطفُ غذاءه بنقيع التمر أو الزبيب أو الشعير. وكان الثريد من أحب الطعام إلى الرسول صلى الله عليه وسلم والثريد خيرٌ يُبلُّ بمرقٍ وغالباً ما يكون بمرق اللحم (والقمة نوع منه) وكان يحب من اللحم الظهر والكثف. وهو طعام مُغذٍّ سهل على المعدة والمضغ والهضم فقال صلى الله عليه وسلم: "فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام" رواه البخاري. وأوصى به أمته، فقال صلى الله عليه وسلم: "أثردوا ولو بالماء". ومن الأطعمة التي فضّلها صلى الله عليه وسلم أيضاً: البقل، والخيار، والقرع.

**4. تغلغل الأتيكيت الإسلامي Islamic Etiquette في العالم:** الأتيكيت Etiquette كلمة فرنسية تعني آداب السلوك ومنها آداب الطعام. وقد تعلمها الفرنسيون والأوروبيون من الأندلس: مركز الإشعاع الحضاري لأوروبا والغرب. فالادعاء بخشونة الخلق وهمجية الشرقيين مقارنةً بدمائة الخلق الحضاري الغربي إدعاء باطل يحتاج لتحليل وتفصيل:

كانت الحَمَامَات العامة والحَمَامَات الخاصة شائعة في العالم الإسلامي، حيث الإغتسال ضرورياً خصوصاً ليلة الجمعة من كل أسبوع. وبينما كان طوب كابي (قصر السلطان العثماني في استنبول) يحوي ركناً كبيراً للاستحمام والتدليك، كان قصر فيرساي في باريس بعكسه، لا يوجد فيه حمام واحد!!! وبينما تمتع الإسبان بالماء الساخن في الحَمَامَات العامة تحت ظل حكم المسلمين، ازدرى أحد المؤرخين الحالة الصحية البدائية عند باقي الأوروبيين، قائلاً: (لا ينظفون أنفسهم ولا يغتسلون إلا مرة أو مرتين في السنة، وبماء بارد، ولا يغسلون ثيابهم بعد لبسها حتى تتساقط عنهم قطعة قطعة). وكانت الكنيسة في بداياتها تنقي الناس عن النظافة (رداً على فسوق الحَمَامَات الرومانية!!!). وفي القرن السادس الميلادي أمر القديس بندكت: (إلى الذين هم بصحة جيدة ولا سيماً الشباب، سيكون الاستحمام ممنوعاً إلا ما ندر). عدّ القديس فرنسيس الأسيسي الجسم غير المغسول علامة ننتة للتقوى (وكانت رائحته لا تحتمل). وكان طعامهم الخمرة واللحم ويخلو من الفواكه والخضروات، لهذا فبانهييار الامبراطورية الرومانية ومجئ العصور المظلمة، اختفى الاهتمام بالصحة العامة. وبقت أوروبا العصور الوسطى ألف عام دون استحمام!!! كانت إيزابيل ملكة قشتالة تتفاخر

أصلح للجسد، وأبعد عن السرف، وإن الله تعالى ليبيغض الحبر السمين) رواه أبو نعيم. واعلم أن الشبع الدائم بدعة ظهرت بعيد القرون الثلاثة الأولى (الهجرية). قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَسْتَمِعُونَ وَآكُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى مِنْهُم﴾ محمد:12. والأكل جلوساً من حافة الطعام من آداب الإسلام. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء)، ونرى

مصدق الحديث في كثرة أوقات الطعام بالغرب:

1. الإفطار (Breakfast) ساعة 7-9.
2. استراحة القهوة (Coffee-break) ساعة 11 صباحاً.
3. وجبة الإفطار المتأخر (Brunch) بين الإفطار والغداء.
4. الغداء (Lunch) منتصف النهار (12:30-2:00).
5. وقت الشاي (Tea-time) مع البسكويت عصرًا (3:30-5:00). وشرب الشاي مع وجبة طعام يسمى شاي العصرية الكامل (Full afternoon tea).
6. وقت الشاي الأخير (High tea) وجبة خفيفة تؤكل في وقت مبكر من المساء قبل العشاء (6 مساءً).
7. Supper or Dinner) تؤكل في المساء (7-8:30 مساءً). وبعدها تؤكل الحلوى أو بودنج pudding وتسمى التوالي (Afters).

ومن قل طعامه خف منامه، ومن خف منامه ظهرت بركة عمره؛ ومن امتلأ بطنه ثقل نومه، ومن ثقل نومه محقت بركة عمره. فإذا اكتفى المرء دون شبع حسنت تغذية بدنه، وصح قلبه، وصلحت سائر وظائفه الفسلجية، والإنجليز تقول: You are what you eat (أي أنت بحياتك وشخصك يتقرر بما تأكل).

**3. نوع الطعام:** وأنواع طعام الرسول صلى الله عليه وسلم تحتاج لدراسات علمية عميقة. يقول المقرئزي (إمتاع الأسماع 7/ 262): (اعلم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أكل على مائدة وعلى الأرض، وكانت له قصعة كبيرة، وأكل خبز الشعير، واثتم بالخل، وأكل القثاء والدباء والسمن والأفط (لبن مجفّف يابس مُستججٍ يطبخ به) والحيس (تمرٌ يخلطُ بسمنٍ وأقط فيعجن ثم تنزع النوى عنه ثم يسوى كالشريد وهي الوطيلة وربما جعل فيه سويق عَوْضُ الأَفط)، والزبد واللحم والتقديد والشواء ولحم الدجاج، ولحم الحبارى، وأكل الخبيص (الحلوى المخبوضة أي المصنوعة من دقيق وتمر وسمن)، والهريسة (نوع من الحلوى يُصنع من الدقيق - هي الحبيبة أو الشوفان أو الحب المدقوق بالمهراس - مع السمن والسُكّر - والبغادة يضيفون لحم الغنم ويطبخ طويلًا)، وعاف أكل الضب، واجتنب ما تؤذي رائحته، وأكل الجَمَار والتمر والقنب والرطب والبطيخ، وكان يحب الحلواء والعسل، وجمع بين إدامين). وذكر ابن القيم (زاد المعاد 1/ 142) أحب الطعام النبوي (كان يجب أكل الحلواء والعسل، ولحم الجزور، والضأن، والدجاج، ولحم الحبارى، ولحم حمار الوحش، والأرنب، وطعام البحر، وأكل الشواء، وأكل الرطب والتمر، وشرب اللبن خالصاً ومشوياً بالسويق، والعسل بالماء، وشرب نقيع التمر). وكان النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم يشرب كل

وبسرعة فأبروسية لبساطته وفعاليتها، حيث تأكل طبيعيًا دون تقييد السرعات الحرارية لخمس أيام، وفي اليومين الآخرين، يمكنك تقلل السرعات للربع (500 سعرة يومية للنساء، 600 للرجال) ولدة 12 أسبوعًا، لتجني فوائد الصيام الجمّة بتخفيض الوزن وانخفاض مقاومة الأنسولين وتقليل مؤشر الإلتهاب وتحسين مستويات الدهون بالدم.

### التغييرات الجوهرية أثناء الصيام المتقطع:

- انخفاض مستوى الأنسولين بالدم، مما يسهل حرق الدهون.
- ازدياد هرمون النمو البشري (Human growth hormone) ل5 أضعاف، فيسهل حرق الدهون وتقوى العضلات.
- تحفيز الجسم لعمليات الإصلاح الخلوي، كإزالة النفايات من الخلايا.
- التعبير الجيني (Gene expression): تحصل تغييرات مفيدة ذات العلاقة بتطويل العمر والحماية من المرض. فلقد ثبت طبيًا أن الصوم المتقطع هو أفضل وصفة لإطالة العمر والحماية من الأمراض، إذ يستحث عملية (التآكل الذاتي Autophagy) وهو عملية تنظيف الجسم بنفسه للتخلص من الخلايا المريضة، والميتة، والغير طبيعية، وللحماية من: السرطان، والاضطرابات العصبية كمرض ألزهايمر، ومن عدوى الجراثيم، والأمراض الالتهابية، ومن الشيخوخة، والحماية من داء السكر.

**2. تقليل كمية الطعام:** لم يكن النبي صلى الله عليه وسلم يكثر من تناول الطعام، فكان تمضي أياماً طويلة دون أن توفد ناراً أو يطبخ طعام في بيوت نساؤه، وكان أحياناً يشد الحجارة على بدنه لتقليل حجم المعدة؛ كان أكثر أكلة من الخبز، الذي اكتفى به. قال النبي صلى الله عليه وسلم: (أصل كل داء البردّة، والبردّة: التخمّة. وفي طب العرب: "المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء، وأصل كل داء البردّة. والحمية خلو البطن من الطعام، والبردّة إدخال الطعام على الطعام". روى الترمذي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسَبِ الأَدَمِيَّ لِقِيَامَاتٍ يَتَمَنُّ صُلْبُهُ فَإِنَّ غَلَبَتِ الأَدَمِيَّ نَفْسُهُ فَتَلَتْ لِلطَّعَامِ وَتَلَتْ لِلشَّرَابِ وَتَلَتْ لِلنَّفْسِ). وهذا من أعظم أبواب حفظ الصحة. إن امتلاء البطن بالطعام مضرٌ للقلب والبدن، إن كان عادة، وأما أحياناً فلا بأس به؛ فقد شرب أبو هريرة اللبن بحضرة النبي صلى الله عليه وسلم حتى قال: (والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلماً): وأكل الصحابة بحضرته مراراً حتى شعوا. والشبع المفرط يضعف القوى والبدن. ومراتب الغذاء ثلاثة (أحدها): مرتبة الحاجة؛ (والثانية): مرتبة الكفاية؛ (والثالثة): مرتبة الفضلة. وبما أن حجم المعدة حوالي 1500 لتر يمكن تقسيمها لثلاثة أقسام متساوية سعة القسم منها نصف لتر (500مل). وتلك المعدة الأعلى الفارغ ضروري لنفس الإنسان لتسمح بالتنفس بتقلص الحجاب الحاجز فوق المعدة مباشرة. قال عمر رضي الله عنه: (إياكم والبطنة، فإنها مفسدة للجسم، مورتة للسقم، مكسلة عن الصلاة، وعليكم والقصد فإنه



# التأثير العربي-الإسلامي على الغرب في ثقافة الطعام والأتكيت

السعودية، ومصر، حيث 75% من السكان يعانون زيادة الوزن وأكثر من الثلث يعانون السمنة. ومع درجات الحرارة الحارقة (تصل 40 درجة مئوية)، تصبح ممارسة الرياضة العادية كالشي نادرة، إضافة لتبني مطاعمها للوجبات الغربية السريعة.

### الحمية النبوية Prophet Muhammed Diet تغزو أوروبا والعالم:

**1. الصوم المتقطع:** تنتشر عالمياً حميات غذائية كثيرة لتخفيض الوزن: كحمية أتكن Atkin diet، حياة أخف Lighter Life، حمية كيتون Ketogenic diet، حمية العصر الحجري Paleo Diet، حمية جين Jane Plan. لكن في لقاء تلفزيوني BBC بتاريخ 2013/1/2 صرح طبيب التغذية (مايكل موسلي) بحمية الصوم المتقطع intermittent fasting كأفضل حمية غذائية علمياً لتخفيض الوزن (سمّاها حمية 5:2) وقال أنه يأكل اعتيادياً خمسة أيام ويصوم يومين (الاثنين والخميس) من كل اسبوع أسوة بالنبي محمد صلى الله عليه وسلم وأنه قد فقد 19 باوند/ 8.6 كغم من وزنه خلال شهرين ونصف. (الرابط): <https://www.bbc.co.uk/news/av/health-20890613/diet-doctor-urges-intermittent-fasting> والنظام الغذائي 5:2 (plan or diet 5:2) انتشر عالمياً

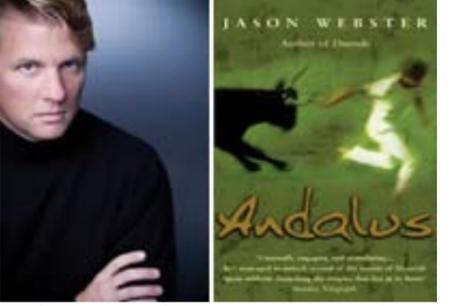
تعد منظمة الصحة العالمية (WHO) السمنة أخطر أمراض العصر الحديث، حيث تؤدي لتقصير العمر والموت المبكر بسبب مضاعفاتها على القلب والدماغ وتسببها لداء السكر والسرطان. وتعرف السمنة بمؤشر كتلة الجسم Body Mass Index = الوزن (كغم) / الطول (م<sup>2</sup>) وتصنف فئات مؤشر كتلة الجسم:

(نقص الوزن = أقل من 18.5 / الوزن العادي = 18.5-24.9 / زيادة الوزن = 25-29.9). وتعرف السمنة بمؤشر كتلة الجسم من 30 أو أكثر. وقد تضاعفت السمنة في أنحاء العالم ثلاث مرات منذ عام 1975. في عام 2016، وجد قرابة 1.9 مليار بالغ (18 سنة فما فوق)، يعانون زيادة الوزن؛ 650 مليون منهم يعانون مرض السمنة؛ و340 مليون طفل ومرهق (أعمارهم 5-19) يعانون زيادة الوزن والسمنة. وفقاً لمنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية (OECD تحوي 35 من أكبر دول العالم اقتصاداً) فإن أكثر الدول سمنة: الولايات المتحدة الأمريكية (تصيب 38.2% من السكان البالغين وهي الأكثر بدانةً على كوكب الأرض)، المكسيك، (32.4%)، نيوزيلندا (30.7%)، هنغاريا (30%)، أستراليا (27.9%)، المملكة المتحدة (26.9%)، كندا (25.8%)، شيلي (25.1%)، فنلندا (24.8%)، وأخيراً ألمانيا (23.6%)، وتتبعها دول الشرق الأوسط بالترتيب: الكويت، قطر، ليبيا، المملكة العربية



أ.د. مهند الفلوجي

أستاذ الجراحة والمشرف على:  
معهد تاريخ الطب والعلوم  
عند العرب والمسلمين  
(www.ihams.org)  
لندن



كتاب (أندلس) لجاسون ويبستر وفق تأثيرات زرياب في أنثيكت الطعام

باغتسالها مرتين في حياتها؛ بعد الولادة وقبل الزواج. أما الملكة إليزابيث ملكة إنجلترا، فكانت تغتسل مرتين في السنة، وكانت تستعمل مهفمة (مروحة) يدوية في الجو البارد، لطرد رائحتها الكريهة. وكان ملك فرنسا لويس الرابع عشر يغتسل مرة واحدة في السنة. واستبدل الاستحمام في أوروبا باستعمال العطور ذات الأساس الكحولي وانتشرت في باريس، ولندن، لكي تغطي الرائحة الكريهة، (طبيياً، حاسة الشم تستطيع تعرف الرائحة القوية فقط من إحدى الرائحتين). وبينما كان للمسلمين أنظمة ري متقدمة ومجار تحت الأرض (للخلاء والمياه القذرة) مع غذاء صحي، على العكس كانت فضلات الأوروبيين تلقى في الشوارع مباشرة، أو تترغ في الأنهار التي يشربون منها الماء. إن كلمة مرحاض بالإنجليزية العامية (Loo) مُشتقة من صيغة التحذير بالفرنسية: كارديز ليو (تلفظ كاردي لُو، وتعني أنتبه: ماء!) قبل إفراغ وعاء قذارة وفضلات الغرفة من الطابق العلوي إلى الشارع التحتاني.

“Gardez out the warning, (French yelling out the warning, “mind the water”) (pronounced gardy loo – “mind the water”)

وبعد هلاك الأوروبيين بالطاعون الدبلي (bubonic plague)، نشطت محاولات لتحسين الأوضاع الصحية ومنع رمي القمامة بالشوارع العامة. لكن إنشاء المجاري تحت



الأرض لم يحدث في أوروبا حتى بداية القرن التاسع عشر. ولتأخذ الآن الرسول مثلاً للاتيكيت الإسلامي (تقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة) الأحزاب:21،

1. كان النبي صلى الله عليه وسلم يغسل يديه قبل الطعام وبعده: عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ تَوَضَّأَ، وَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَشْرَبَ قَالَتْ: غَسَلَ يَدَيْهِ ثُمَّ يَأْكُلُ أَوْ يَشْرَبُ. (النسائي) وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ أَكَلَ كَتَفَ شَاةٍ فَمَضَمَضَ وَغَسَلَ يَدَيْهِ وَصَلَّى (ابن ماجه). وعنه أيضاً: مَنْ نَامَ فِي يَدِهِ عَمَرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومُنَّ إِلَّا نَفْسَهُ".

2. كان صلى الله عليه وسلم إذا شرع في الأكل، ابتداءً باسم الله، ويختمه بحمده على نعمه، وإن بدأ طعامه بدأه باليمين، وأكل مما يليه من حافة الطعام لا من وسطه، بأصابعه الثلاث. فعن عمر بن أبي سلمة قال: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ) متفق عليه. وقال صلى الله عليه وسلم: (إِذَا أَكَلْتُمْ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ) (أبو داود). فإذا فرغ من طعامه لم يمسح يده حتى يلمعها هي والصفحة؛ التماساً للبركة. فإذا رفعت المائدة، حمد الله قائلاً: "الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقته من غير حول مني ولا قوة".

3. وكان يجلس بتواضع لتناول الطعام بالاجتماع على ركبته، وأحياناً بالجلوس على الرجل اليسرى، ونصب اليمنى. قال صلى الله عليه وسلم: (لا أكل متكاً)، أي لم يعتمد على الوسادة في جلوسه، ولم يأكل منطبقاً على بطنه أو وجهه.

4. ولم يأكل صلى الله عليه وسلم إلا الطيب الحلال من الطعام. ولم يجبس نفسه على طعام واحد بل كان يتنوع في مأكولاته، وكان يكره الطعام الحار حتى تذهب حرارته، ولم يأكل طعام الصدقة (محرمه عليه). وكان صلى الله عليه وسلم يشرب باليمين، وإن كان المشروب ماء يشربه على ثلاث دفعات، مع أخذ نفس بين كل دفعة وأخرى، بعيداً عن الإناء؛ وحث أن يكون ساقى القوم آخرهم شرباً، مقدماً الماء لغيره قبله. فضل النبي صلى الله عليه وسلم اللبن (الحليب والروبه) على غيره، وكان يعجبه شرب الماء البارد العذب من الآبار. وشرب اللبن وحده ومخلوطاً بالقمح أو الشعير، وأكل اللبن مجففاً أيضاً، وأكل الخبز بالتمر وبالخل والزيت، وباللحم، وبالشحم المذاب.

5. لم يتكبر النبي صلى الله عليه وسلم أو يتكلف في طعامه: كان صلى الله عليه وسلم يأكل مما يأكل قومه، ولا يرفض طعاماً قدم له، إن اشتهاه أكله، وإن عافته نفسه تركه بدون تعليق؛ وكان يجتنب الأكل والشرب في أواني الذهب والفضة. وكان صلى الله عليه وسلم يأكل حاجته وكان من هديه الأكل بثلاث أصابع، واستحباب لعق الأصابع والقصعة بعد فراغه من الأكل (صحيح مسلم/ الأشربة).

6. يعتقدون أن تبادل الورود بين الأجيال والتعطر بالطورعادات غريبة؛ ونسوا الحديث الشريف: (من عرض عليه ريحان فلا يردّه فإنه خفيف المحمل طيب الريح). وكان

صلى الله عليه وسلم يعطر بالمسك في مفرقه والإدهان بالزيت والاكتهال بالإندم.

7. يفتن البعض بقاعدة الإتيكيت الغربي "أخدم نفسك بنفسك help yourself or self-service" ونسوا أن من أضل ذلك هو رسول الله صلى الله عليه وسلم: سئلت السيدة عائشة ما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعمل في بيته؟ قالت: (كان بشرًا من البشر يغيظ ثوبه ويحب شاته ويخدم نفسه وأهله).

### تأثيرات "زرياب" العالمية والمكملة للاتيكيت الإسلامي

زرياب الموصلي المولد والبغدادي المنشأ والأندلسي الفرطبي المقام والوفاة (173-243هـ/ 777-857م) أبو الحسن علي بن نافع المتعدد المواهب الطباخ الموسيقي العبقرى من العصر العباسي. ولعذوبة صوته وبشرته الداكنة لُقّب بـ زرياب (أي اللبلب الأسود/الشحور). وكان عالماً بالشعر والطببخ والغناء والتاريخ والفلك؛ ولم يكرم المسلمون زرياباً بقدر ما كرمه الغرب.

حين طلب الخليفة هارون الرشيد من إسحق الموصلي أن يأتيه بمغني جديد، أحضر إسحق تلميذه زرياب فغنى للخليفة وأجاد: (يا أيها الملك الميمون طائر هارون راح إليك الناس وابتكروا)، طار الرشيد فرحاً به وطلب من أستاذه إسحاق الإعتزاز به، إلا أن إسحاق داخله الحسد فهذّب زرياب، فخرج زرياب من بغداد للمغرب. وكتب أمير قرطبة الحكم بن هشام الأموي. وحين وصل زرياب إلى الأندلس كان الحكم قد توفّي، ووجد خليفته عبد الرحمن الثاني فاحتفى به وشغف بغناؤه. وعرض عليه الأمير قصراً وراتباً شهرياً قدره مائتا دينار. وصار زرياب بمثابة وزير الثقافة. قام زرياب بنقل أجمل ما في بغداد إلى الأندلس؛ كان حلقة الوصل لنقل مظاهر الحضارة الاسلامية إلى الأندلس ومنها إلى أوروبا والعالم. ويعد زرياب بحق مبتكر فن الذوق العام أو ما يسمى اليوم بـ "الإتيكيت" (ومنه انتقل من الأندلس لباريس ولندن).

8. أدخل زرياب إلى أوروبا والعالم وجبات الطعام الثلاثية الأطباق Three-course meal: تقدم فيها الأطباق بالتعاقب (بدل تقديمها دفعة واحدة) تبدأ بالمقبلات من الحساء (الشوربة والسواخن)، ثم يتبعها الطبق الرئيس من اللحم، أو السمك، أو الطيور، ثم تختتم بالحلوى من الفطائر المصنوعة من اللوز والنوجز والعسل، والعجائن المعقودة بالفواكه المعطرة والمحمشة بالفستق والبندق. ولزرياب الفضل باستخدام آنية الزجاج الرقيق بدلاً من آنية الذهب والفضة (لجمالياتها وسهولة تنظيفها ورخصها)، وباستبدال افتراش قماش الكتان للبسائط والموائد فاستخدم سفر الأديم (الجلد الناعم الرقيق) ليكون فرشاً على موائد الخشب، (إذ الوض (الوسخ) يزول عن الأديم (الجلد) بأقل مسحة). كما ابتدع تسويق الموائد الراقية وتنظيمها من حيث ترتيب الصحون واتخاذ السكاكين والشوك والملاعق، واصطناع الأصص للأزهار من الذهب والفضة. وقد استحسن الناس ذوقه في الأطعمة،

فدلهم على صنوف محببة منها لم تعرفها الأندلس من قبل كتلك المسماة بـ (التقايا) وهو مصطنع بماء الكزبرى محلى بالسنبوسق (معجنات المحشوة باللوز والفستق والسكر (يشبه الفطائف). وهو أول من أدخل إلى المطعم الإسباني طعام (الهليون) وهي بقلة لم يعرفها أهل الأندلس قبله، وقد سموها بلسانهم (الاسفراج Asparagus). ومن الحلوى ما يُنسب إليه إلى الآن وهي (زلاية) (تحريف زريابية).

9. إقامة الولائم الفخمة وترتيبها حيث نقلها من قصور العباسيين لتكون في متناول ملوك وعامة الأندلس؛ وله الفضل بتعليم الأندلسيين طرق الطهي العراقية. كان ذلك النواة الأولى لفخامة قصور ملوك الأندلس التي انتقلت من بعد ملوك أوروبا (مثل فرنسا وانجلترا).

10. نظام ارتداء الأزياء تبعاً لفصول السنة (Fashion show): تخير زرياب البساطة والتناسق ليلبس الناس الملابس القطنية الخفيفة البيضاء في فصل الصيف (يمتد في الأندلس من أواخر حزيران لأوائل تشرين الأول)، وأن يلبسوا في الخريف الثياب الملونة الداكنة ذات البطائن الكثيفة، وينتقلوا في فصل الشتاء البارد الى أثنخ منها من الملونات، مع الفراء إذا احتاجوا، ثم ينتقلوا في الربيع إلى لبس جياب الخز والحريير والدراريع الملونة بلا بطائن. يذكر التلمساني (نفع الطيب) أن زرياب جمع العديد من الخصال المميزة حتى اتخذه ملوك الأندلس وخواصهم قدوة في ما يتبن من آداب أو مظاهر للتمدن، ومن ذلك طرق تهذيب الشعر وقصه، حتى إنه سن ما يعرف اليوم بالخطوط العريضة للموضة والتي درجت بعد ذلك في أرجاء العالم مع تقلب فصول السنة، إذ كان الأندلسيون قبل زرياب يرتدون ذات الثياب طيلة العام، ومع قدومه من المشرق جلب معه عادة تغيير الملابس وأنواع القماش وأنوان الثياب حسب الفصول، وليس في ذلك ترف جمالي وانشغال بالندنيا بقدر ما هو توظيف يتماشى مع الحالة المناخية.

11. رائد فن التجميل والعناية بالبشرة وإزالة رائحة العرق (Beauty therapy): وصف زرياب بالرجل الأنيق في كلامه وطعامه. وكان يلفت الأنظار بطريقته في الكلام والأكل والجلوس إلى المائدة. وكان يضع على مائدته الكثير من المناديل، هذه لليدين وهذا للشفتين وهذا للجبهة وهذا للعنق، وهو أول من لفت أنظار النساء إلى أن مناديل المرأة يجب أن تكون مختلفة اللون والحجم وأن تكون معطرة أيضاً. ومن السنن الحضارية التي جلبها زرياب من المشرق إلى الأندلس سنة استعمال مزبل العرق والروائح السيئة مع ترك المكان نظيفاً زكياً دون بقع على الملابس، إذ إن ملوك الأندلس كانوا يستخدمون الورد والريحان، فكانت ملابسهم لا تسلم من آثار البقع. «ومما سنّه لهم استعمال المرتك (بالفارسية المُرداسنج أي الرصاص) لطرد ريح الصنان من جوانبهم. ولا شيء يقوم مقامه». كما علمهم طرق الخضاب وإزالة الشعر، واستعمال ما يشبه معجون الأسنان في أيامنا (بالفرشاة وخلصا السواك)، وأدخل إليهم طرقاً لقص شعر الرأس وتسريحه لم يعرفوها من قبل، ذكر المقرئ أن زرياب دخل الأندلس وأهلها. نساءً



زرياب

ورجالاً يرسلون جمهم مفروقة إلى وسط الجبين، عامة للصدغين والحاجبين، فلما رأى أهلها تحذيفه هو وولده ونساؤه لشعورهم، وتقصيرها دون جباههم، وتسويتها مع حواجبهم وتدويرها إلى أذانهم، وإسدالها إلى أصداعهم، هوت إليه أفتدتهم واستحسنوه. وعلمهم تنظيف الملابس البيضاء مما يعلق بها من ضرر (وسخ) بتصعيدها بالمح حتى يبيض لونها. ولما جربوها صارت سنة بفضله.

12. الموسيقى (Andalusian Muwashahat): اشتهر زرياب في الأندلس ولقّب بالقرطبي وسحر أهلها بصوته، حتى توهم أن الجن هي التي تعلمه. ولم يكن أثره مقصوراً على الأتيكيت بل ابتكر الموشحات الأندلسية (تتكون من الشعر والموشح والزجل). وأسس في قرطبة (دار المدينيات) للغناء والموسيقى يضم أبناءه الثمانية وابنتيه إضافة إلى عدد آخر من المغنين وتعتبر هذه أول مدرسة في أوروبا والعالم أسست لتعليم علم الموسيقى والغناء وقواعدها. وقد أدخل زرياب على فن الغناء والموسيقى في الأندلس تحسينات كثيرة:

1. جعل للعود خمسة أوتار بدل أربعة.
2. أدخل على الموسيقى مقامات كثيرة لم تكن معروفة قبله.
3. جعل مضراب العود من ريش قوادم النسر بدلاً من الخشب أو أظافر اليد.
4. افتتح الغناء بالتشديد قبل البدء بالنقر، وهو أول من وضع قواعد الغناء والامتحن للمبتدئين بتعلم ميزان الشعر وقراءة الأشعار على نقر الدف ليتعلم الميزان الغنائي.
5. السلم الموسيقي: ابتكر زرياب الوتر الخامس وصنعه من الأمعاء الدقيقة وأضافه للأوتار الأربعة (مصنوعة من الحرير وأصواتها غليظة) ولوّن كل منها بلون خاص: البيم (أسود)، والبمّثلث (أبيض)، والبمّثنى (أحمر)، والوزير (أحمر)، والوتر الخامس سماه الوزير الثاني (صبغه باللون الأحمر الدموي). واستخدام الأسماء العربية

المذكورة لأوتار العود الخمسة حتى نهاية العصر العباسي (656هـ/ 1258م) إلى أن استبدلت بأسماء فارسية هي: (اليكاه- العشيران- الدوكاه- النوى- الكرديان). وظلت مستخدمة لتحل محلها الأسماء الغربية الحديثة: (فاصولا سي دوري م). بعد سقوط الأندلس انتقل تراث الموسيقى الأندلسية للمغرب حيث اشتهرت به تطوان والرباط وفاس، وحافظ عليه المورسكيون المدجنون والمستعربون، وتقالوه. واشتهر الفلاحون بغناء الفلامنكو (مزيج من الدبكة والصفقة البغدادية) المنسوبة لزرياب وهي تحريف لـ (فلاح منغوم) حسب جاسون ويبستر.

وقد أثرت موسيقى زرياب في طلابه الأوروبيين (التروبادور troubadours)، يشتق اسمهم من كلمتي (طرب ودور) العربيين (مقل المسحراتي المنشد الجوال: "إصح يا نايم، وخذ الدايم"). ونقل طلابه أسماء الآلات الموسيقية العربية للغات الأوروبية مثل: العود والريابة.

أسهم الزواج المختلط والسبي بين المسلمين والإسبان في نقل الموسيقى العربية إلى أوروبا، كما أسهمت البعثات التي أرسلتها بعض الدول الأوروبية للدراسة في قرطبة في نقل علم الموسيقى العربية إليها. كما حدث مع جورج الثاني ملك إنجلترا الذي بعث رسالة إلى الخليفة الأموي هشام الحكم يطلب فيها منه استقبال عدد من الطلاب الإنجليز للدراسة في معاهد الأندلس «لقد سمعنا عن الرقي العظيم الذي تمتعت بفيضه الصافي معاهد العلم والصناعات في بلادكم العامرة، فأردنا اقتباس أثركم، لنشر نور العلم في بلادنا التي يحيط بها الجهل من أركانها الأربعة».

من التجني إذن عدّ زرياب أحد أسباب سقوط الأندلس (كما يدّعي البعض) بسبب إدخاله الغناء وإلهاء المسلمين عن الصلاة والجهاد. فلقد سبقه الكثير من منشدي الغناء بالقدوم للأندلس (كإبن يزيد الإسكندري وزرقون وعلوم والعجفاء). يقول الفيلسوف ابن باجة (إن أهل الأندلس كانوا يغنون غناء النصراري قبل زرياب، ومع قدومه أصبح هناك "هوية وطابع غنائي أندلسي". ثم إن زرياب انتقل من بغداد العباسيين في عصرهم الذهبي وقدم للأندلس في عصرها الذهبي أيضاً: عهد عبدالرحمن بن الحكم "792-852م" أي أنه دخل الأندلس قبل سقوطها (1492 عام) بقرابة ستة قرون ونصف؛ ثم إن الأندلس شهدت وقتذاك ازدهي عصور النهضة: عمرانياً وزراعياً واقتصادياً وعسكرياً وفنياً. فزرياب نتاج لهذا الرقي الحضاري وليس سبباً لإنهيار الأندلس (له أسباب أخرى). ووصل الجهاد الأندلسي وقتئذ لأقصاه، وخلاله تم إنشاء أول أسطول حربي هزم النورمان وعصابات الفايكنغ، ولم يهزم الأندلسيون خلالها قط. ولم يكن الحاكم الأندلسي الذي قرّب زرياباً بعيداً عن الدين، بل كان حافظاً للحديث ويؤم المسلمين في الصلاة وقد قرّب الفقهاء وعظم شأنهم، كما كان لسيادة المذهب المالكي في الأندلس دور في تخفيف حدة التصادم بين الدين والفن، وانعكس ذلك في تطوير الموسيقى.