

الفصل الرابع

- ١ - نظام إسلامي للتغذية والرشاقة .
- ٢ - عناصر النظام الغذائي الإسلامي .
- ٣ - الصيام .
- ٤ - الصلاة رياضة بدنية .
- ٥ - الرشاقة مطلب شرعي للمرأة .

نظام إسلامي للتغذية والرشاقة

قال تعالى في محكم كتابه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ .
وقال رسول الله ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه،
بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثلث
لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» [رواه أحمد والنسائي].

فالآية الكريمة والحديث الشريف رسماً الخطوط العريضة
للنظام الغذائي لدى الفرد المسلم (رجلاً كان أم امرأة) بأن حدداً
حداً للمأكل والمشرب إذا تجاوزه المسلم فقد وقع في حد
الإسراف المنهي عنه، في الأمور كلها، فالمسلم يأكل بمقدار
وينوي بطعامه الاستعانة به على طاعة الله والقيام بأعماله اليومية بما
يرضي الله ويتلذذ ويتنعم بهذا المقدار ويشكر الله عليه، فالطعام
وسيلة لبقاء الانسان في هذه الحياة الدنيا وإعمارها وفق شريعة الله
ولا يكون غاية لذاته فيصبح المرء عبداً لشهوة بطنه.

وهذا النظام الغذائي الذي وجهنا الإسلام إليه ليس مقتصرًا
على وقت معين وفترة محدودة نتركه عند انتهاء الحاجة إليه بل هو
نظام غذائي يؤديه المسلم طيلة حياته فيفوز بثواب الله ويتمتع بقدر
جيد من الصحة والعافية، ويتبعد عن الأمراض الجسدية التي

تسببها السمنة وزيادة الوزن، وقد تناولنا ذلك بشيء من التفصيل في الفصل الخاص بالسمنة وزيادة الوزن.

ويحكى أنه كان لهارون الرشيد طبيب نصراني حاذق يحضر مجلسه فسأله في يوم من الأيام قائلاً: هل في كتابكم من علم الطب شيء؟ (يعني القرآن) فقال له: لقد جمع الله الطب كله في نصف آية في كتابه العزيز. قال الطبيب: ما هي؟ قال: هي قوله تعالى: ﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾ فقال الطبيب: ما ترك كتابكم لجالينوس^(١) طباً.

(١) جالينوس: من مشاهير الأطباء عند الإغريق.

عناصر النظام الغذائي الإسلامي

أولاً – الالتزام بأداب الطعام والشراب الشرعية:

(أ) الاعتدال في الطعام والشراب:

قال رسول الله ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، يحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صُلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» [رواه أحمد والنسائي].

وهذا الثلث الذي أمرنا أن نتقيد به هو مقدار كمية الطعام المندوب تناولها حتى يستطيع الجسم القيام بأداء وظائفه والقيام بالأعمال اليومية دون التعرض للضعف والمرض، وهو حد الكفاية للجسم، حسب ما أشار إليه الإمام ابن القيم رحمه الله عند شرحه هذا الحديث الشريف.

(ب) الجلوس بهيئة حسنة:

عن أبي جحيفة وهب بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لا آكل متكئاً» [رواه البخاري].

قال الخطابي: المتكئ هنا هو الجالس متعمداً على وطاء

تحتة، قال: وأراد أنه لا يقعد على الوطاء والوسائد كفعل من يريد الإكثار من الطعام بل يقعد مُستوفزاً لا مُستوطئاً ويأكل بُلغة^(١).

وأشار غيره إلى أن المتكىء هو المائل على جنبه.

فالأكل متكاً ضرر للأكل لعدم وصول الطعام إلى المعدة بشكل طبيعي كما أن فيه نوع من التكبر والتجبر ومدعاة للإكثار من الطعام.

(ج) التسمية أول الطعام والحمد آخره:

والتسمية مستحبة في كل أمر، ومن ذلك الطعام والشراب، قال رسول الله ﷺ: «إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله فإن نسي أن يذكر اسم الله في أوله فليقل: بسم الله أوله وآخره» [رواه أبو داود].

وكذلك لا بد من حمد الله تعالى عند الانتهاء من الطعام والشراب على ما أنعم وأعطى.

يقول رسول الله ﷺ: «إن الله ليرضى من العبد أن يأكل الأكلة أو يشرب الشربة، فيحمده عليها» [رواه مسلم].

وعن معاذ بن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل طعاماً فقال: الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حولٍ مني ولا قوة، غُفر له ما تقدم من ذنبه» [رواه أبو داود والترمذي].

(١) يأكل بُلغة: أي يكتفي ويجتريء به.

(د) الأكل عند الجوع:

قال بعض الحكماء: «من أراد الصحة فليتجوّد الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظمأ، أو ليقلل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغداء ويتمشى بعد العشاء».

وعن ابن عباس رضي الله عنهما: «إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت».

وهذا هو ديدن المسلمين، فالأكل يكون عندما تكون الحاجة إليه والنفس تطلبه، فالمرأة بحكم وجودها فترات طويلة في البيت عليها أن تراعي هذه الناحية بشكل خاص فلا تكثر من الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية ولا سيما إذا كانت الوجبة الخفيفة عبارة عن حلويات تمد الجسم بسعرات حرارية عالية مما يؤدي إلى زيادة في تراكم الدهون والشحوم على المدى الطويل.

(هـ) التجمع على الطعام:

عن وحشي بن حرب رضي الله عنه أن أصحاب رسول الله ﷺ قالوا: يا رسول الله إنا نأكل ولا نشبع، قال: «فلعلكم تفترقون» قال: نعم، قال: «فاجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله يبارك لكم فيه» [رواه أبو داود].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «طعام الاثني كافي الثلاثة، وطعام الثلاثة كافي الأربعة» [متفق عليه].

(و) الأكل مما تشتهي النفس:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه» [متفق عليه].

وقد وُضع الضبُّ أمام النبي ﷺ فلم يأكل منه فقيل له: أهو حرام؟ فقال: «لا ولكن لم يكن بأرض قومي، فأجدني أعافه».

(ز) الأكل باليمين بثلاث أصابع:

كان عمر بن أبي سلمة يأكل ورسول الله ﷺ جالس وكان عمر صغيراً لا يعرف آداب الطعام فيمد يده إلى آخر الوعاء فيأكل منه، فعلمه رسول الله ﷺ ذلك بأوجز عبارة وبأجمل أسلوب فقال له: «يا غلام، سمَّ الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك» [متفق عليه].

وكان ﷺ يأكل بثلاث أصابع، فالأكل بأصبعين أقرب إلى التكبر والأكل بالخمس أقرب إلى الشره.

(ح) غسل اليدين قبل الطعام وبعده:

ولا يخفى علينا ما في هذه الخصلة من نفع واتفاء لأضرار الجراثيم والأوساخ العالقة باليد، وقد قال ﷺ: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكْثَرَ اللَّهُ خَيْرَ بَيْتِهِ فَلْيَتَوَضَّأْ إِذَا حَضَرَ غَدَاؤَهُ وَإِذَا رُفِعَ» [رواه ابن ماجه].

يعني به غسل اليدين.

ثانياً: الصيام

قال الله تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا كُتِبَ عليكم الصيام كما كُتِبَ على الذين من قبلكم لعلكم تتقون﴾ [البقرة، آية: ١٨٣].
وقال رسول الله ﷺ: «صوموا تصحوا» [رواه أحمد].
وقال الحارث بن كَلْدَةَ - وهو من مشاهير أطباء العرب القدامى - المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل داء.

لقد كان من كمال ديننا الإسلامي الحنيف أن شرع الله لنا ما فيه الخير في أمور حياتنا كلها، والصيام بما فيه من معانٍ كثيرة كتهديب النفس وكبح جماحها والتقليل من طمعها وشهرها والإحساس بحاجة الفقراء، فهو إلى جانب ذلك صحة للجسم والعقل وهي فرصة مناسبة لاعطاء أجهزة الجسم فترة من الراحة وعلى الأخص الجهاز الهضمي، كما أن الصيام يعمل على التخلص مما تراكم من سمّة وترهل وشحوم ودهون في الجسم والعودة به إلى الرشاقة والحيوية والنشاط.

١ - صوم الفريضة:

لقد أكرمنا ربنا تبارك وتعالى بفرض الصيام على كل مسلم شهراً كاملاً وهو شهر رمضان حيث تتأكد المعاني السامية لدى

المرء المسلم فيغدو في آخر الشهر شخصاً آخر قوي الجسم صافي النفس قد حاز خيري الدنيا والآخرة.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غُفر له ما تقدم من ذنبه» [متفق عليه].

٢ - صوم النافلة:

ولا يقتصر الصيام على شهر رمضان فحسب، فقد سنَّ لنا رسول الله ﷺ صيام بعض الأيام على مدار السنة لكي يصوم كل منا قدر طاقته، منها ما يتكرر اسبوعياً ومنها كل شهر، كما أن هناك أياماً متفرقات على مدار السنة يسنّ صيامها منها:

(أ) صوم يومي الاثنين والخميس:

لكي تكون الصلة دائمة مستمرة مع الصيام لمن أراد، سنَّ رسول الله ﷺ لنا صيام يوم الاثنين والخميس من كل اسبوع، لأن أعمال العباد تعرض فيهما، وليس أفضل من أن تعرض أعمال العبد وهو صائم.

(ب) صوم الأيام البيض من كل شهر:

وهي الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر من كل شهر، وسميت البيض لأن ليلها يكون أبيضاً من استتارة القمر فيها. وقد قال رسول الله ﷺ لأبي ذر: «يا أبا ذر: إذا صُمتَ من الشهر فصم ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمس عشرة» [أخرجه الترمذي].

(ج) صوم ستة أيام من شوال:

فقد روى أبو أيوب الأنصاري رضي الله عنه أن

رسول الله ﷺ قال: «من صام رمضان وأتبعه ستاً من شوال، فكأنما صام الدهر» [رواه أبو داود والترمذي].

فيصوم المرء ستة أيام من شوال - ولا يشترط أن تكون متتابعة - لكي لا يقطع عادته بالصيام بشهر رمضان المبارك بشكل مفاجيء، بل يتدرج في ذلك تدرجاً حسناً.

(د) صوم يوم عاشوراء ويوم عرفة:

وأيضاً هناك أيام متفرقة سنّ صيامها كل عام كصيام يوم عاشوراء ويوم قبله أو يوم بعده - وهو اليوم العاشر من شهر محرم - فقد قال فيه النبي ﷺ: «إني أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله» [رواه مسلم].

وقال في يوم عرفة: «إني أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله والسنة التي بعده» [رواه مسلم].

فصيام يوم عرفة - لغير الحاج - من أفضل الأعمال.

ولا بد لنا من التنبيه إلى أمر هام وهو أن نراعي في سحورنا وإفطارنا ما سبق وتحدثنا عنه من الاعتدال والأخذ قدر الحاجة، فلا يعني أننا إذا صمنا طوال اليوم أن نعوض ما فاتنا عند الإفطار وكأننا لم نصم فنكسب بذلك السعرات الحرارية التي تم فقدانها أثناء الصوم مما يعني ذهاب الأثر الصحي للصوم.

ثالثاً: الصلاة رياضة بدنية

الصلاة هي أحد أركان الإسلام وعمود الدين، وغرة الطاعات، والصلة الروحية بين العبد وربّه، والملجأ الذي يأوي إليه المسلم يناجي ربه ويظهر قلبه من شهوات النفوس وأعراض الدنيا، والمحطة الروحية التي يتزود فيها المسلم يومياً بالنفحات الإيمانية..

والصلاة بعد ذلك كفائدة ثانوية تعتبر من أرقى التمرينات الرياضية الحركية ويؤديها المسلمون برغبة أكيدة وكبيرة في أوقاتها المحددة والثابتة ويمكن إجمال فوائدها بالتالي:

- ١ - تقوية عضلات الجسم وليونة المفاصل بشكل عام.
- ٢ - تقوية عضلات العمود الفقري وتلين عضلاته.
- ٣ - ليونة مفاصل الكعبين.
- ٤ - تقوية عضلات البطن.
- ٥ - توقيت الصلاة ينظم حياة الأسرة والتعود على اليقظة باكراً واستقبال اليوم بهمة ونشاط دون الركون للكسل والنوم.

كما أن فريضة الحج وما تتضمنه من طواف وسعي يمكن أن
يعتبر ممارسة لرياضة المشي والهرولة ذات الفائدة الكبيرة لرفع
اللياقة البدنية لدى ممارسيها.

الرشاقة مطلب شرعي للمرأة

ذكرنا فيما سبق ما تسببه السمنة والترهل وزيادة الوزن من أضرار على صحة المرأة وانخفاض مستوى لياقتها، وجعل جسمها جسماً ضعيفاً لا يتصف بالرشاقة والجمال، وهو أمر مذموم بالنسبة للمرأة التي تُعرف بعنايتها واهتمامها بشكلها ومظهرها، بل العناية بمظهرها وجسمها من واجباتها تجاه زوجها.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك» [متفق عليه].

وعن أبي أسامة عن النبي ﷺ أنه قال: «ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله خيراً له من زوجة صالحة، إن أمرها أطاعته، وإن نظر إليها سرتة، وإن أقسم عليها أبرته، وإن غاب عنها نصحتة في نفسها وماله» [رواه ابن ماجه].

فحري بكِ أختي المسلمة أن تكون اهتماماتك اهتمامات شاملة تعطين كل ذي حق حقه . . . تطيعين خالقك وتأتمرين بأوامره وتؤدين فرائضه ولا تنسين مجتمعك وأسرتك وجسمك من العناية والرعاية، وصدق رسول الله ﷺ حيث يقول: «إن لجسدك عليك حقاً» رواه الدارقطني .