

د. عبد الجواد المصاوي

روى الترمذي في صحيحه (1) عن المِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: مَا مَلَأَ آدَمِي وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْثَاتُ يَوْمَ مَنْ صَلَّى بِهِ فَإِنْ كَانَ لَمْ يَلْعَلْ لَطَعَامَهُ وَثَلْثَ لَشْرَابِهِ وَثَلْثَ لِنَفْسِهِ قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ * كَمَا رَوَاهُ ابْنُ مَاجَهَ فِي سُنَنِهِ (2) عَنْ نَفْسِ الصَّحَابِيِّ: الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: مَا مَلَأَ آدَمِي وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ الْآدَمِيِّ لِقِيَمَاتٍ يُقِيمَنَّ صَلَّى بِهِ فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَثَلْثَ لَطَعَامَهُ وَثَلْثَ لَشْرَابِهِ وَثَلْثَ لِنَفْسِهِ * ورواه الإمام أحمد في مسنده عن نفس الصحابي أيضاً (3).

أشار النبي - صلى الله عليه وسلم - في هذا الحديث إلى عدة حقائق، فقد شبه النبي - صلى الله عليه وسلم - المعدة (المشار إليها في الحديث بالبطن، بالدواء.) وأخبر النبي () أن ملاء هذا الدواء بكثرة الأكل شر على الإنسان. ونصح بالاكْتِفَاء من الطعام على قدر الاحتياج، وقسم النبي - صلى الله عليه وسلم - حجم المعدة إلى ثلاثة أقسام وأخبر أن أكبر كمية من الطعام والمشرب يمكن أن يتناولها المرء عند الحاجة الملحّة هو مقدار ما يملأ ثلثي حجم المعدة. وأخبر - صلى الله عليه وسلم - أن ترك ثلث حجم المعدة خاليًا من الطعام والمشرب ضروري لنفس الإنسان. وقد أثبت العلم الحديث هذه الحقائق وأيدها، وتقسيم حجم المعدة إلى ثلاثة أثلاث: ثلثين للطعام والمشرب، وثلث لنفس، لم يذكر سُدِّي في هذا الحديث بل لحكمة بالغة تجلت ووضحت في هذا الزمان، فإذا سأل سائل لماذا هذا التقسيم وتحديده بالثلث؟ ثم كم مقدار هذا الثلث؟ وما الذي يحدث إذا تجاوز المرء ولم يلتزم بهذا التوجيه النبوي؟ - أمكن إجابته على ضوء المعارف الطبية الحديثة، وفي هذا المقال سأحاول الإجابة على هذه الأسئلة وفق ما استقر من حقائق اكتشفت حديثاً في مجال علم التشريح ووظائف الأعضاء معتمداً على الركائز التالية:

1- شرح بعض علماء المسلمين للحديث.

2- إبراز المعارف العلمية الحديثة المتعلقة بموضوعه.

3- إبراز وجه الإعجاز العلمي في هذا الحديث العظيم.

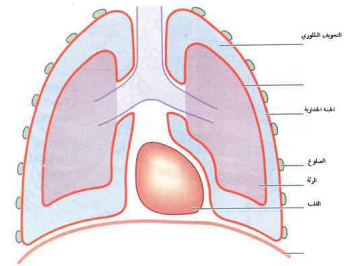
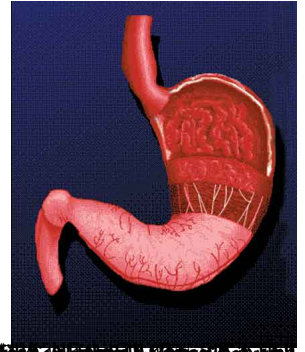
أولاً: أقوال شُرَّاح الحديث

1 - () أضرار امتلاء المعدة:

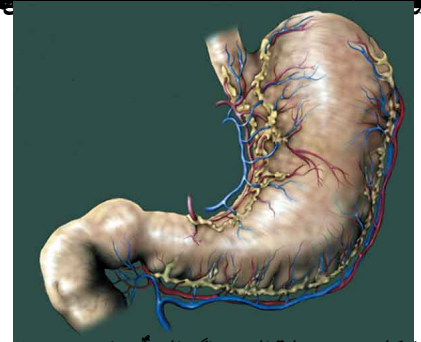
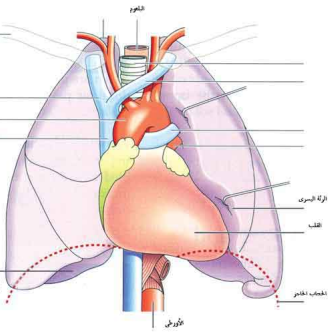
لقد تعددت مظاهر استنباط العلماء للحجك المصحية في هذا الحديث، فقد أفرد ابن القيم في الطب النبوي فصلاً حول هديه - صلى الله عليه وسلم - في الاحتماء من المتخم والزيادة في الأكل على قدر الحاجة، والقانون الذي ينبغي مراعاته في الأكل والشرب فقال (4): (والأمراض نوعان: أمراض مادية تكون عن زيادة مادة: أضرط في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية. وسببها: إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم؛ والمكثار من الأغذية المختلفة المتراكيب المتنوعة. فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك - أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطيء الزوال أو سريع. فإذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير. فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن. هذا إذا كان دائماً أو أكثرياً) وأما إذا كان في الأحيان، فلا بأس به؛ فقد شرب أبو هريرة - رضي الله عنه - بحضرة النبي - صلى الله عليه وسلم - من اللبن، حتى قال: (و الذي بعثك بالحق لا أجد له مسلكاً)؛ وأكل الصحابة بحضرتهم مراراً حتى شعوا. والشبع المفرط يضعف القوى والبدن، وإن أخصبه. وإنما يقوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء، لا بحسب كثرته.

- عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: ()

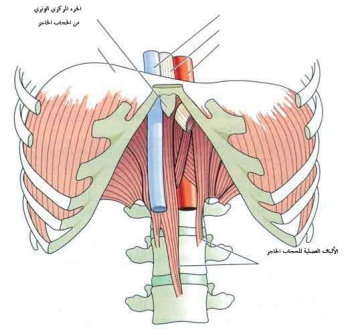
أيضاً عن ابن مسعود. والمبردة: المتخمة، لأنها تبرد حرارة الشهوة، فينبغي الاقتصاد على الموافق الشهية بلا إكثار منه. قال النبي - صلى الله عليه وسلم - (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه). وأكلات جمع أكلة، وهي اللقمة، وهذا باب من أبواب حفظ الصحة.



العقل توحيب بين المعجزات العلمية في الخشاء الميت فلاذني للمحيط فيمالح بدخول هواء المشهيق عندما يهبط الحجاب الحاجز



وهناك تغيرات كيميائية حيوية تصاحب السمنة:



6