

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 لِشْرَابِهِ 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 لِشْرَابِهِ 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 بالاعتدال 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 سدى 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: (

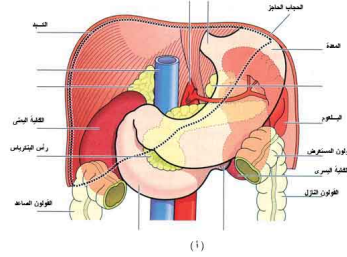
أيضاً عن ابن مسعود. والمبردة: المتخمة، لأنها تبرد حرارة الشهوة، فينبغي الاعتدال على الموافق الشهية بلا إكثار منه. قال النبي - صلى الله عليه وسلم - (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكثارات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه). وأكثارات جمع أكثة، وهي اللقمة،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



والكلية اليسرى والغدة الكظرية. ومن أعلى: الحجاب الحاجز والمرية والمفص الأيسر من الكبد ومن الأسفل: القولون المستعرض والأمعاء الدقيقة. وليسار: الحجاب الحاجز والمطحال.

ومن الأسفل لليمين: الكبد والاثنا عشر انظر الشكل (2)

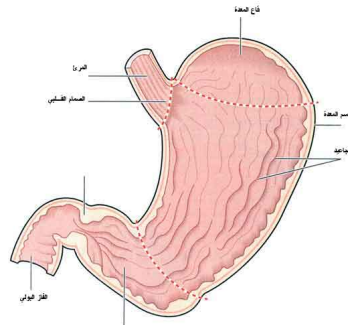
شكل (2): أ، ب يبين المعدة والأعضاء المحيطة بها



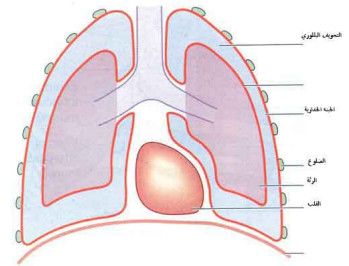
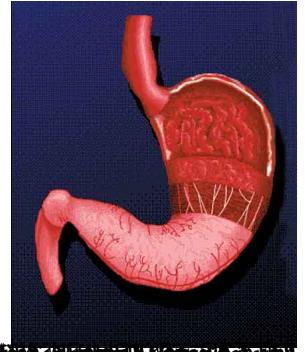
وتتصل المعدة بالمرية عند الصمام الفؤادي Sphincter Cardiac وهذا يمنع رجوع الطعام إلى المريء كما تتصل بالأمعاء الدقيقة عند صمام البواب والذي يقفل عندما تحتوي المعدة على الطعام، ويقسم علماء الطب المعدة إلى ثلاث مناطق: قاع المعدة Fundus، وجسم المعدة، ومنطقة المغار البوابي

المسؤولة وهي Coeliac Plexus البطنية الشبكية من Sympathetic nerves الودية الأعصاب للمعدة وتصل (3) الشكل انظر Pyloric Antrum، عندما تثار وقت الشدة في تشبيط حركة الأمعاء وتشبيط إفراز العصارة المعدية، بينما تصل إليها الأعصاب نظيرة الودية Parasympathetic في الطعام ويتجمع، المعدية العصارة إفراز وتنشيط الأمعاء حركة تشبيط عن المسؤولة وهي Vagus nerve المبهم العصب من nerves المعدة في هيئة طبقات يبقى الجزء الأخير منه في قاع المعدة لبعض الوقت ثم يخلط بالعصارة المعدية بالتدرج كما يبقى لبعض الوقت أيضاً لإضافة العصارة الحمضية على الطعام لوقف عمل أنزيمات اللعاب Amylase Salivary

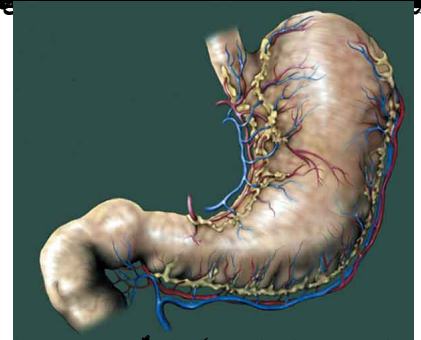
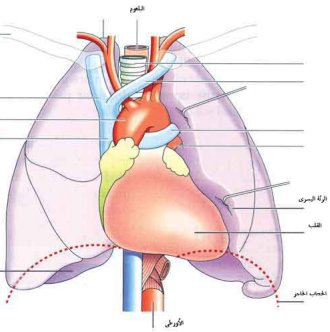
شكل (3) منظر داخلي للمعدة يبين أقسامها الثلاث وصماماتها



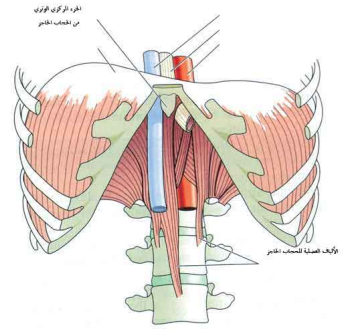
شكل رقم (4) الغشاء المبطن للمعدة عندما تكون فارغة



العقل توحيب تنعاج الاربعة في الغشاء الذي للمحيط بهماح بدخول هواء الشهيق عندما يهبط الحجاب الحاجز



وهناك تغيرات كيميائية حيوية تصاحب السمنة:



6