

أثر الغذاء في السلوك الإنساني من منظور إسلامي

د. أحمد ضياء الدين حسين* ود. علاء الدين رحال** وخولة علي حسن صالح***

تاريخ قبول البحث: ٢٥/١٠/٢٠٠٩م

تاريخ وصول البحث: ١/٧/٢٠٠٨م

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بأهم معالم فلسفة التربية الإسلامية في السلوك، وبين موقف الإسلام من الغذاء والتغذية التي أثبتت النصوص التربوية الإسلامية تأثيرها في السلوك الإنساني. كما تناولت الدراسة منافع الغذاء الطيب وأثره الإيجابي في حياة الإنسان، ودوره في المساهمة في إقامة سلوكيات أخلاقية، وتناولت أيضا أضرار الغذاء الخبيث التي تبين علميا مضارها على أجهزة الجسم نفسيا وصحيا وسلوكيا. وقد خلصت الدراسة إلى ضرورة تحري نوعية الغذاء، والتأكيد على التوازن الغذائي ومنافعه في السلوك، ثم بينت دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة لأفرادها، فالمنافع والأضرار لا تشمل سلوكياتهم فحسب، بل تتعدى إلى سلوكيات الأجيال القادمة. ومن أهم النتائج التي أبرزتها الدراسة أنّ أثر نوعية الغذاء في السلوك الإنساني واضح وثابت في النصوص الشرعية، فهو من العوامل البيئية المؤثرة في السلوك. فضلا عن إبراز أهمية دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة، والذي قد يسهم في تحقيق فائدة مرجوة للفرد والمجتمع.

Abstract

The current study identified influencing factors in forming the human behavior in the Islamic education, with special concern being giving to the environmental one articulating the approach adopted by Islam as to nutrition and nutrients. Islamic educational texts were strongly in support of influence of nutrition and nutrients in human behavior. In an attempt to set sharia ground of such approach, the researcher surveyed and analytically studied relevant texts from the holy Koran, honorable sunna, sayings by the companions and arguments by Muslim scholar.

The study addressed potential benefits of a good food, its positive effect on human life, and its role in development of good behaviors. In contrast, the study identified detrimental effects of unfavorable food which were scientifically proven to negatively affect body systems from psychological, health, and behavioral aspects.

The conclusion from the present study emphasized the importance of electivity in deciding what kind of food to take, stressed on behavioral benefits of a balanced food, and the emergent family role in encouraging favorable food attitudes of its members as the positive and negative effects they might experience would not be restricted to their behaviors rather they might also be experienced by generations to come.

To study effects of nutrition in human behavior, the researcher adopted the analytical inductive method for purpose of finding out a divine purport from permitting a good food and prohibiting bad one the fact which was scientifically supported centuries later..

المبحث التمهيدي: خلفية الدراسة وأهميتها.

المقدمة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد.

* أستاذ مساعد، قسم الدراسات الإسلامية، كلية الشريعة، جامعة اليرموك.

** أستاذ مشارك، قسم الفقه وأصوله، كلية الشريعة، جامعة اليرموك.

*** باحثة.

الإسلامية تأثير الغذاء الطيب في صلاح القلب الذي يتبعه صلاح الجسد منتهيا إلى صلاح السلوك، لذا من كان مطعمه حلالا أستجيب دعوته وصلاح عمله وبخاصة إذا اتسم بالتوازن والاعتدال، وكذلك أكدت النصوص الحكيمة على تأثير الغذاء الخبيث على فساد القلوب وتأثر الأكل بطباع المأكول. ولهذا كانت الدراسة في أثر الغذاء في السلوك الإنساني، من أجل التأكيد على وجود آثار كثيرة تنعكس على سلوك الإنسان وصحته، في ظل مصادر التربية الإسلامية، وبيان دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحية.

وعليه فإن هذا الموضوع قد يساعد في التنبيه على الانعكاسات السلوكية التي يكونها الغذاء، ومن ثمّ تزيد من التمسك بما أحلّ الله تعالى، والابتعاد عن كل ما حرم، لتمكين الأمة الإسلامية من القدرة على مواجهة المشكلات التربوية والاجتماعية والسلوكية بحكمة، دون المعاناة من النتائج السلبية وآثارها على تربية الجيل.

مشكلة الدراسة:

تبرز مشكلة الدراسة في وجود أثر للغذاء في السلوك الإنساني، بنوعيه الطيب والخبيث فكما أن للأغذية الطيبة آثارا ايجابية على سلوكيات الأفراد، فكذا للأغذية المحرمة آثاراً سلبية على هذه السلوكيات لم ينتبه كثير من أبناء المسلمين اليوم لخطرها، الأمر الذي يؤدي إلى كثرة الانحرافات السلوكية وتعيدها إلى الجيل القادم، ومن ثمّ تهديد كيان المجتمعات، وعليه، تسعى الدراسة إلى سد بعض الثغرات في هذا المجال، من خلال دراسة دور الغذاء في السلوك الإنساني، وإثبات علاقة الغذاء بالسلوك في القرآن الكريم والسنة النبوية وفي التراث التربوي، ليطمئنت التوصيل إلى الانعكاسات السلوكية للغذاء على الأفراد سلباً أو إيجاباً، والتأكيد على ضرورة التوازن الغذائي وأهميته، وتفعيل دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة للأجيال القادمة.

فإن المجتمعات البشرية تتشد بشكل مستمر مستقبلاً زاهراً لأجيالها، من خلال مسيرة التنمية الشاملة لجوانب الحياة جميعها، وبخاصة التنمية البشرية منها، لذا نجدنا تلجأ إلى مراجعة المنظومة التربوية التي تكفل لها ديمومة وجودها واستمرار حضارتها.

وقد تميز العصر الحديث بالتطور المعرفي والتكنولوجي السريع، إلا أنه عانى وما يزال من بعض الاختلال في بناء سلوكيات إنسانية سليمة، وافتقاره لوجود أنظمة توجيهية تضبط هذا السلوك، ليضمن تعامل الأفراد مع المستقبل بكفاءة أكبر.

لذلك أعطى الإسلام السلوك الإنساني والعوامل التي تؤثر فيه أهمية كبرى، فهو مرتكز بناء ثواب الإنسان وعقابه، وصلاح المجتمع وفساده، ومن العوامل التي تساهم في التأثير عليه عاملا الوراثة والبيئة، فكلهما يتفاعل مع الآخر في جميع مراحل نمو الإنسان لتكوين سماته الجسمية والعقلية والنفسية.

ولما كان للعوامل البيئية دور كبير في تشكيل شخصية الفرد، وتعيين أنماط سلوكه بشكل مباشر أو غير مباشر، كانت عناية التربية الإسلامية بدراساتها وتحليل آثارها على الإنسان، كدراسة العوامل الطبيعية المادية والاجتماعية والحضارية، مثل الموقع الجغرافي والمناخ والحرارة ونوع المسكن والمأكل، والغذاء من هذه العوامل التي أثبتت النصوص التربوية الإسلامية تأثيرها القوي في السلوك الإنساني.

من هنا أصبح لزاماً على كل فرد، الحرص على معرفة نوع ما يتغذى به جسده، وتحري مصدر هذا الغذاء له ولكل من هم تحت رعايته؛ لأنه يسهم في تشكيل البنية الجسدية والنفسية وما ينبثق عنها من جوانب فكرية وسلوكية.

ويحسب الباحثون أن بيان الغذاء بالسلوك وأثر تناول الأغذية عليه، ضروري للتنبيه على سبب خفي من أسباب تكوين السلوكيات البشرية الإيجابية والسلبية، والتي نشاهدها في وقتنا الحاضر، وقد أكدت التربية

أهمية الدراسة:

علاقة الغذاء بالسلوك الإنساني في القرآن الكريم والسنة النبوية وكذلك في التراث التربوي، مع تحليل تلك الشواهد واستخلاص النتائج المترتبة على ذلك، والوصول إلى إحدى الحكم الإلهية من تحليل الغذاء الطيب وتحريم الغذاء الخبيث، والتي أثبتتها العلم الحديث بعد قرون، معتمدة على الدراسات التربوية والعملية في ذلك.

مصطلحات الدراسة:

- **الغذاء:** مزيج من المواد ذات الطعم المقبول، التي يؤدي تناولها إلى إزالة الشعور بالجوع، والتزويد بالطاقة، وتجديد أنسجة الجسم، فهو يتكون من مواد يمكن تناولها وامتصاصها في الجسم.
- **السلوك الإنساني:** كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد ظاهرة كانت أم باطنة.

الدراسات السابقة:

لم يجد الباحثون في حدود اطلاعهم على الكتب والرسائل الجامعية دراسة تبحث في أثر نوعية الغذاء في السلوك الإنساني من منظور إسلامي بحثاً مستقلاً، ولكنهم وجدوا بعض الكتب والرسائل الجامعية ذات الصلة بموضوع الدراسة، وهي:

* **التربية الجسمية عند ابن قيم الجوزية في كتاب الطب النبوي^(١)**، قدمت هذه الدراسة إلى كلية التربية جامعة أم القرى، وقد اشتملت على خمسة فصول، بينت فيها الباحثة الطرق والوسائل التي وضعها الإسلام لتربية الجسم والعناية به، كما اشتملت على مفهوم الطب الوقائي والعديد من الطرق التي بها تتحقق وقاية الجسم وتربيته.

وقد تناولت الباحثة الطرق العلاجية ومفهوم الطب العلاجي وأثره، وأخيراً خلصت الدراسة إلى أن الحضارة الإسلامية قد سبقت غيرها من الحضارات في مجال العلم والتربية، وأن الرسول ﷺ هو الذي وضع الأساس المتين لهذا العلم، وقد أسهم العلماء المسلمون

تضمن أهمية الدراسة في:

- أهمية موضوعها؛ إن دراسة أثر الغذاء في السلوك الإنساني موضوع جديد، لم يتم التعرض له في دراسات سابقة، لذا تهدف الدراسة إلى بيان علاقة الغذاء بالسلوك، وتوضيح منافع الأغذية الطيبة، والتحذير من مضار الأغذية الخبيثة على السلوك الإنساني في مصادر التربية الإسلامية.
- تركيز الدراسة على الانعكاسات السلوكية للتغذية: في حين تناولت الدراسات المعاصرة أثر التغذية على صحة الإنسان ودورها وشروطها، وتكوين برامج غذائية متوازنة، دون الاهتمام بأثرها على السلوك الإنساني.
- أهمية بيان الانعكاسات السلوكية من التغذية على المجتمعات وتعديها إلى سلوكيات الأجيال بهدف التعزيز أو الوقاية، والتي قد تسهم في تحقيق فائدة مرجوة للفرد والمجتمع.

أسئلة الدراسة:

- ستحاول الدراسة الإجابة على الأسئلة الآتية:
- ١- ما فلسفة التربية الإسلامية في السلوك والغذاء؟
 - ٢- ما التأصيل الإسلامي لعلاقة الغذاء بالسلوك؟
 - ٣- ما الانعكاسات السلوكية للغذاء على الإنسان؟
 - ٤- ما دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يأتي:

- ١- توضيح علاقة الغذاء بالسلوك الإنساني.
- ٢- بيان الآثار الإيجابية للغذاء على السلوك.
- ٣- بيان الآثار السلبية للغذاء على السلوك.

منهجية الدراسة:

تستند الدراسة إلى المنهج الاستقرائي التحليلي، حيث سيقوم الباحثون باستقراء الشواهد التي تبين

أخرى، وقد خلص الكاتب إلى أنه لم يحظر من الغذاء سوى أعيان قد نص عليها.

وأكد على وجود اختلاف في وجهات نظر الفقهاء، من تأثر السوائل الطاهرة عند اختلاطها بالأعيان النجسة، وأنه ما كان مباحا يدخل تحت كلمة الطيبات، وأن ما كان محرما يدخل تحت كلمة الخبائث، وأن التعدي لحدود هذه الدائرة معصية، ومآلها عذاب وخذلان.

وقد استفاد الباحثون من هذا الكتاب في توضيح مدى تأثير الغذاء الطيب في سلوك الفرد وإيجاد أقوال ونصوص تثبت هذه العلاقة، يمكن تحليلها ومناقشتها لتشكيل مادة علمية هامة في مبحث تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك الإنساني.

المبحث الأول:

فلسفة التربية الإسلامية في السلوك والغذاء

وقد قسم الباحثون هذا المبحث إلى مطلبين على النحو الآتي:

المطلب الأول: العوامل المؤثرة في تشكيل السلوك الإنساني.

أولاً: مفهوم السلوك ومحدداته.

أ - مفهوم السلوك.

يمكن تعريف السلوك بشكل عام بأنه: "كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد ظاهرة كانت أم باطنة"^(٤)، فجميع ما ينتج من أفعال مكتسبة للإنسان واستجاباته وردود أفعاله الملاحظة أو غير الملاحظة، المرغوب فيها أو غير المرغوب فيها، هي سلوكيات خاصة به.

وتقوم العمليات التربوية الهادفة بتنمية وتعزيز ما عند الفرد من استعدادات وإمكانات بشكل مدروس ومنظم، للوصول إلى السلوك النهائي المخطط له. وقد امتازت تربيتنا الإسلامية بأن السلوك النهائي المطلوب تشكيله، كله سلوك يتجه بالفرد إلى عبادة الله وحده، وهي الغاية الكبرى من كل الوجود.

من بعده في هذا البناء.

وبعد النظر في هذه الدراسة تبين للباحثين أنها تفيد الموضوع في بعض الجوانب، مثل تعرض الدراسة لأهمية الغذاء والمحلات من الأغذية النافعة لنمو الجسم، ومنحه القوة والنشاط والحيوية والتي وردت على لسان الرسول ﷺ كالسمك والشعير وزيت الزيتون والتمر.

وبالإضافة إلى الحديث عن النهي عن المحرمات وإضرارها، وجد الباحثون فيها إشارات تدل على تأثير الغذاء في السلوك.

* **الطب النبوي لابن قيم الجوزية**^(٢)، تضمن الكتاب فصولاً عديدة في الكلام عن المرض وأنواعه، وطب الأبدان وأقسامه، كما تحدث عن مراتب الغذاء، وأنواع العلاجات المأخوذة من هدي الرسول ﷺ، مثل علاج أمراض البطن، والطاعون، والجروح، والصداع، وغيرها.

كما خصص فصولاً عن هدي النبي ﷺ في علاج بيس الطبع، وعن منعه ﷺ من التداوي بالمحرمات، وعن هديه ﷺ في تغذية المريض بأطعم ما اعتاد من الأغذية.

وقد تبين بعد قراءة الكتاب، أنه يتضمن إشارات هامة تدل على تأثير الغذاء على السلوك الإنساني، وقد استفاد الباحثون من أقوال ابن قيم في مبحث تأصيل أثر نوعية الغذاء في السلوك في التراث التربوي الإسلامي.

* **أحكام الأطعمة في الإسلام**^(٣)، وقد بين الكتاب المداخل لمعرفة ما هو حلال وما هو حرام من الأغذية ووضع الجائز من المحظور منها.

كما ركز الكاتب في بحثه على الغذاء الطيب، ومدى تأثيره في النفس طاعة وعصيانا. وتعرض لذكر الأطعمة الحيوانية والنباتية، وأحكام اللحوم المستوردة، ومدى تأثير الطيبات باختلاط النجاسات، وذكر فيه أحكام استحالة الأعيان النجسة وتحويلها إلى أعيان

مثل العوامل الطبيعية المادية والاجتماعية والثقافية والحضارية، حيث نجد أن العناصر الطبيعية المادية في بيئة الفرد المحيطة تؤثر فيه وتدفعه للقيام بسلوك معين، متأثراً بالموقع الجغرافي والمناخ والحرارة والإضاءة، وكذلك نوع المأكل والملبس والسكن، وغير ذلك^(٨).

ونجد أيضاً أن الثقافة تؤثر في الفرد وسلوكه، فالإنسان المسلم له عادات وتقاليد مختلفة عن غير المسلم، ولذلك نلاحظ اختلاف سلوك كل منهما في تعامله مع المواقف الحياتية المتماثلة. ومن المحددات البيئية التي تؤثر في سلوك الفرد خبراته السابقة ودوافعه ومشاعره^(٩)، وبهذا نستطيع القول بأن كل ما هو ليس محدد وراثي في سلوك الفرد فهو محدد بيئي.

ثانياً: دور الوراثة والبيئة في التربية الإسلامية.

يؤكد الإسلام أثر كل من عاملي الوراثة والبيئة وتفاعلها معاً في النمو الإنساني، ومن ثم في بناء خصائص وصفات شخصية الإنسان وسلوكه، وذلك في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية، حيث يؤثر كل جانب على الآخر ويتأثر به.

ولهذا شملت تربيته الإسلامية المتكاملة جميع التعاليم والسبل والأساليب المؤثرة في تحسين البيئات المختلفة المحيطة بالفرد، والمتفاعلة مع جميع جوانب نموه الإنساني، مما يسهم في زيادة تفاعله الإيجابي معها للارتقاء به وبسلوكه.

يأتي اهتمام الإسلام وتركيزه على بناء الذات الإنسانية من داخلها بناءً سليماً قائماً على الإيمان والتقوى، حيث إن أنماط السلوك إنما هي تعبير عن محتوى الإنسان الداخلي، مما جعل التعاليم الإسلامية والشرائع تدعو إلى الاقتناع بها اقتناعاً ذاتياً، فكان ذلك أسلوباً تربوياً عملياً لجعل العقيدة دافعة إلى السلوك الإسلامي الأمثل^(١٠).

وقد زود الإسلام الإنسان بمضادات ذات قيم

ب- محددات السلوك الإنساني.

تتفاعل الوراثة والبيئة معاً بشكل مستمر في جميع مراحل نمو الإنسان لتفسير سلوكه، وبناء على ذلك فإن محددات السلوك الإنساني هي:

١- المحددات الوراثية:

يقصد بالوراثة: تلك الاستعدادات العامة والخاصة الكامنة في الفرد والتي تستجيب للمؤثرات الخارجية والداخلية فتتشط^(٥).

فالوراثة عملية انتقال الجينات عن طريق الخلايا الجنسية من الأبوين إلى الأبناء، وهذه الجينات تتفاعل بطرق عديدة، ونتيجة لهذا التفاعل تنتقل الصفات الوراثية المختلفة.

وتعتمد هذه الاستعدادات في نموها على البيئة، لذلك يصعب التنبؤ بالصفات التي سيرثها الوليد.

فالتكوين الوراثي للإنسان له تأثير في شخصيته وسلوكياته وعلاقاته الاجتماعية تماماً كتأثيره في السمات الجسمية.

إلا أن التربية الإسلامية لم تترك الإنسان عرضة لمحاسن استعداداته الموروثة ومسائرها، بل أرشدته إلى منهج قويم يشكل بها سلوكياته.

٢- المحددات البيئية:

يمكن تعريف البيئة بأنها: "الإطار الخارجي الذي يتفاعل معه الإنسان، ويمارس فيه مناقش حياته المختلفة، سواء أكان الإطار مادياً كالماء والهواء والأرض والسماء وما إلى ذلك، أو اجتماعياً كالأفراد والجماعات والمؤسسات والنظم والقوانين والعادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية"^(٦).

ويمكن تقسيم البيئة إلى قسمين: البيئة الداخلية وتعني رحم الأم، والبيئة الخارجية وهي تلك التي يعيش بها الطفل عقب ولادته والتي بدورها تنقسم إلى: بيئة طبيعية وبيئة اجتماعية وبيئة نفسية^(٧).

"والبيئة دور كبير في تشكيل شخصية الفرد، وفي تعيين أنماط سلوكه، بشكل مباشر أو غير مباشر،

مختلفة، نتيجة تفاعل الطفل مع ما يحيط به^(١٦). وتشمل هذه البيئة جميع العوامل المتداخلة في إطار الفرد الثقافي وفي حياته المادية أو الاجتماعية^(١٧) ومعنى ذلك أن البيئة الخارجية تشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية والنفسية.

١ - البيئة الطبيعية:

وهي عبارة عن المظاهر التي لا دخل للإنسان في وجودها أو استخدامها ومن مظاهرها: الصحراء، البحار، المناخ، التضاريس، والماء السطحي، والجوفي والحياة النباتية والحيوانية. والبيئة الطبيعية ذات تأثير مباشر أو غير مباشر في حياة أية جماعة حية Population من نبات أو حيوان أو إنسان.

وقد بين ابن خلدون تأثير البيئة الطبيعية على النمو الإنساني ومن ثم في السلوك، من خلال ذكره لأحوال الناس في البيئات المختلفة، فقال عن سكان البلاد المعتدلة: "وسكانها من البشر أعدل أجساماً وألواناً وأخلاقاً، فتجدهم في غاية التوسط في مساكنهم وملابسهم وأقواتهم، وبعيدين عن الانحراف"^(١٨). وتحدث عن أهل البلاد المنخفضة فقال: "إنه يغلب عليهم الفرح والخفة والغفلة"^(١٩).

٢ - البيئة الاجتماعية:

ويقصد بالبيئة الاجتماعية ذلك الإطار من العلاقات الذي يحدد ماهية علاقة حياة الإنسان مع غيره، ذلك الإطار من العلاقات الذي هو الأساس في تنظيم أي جماعة من الجماعات سواء بين أفرادها بعضهم ببعض في بيئة ما، أو بين جماعات متباينة أو متشابهة معاً وحضارة في بيئات متباينة، وتؤلف أنماط تلك العلاقات ما يعرف بالنظم الاجتماعية.

ويؤكد علماء الاجتماع وعلماء النفس الاجتماعي أهمية الجماعات والأطر الثقافية في تحديد نمط سلوك الفرد واتجاهاته، حيث إنه يتعلم من خلال العلاقات الاجتماعية أنماط سلوك الجماعة واتجاهاتهم وعاداتهم، ومن هنا يحدث التماثل أو الاختلاف بين الأفراد^(٢٠).

فعالة، تعالج ما قد يبنتلى به من إصابات سلوكية تؤدي به إلى الانحراف، ذلك لأن في الإنسان قابلية التأثر، وهو يمتلك القدرة على التأثير^(١١).

ثالثاً: أثر البيئة في السلوك الإنساني.

بين الإسلام أثر البيئة في أقسامها المختلفة، سواء البيئة الداخلية أو الخارجية والتي تنقسم بدورها إلى: بيئة طبيعية وبيئة اجتماعية وبيئة نفسية^(١٢)، في السلوك الإنساني وتشكيله وسيتم بيان هذا الأثر بإيجاز على النحو الآتي:

أ - البيئة الداخلية (رحم الأم):

يعيش الطفل في رحم أمه تسعة أشهر، وهي الفترة التي تظهر فيها خصائصه البشرية، وفيها العديد من العوامل المؤثرة، التي يمكن إجمالها فيما يأتي:

١ - تأثير غذاء الأم: "يتغذى الجنين وهو في بطن أمه من خلال الأغشية التي تنفذ إلى المشيمة والحبل السري، ولذلك لا بد أن تتغذى الأم بالطعام المناسب الخالي من المواد التي تؤدي إلى تهيج الجنين واستثارتته وزيادة حركاته في بطن أمه، كما يجب أن يكون الطعام مليئاً بالمواد الغذائية التي تعوض الأم عما تفقده من دم يذهب لإطعام الجنين"^(١٣)، وكذلك الابتعاد عن المواد المخدرة والتخخين التي تسبب تأخراً في نمو الجنين^(١٤).

٢ - تأثير العوامل الانفعالية: تؤثر العوامل الانفعالية من صراع وتوتر وقلق وعدم أمن نفسي خلال الحمل تأثيراً سلباً على الجنين، وتعمل على صعوبة توافقه مستقبلاً مع البيئة الخارجية التي يعيش فيها، ولذلك حرص الإسلام على استقرار الأسرة المسلمة وأوصى بحسن معاشرته الزوجة ومعاملتها بالمعروف^(١٥).

ب - البيئة الخارجية:

والمقصود بالبيئة الخارجية: "البيئة المحيطة بالطفل منذ ولادته، بعد أن تكون عوامل الوراثة قد استقرت وتحددت، وقد تتوجه تلك العوامل الوراثية توجيهات

في التأثير في السلوك بحسب نوعه، لذا وجه الإسلام الإنسان إلى تناول الغذاء الطيب بأنواعه، لما له من منافع في السلوك الإنساني، والابتعاد عن الغذاء الخبيث لما له من مضار في السلوك الإنساني.

المبحث الثاني:

موقف الإسلام من الغذاء.

وقد قسم الباحثون هذا المبحث إلى مطلبين على النحو الآتي:

المطلب الأول: مفهوم الغذاء وعناصره وأهميته.

أولاً: مفهوم الغذاء.

الغذاء لغة: من غذا، أي ما يتغذى به، وقيل: ما يكون به نماء الجسم وقوامه من الطعام والشراب^(٢٣).

الغذاء اصطلاحاً: "الغذاء مزيج من المواد ذات الطعم المقبول، والتي تزيل الشعور بالجوع، وتزود بالطاقة، وتجدد أنسجة الجسم، فهو يتكون من مواد يمكن تناولها وامتصاصها في الجسم"^(٢٤).

ثانياً: العناصر الغذائية:

وتنقسم العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان إلى مجموعات ست رئيسية وهي: الماء والكربوهيدرات (السكريات والنشويات) والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن، وفيما يلي نبذة عن هذه المغذيات وأهميتها لصحة الإنسان وسلامته:

١ - الماء:

الماء عنصر غذائي ضروري للجسم، ويشكل الدعامة الرئيسية لحياة الإنسان وبقائه، وهو ضروري لكل التفاعلات الكيميائية والأنزيمية والميكروبية^(٢٥).

٢ - الكربوهيدرات (السكريات والنشويات):

وهي مركبات عضوية، تتبع أهميتها من كونها المصدر الرئيسي للطاقة في غذاء الإنسان^(٢٦). وهي متوفرة في الحبوب، والأغذية النشوية، والأغذية السكرية^(٢٧).

وبهذا فإن للإسلام توجيهات لكل وسط اجتماعي يتفاعل معه الفرد المسلم، كالأسرة والصحة والمدرسة^(٢٨)، فقد نظم العلاقات الأسرية ومنها العلاقات الوجدانية بين الوالدين، وهذه لها أكبر الأثر في سلوك الطفل، فالجو الأسري السيئ لا يتيح للطفل فرص إشباع الحاجة إلى الأمن والانتماء وتقدير الذات، ويربي فيه الشعور بالقلق، كما أنه قد ينمي أنواعاً من العادات السلوكية السيئة التي تعوق نموه.

كما يقع على المدرسة عبء إعداد الطفل، من حيث تكوين اتجاهاته وميوله وطرق تفكيره لكي يكون مواطناً صالحاً يتحمل مسؤولياته تجاه مجتمعه، ولا يتسع المقام هنا لذكر جميع المؤثرات في البيئة الاجتماعية التي تسهم في تشكيل السلوك الإنساني.

٣ - البيئة النفسية:

تؤثر العوامل والظروف النفسية التي تحيط بالفرد في تكوينه وصفاته تأثيراً بالغاً، فالفرد الذي يعيش في بيئة تشبع حاجاته النفسية تختلف طبائعه وأخلاقه وسلوكه عن الفرد الذي يعيش في بيئة لا تشبع هذه الحاجات.

ويحاول الطفل الذي لم تشبع حاجاته إلى العطف والحنان والانتماء إلى تعويض هذا النقص بالقيام بأعمال تخريبية والانتقام من العالم الخارجي بصور متعددة، فيلجأ إلى أنواع السلوك المنحرف لإثبات ذاته وتعويض ما حرم منه^(٢٩).

لذا فإن الإسلام يهتم بالبيئة النفسية اهتماماً بالغاً، حيث يرى أن إشباع حاجات الفرد النفسية في بيئته يسمح لإمكاناته المختلفة، ولقدراته واستعداداته من الاكتمال، وعلى العكس من ذلك فإنه يرفض وجود بيئة من الكراهية وعدم القبول، والتي تعوق تكيفه وتعرقل نموه وتؤثر على سلوكياته.

ومما سبق تعد الوراثة والبيئة من العوامل المؤثرة في السلوك الإنساني، وهما يتضافران في تشكيله، والغذاء جزء من العوامل البيئية التي تساهم

٣- الدهون:

الجنين، كما تحتاج إليه المرضع لأن بعضه يفرز مع اللبن، ويوجد في السمك المجفف، وهبوط نسبة الكالسيوم في الدم تؤدي إلى الثورات الانفعالية الحادة، والميل إلى المقاتلة العنيفة، وتمزيق الملابس، والصراخ الحاد، وشعور بالضيق والبلادة، والخمول - كما تؤدي إلى الإصابة بالصداع الحاد والهبوط العام والألم في الأطراف^(٣٣).

ثالثاً: أهمية الغذاء للإنسان.

إن للتغذية دوراً كبيراً في عملية النمو، فالغذاء يزود الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها للقيام بنشاطه سواء كان هذا النشاط داخلياً أو خارجياً، جسمانياً أو نفسياً، كما يساعد في مناعة الجسم ضد الأمراض وفي إصلاح الخلايا وإعادة بنائها، وقد أجريت تجارب كثيرة لمعرفة مدى تأثير التغذية بوجه عام على الفرد، فوجد أن سوء التغذية يؤثر في التوافق الحركي، وعلى الحيوية والقدرة على القيام بالأعمال المختلفة، كما وجد أن نقص الفيتامينات له تأثير على النشاط العقلي^(٣٤). وكذلك على الجانب السلوكي.

ويمكن إيجاز أهمية الغذاء للإنسان بالنقاط الآتية:

- النمو وتوليد الطاقة وتكوين خلايا الجسم وأجهزته المختلفة.
- حفظ النوع البشري وتكاثر الجنس.
- الحفاظ على الصحة النفسية والعقلية والتكيف الاجتماعي.

المطلب الثاني: أنواع الأغذية في الإسلام.

عمد الشارع الحكيم إلى حفظ المقاصد الخمسة، ومنها العناية بحفظ النفس، وقد بين بتشريعاته الحكيمة ما يضر الجسم وما ينفعه من الأغذية، فأوجد دائرة للأغذية المحللة وأخرى للأغذية المحرمة، وبناء على ذلك تسقم الأغذية إلى نوعين:

النوع الأول: الأغذية المحللة (الغذاء الطيب).

لم يقتصر الإسلام في تعاليمه على ذكر الأغذية

وهي مركبات عضوية، تكمن أهميتها في:

- ١- تزويد الجسم بالطاقة الحرارية.
- ٢- احتوائها على الأحماض الدهنية التي يحتاجها الجسم، والتي تدخل في بناء الخلايا وتركيبها^(٣٨).

٤- البروتينات:

البروتينات مركبات عضوية تتكون من وحدات بناء نيتروجينية، تعرف بالأحماض الأمينية، وللبروتينات دور أساسي في بناء الأنسجة وصيانتها، وفي تجديد التالف منها، كما تستخدم في إنتاج الطاقة في حال نقص الكربوهيدرات في الغذاء^(٣٩)، وهي مسؤولة عن جهاز المناعة، وموجهة لأنشطة الجينات.

٥- الفيتامينات:

وهي مجموعة من المركبات العضوية، يتطلبها جسم الإنسان بكميات قليلة نسبياً، ومن فوائدها:

- أن عضلة القلب لا يمكن أن تؤدي وظائفها بدون فيتامين (E)، كما أنه مسؤول عن الاستفادة من الأوكسجين داخل الجسم، وتحتوي نواة حبة القمح على كم كبير منه^(٣٠).
- فيتامين (B) مسؤول عن الهضم والأعصاب، ونقصه يؤدي إلى الصداع النصفي، كما يحتاج إليه نسيج الأمعاء ليحقق وظائفه^(٣١).

٦- العناصر المعدنية:

وتشكل ٤% من وزن الجسم، ولها دور هام في تنشيط التفاعلات الحيوية داخل الجسم، وفي تنظيم سوائل الجسم وتنظيم التوازن (الحامضي - القاعدي) فيه^(٣٢).

ومن الأمثلة عليها:

- ملح الطعام.
- اليود: يؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية وإصابة الأطفال بالبلادة والتقرم.
- الكالسيوم: ويعد أساساً لتكوين العظام، وتزداد الحاجة إليه عند الأم الحامل وذلك لتكوين عظام

النوع الثاني: الأغذية المحرمة (الغذاء الخبيث).
يمكن تحديد المحرمات في الأكل بنوعين رئيسيين:

الأول: الغذاء المحرم لذاته، وهي أغذية حرّمها الله لذاتها، إما لخبيث مادي أو خبيث معنوي.

١- ما حرم لخبيث مادي: كالميتة ولحم الخنزير والخمر ونحوها: قال تعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَحَمَّ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [١٧٣: البقرة].

وقد حرّمها الله لضررها على الجسم، وكل ما شابهها ينطبق عليه القانون العلمي الثابت: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ [١٥٧: الأعراف].

ومن الأضرار التي أكتتها الأبحاث العلمية ما يأتي:

الخمر: يسبب التهابات في المعدة والأمعاء والبنكرياس، ويؤدي إلى التشمع الكحولي ومن ثم الوفاة، كما ينقص المناعة ضد الأمراض، ويسبب سرطانات المعدة والمريء وغيرها^(٣٦).

الدم والميتة: تحتوي على الكثير من الجراثيم والسموم الضارة، وتسبب ارتفاع اليوريا في الدم مما يؤثر على المخ ويصيب بالغيوبة المفاجئة^(٣٧).

الخنزير: يسبب الكثير من الأمراض، مثل: تليف الكبد، عسر الهضم، تصلب الشرايين، ضعف الذاكرة، العقم وغيرها^(٣٨).

٢- ما حرم لخبيث معنوي:

وهذا النوع من الأغذية فيه من الأسباب ما صرفه عن حلّه، فأوجب تحريمه، إما حفاظاً على سلامة العقيدة، كتحريم الذبائح التي ذبحت لغير الله، أو ذبيحة المجوسي أو عابد الوثن، أو حفاظاً على سلامة العبادة في الحج والعمرة، كتحريم الصيد على المحرم^(٣٩).

عن ابن عباس أن النبي ﷺ: "نهى عن طعام المتباريين أن يؤكل"^(٤٠) وفي الحديث نهى مباشر عن تناول طعام المتباريين؛ لما فيه من الرياء والمباهاة،

المحرمة وحدها، كما يعتقد كثير من الناس، بل ذهب إلى تنظيم الغذاء الطيب الحلال وتوجيه المسلمين إلى الأغذية التي تنفع أجسامهم وتحفظ صحتهم.

ودائرة المحللات أوسع مقارنة بدائرة المحرمات، تبعاً للقاعدة التي تحكم المكونات الطبيعية وهي: أن الأصل في الأشياء الإباحة.

وقد بين الله سبحانه وتعالى منطلق الطيبات ومصدرها، التي طلب من البعد التزام الطعام منها دون حرج، فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تَسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ * وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ * ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ مِّنَ الضَّأْنِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْمَعْرِ اثْنَيْنِ قُلِ الذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ الْأُنثَيَيْنِ أَمَا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الْأُنثَيَيْنِ نَبِئُونِي بِعِلْمٍ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ * وَمِنَ الْإِبِلِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْبَقَرِ اثْنَيْنِ قُلِ الذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ الْأُنثَيَيْنِ أَمَا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الْأُنثَيَيْنِ أَمْ كُنْتُمْ شُهَدَاءَ إِذْ وَصَّاكُمُ اللَّهُ بِهَذَا فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا لِيُضِلَّ النَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمٍ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ [١٤٤-١٤٤: الأنعام].

وقد أفادت هذه الآيات تفضل الله سبحانه بما خلقه من أنواع النباتات والأنعام، كما وجه الله عباده إلى دائرة المحللات البحرية في قوله تعالى: ﴿أَحَلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِلسَّيْرَةِ...﴾ [٩٦: المائدة].

فالطيبات كلمة جامعة لكل طعام مباح، والخبائث كلمة جامعة لكل طعام محظور، وهذه الأغذية (الطيبات والخبائث) منها ما عرف بالتعيين الذاتي، ومنها ما عرف بالوصف الملازم للشيء، وتوضيح هذا الأمر في كل من الكتاب والسنة، والشروحات الفقهية^(٤٠).

ولأنه دخل في جملة أكل المال الباطل، فمادة الغذاء وعناصره محللة شرعاً غير أن التحريم جاء من أمور خارجة عن ذاته، وهذه النقطة له من دائرة الحل إلى دائرة الحرمة غير إثبات بأن له ضرراً مباشراً على الإنسان من الجوانب النفسية والسلوكية.

الثاني: الأغذية المحرمة لكسبها، وهي تقسم إلى قسمين:

وبذلك تبين أن علاقة الغذاء بالسلوك علاقة وثيقة وثابتة، أكدتها نصوص القرآن والسنة النبوية، وأشارت إليها أقوال الصحابة رضوان الله عليهم وعلماء التربية الإسلامية، فرغم أن هذه العلاقة لم تحض بتدوين في العصور الأولى بشكل مستقل إلا أنها قد ظهرت حقيقة واضحة في أذهان العلماء.

المبحث الثالث:

الانعكاسات السلوكية للغذاء في الإنسان.

وينقسم هذا المبحث إلى مطلبين على النحو الآتي:

المطلب الأول: منافع الأغذية الطيبة في السلوك الإنساني.

أولاً: منافع الغذاء الطيب في الجهاز العصبي والسلوك. أشارت كثير من آيات القرآن الكريم والسنة النبوية إلى أثر تناول الغذاء الذي أحله الله تعالى في سلوك الإنسان، أي منافع الغذاء الطيب في تصرفاته وأخلاقياته الشخصية، وقد أكد العلم الحديث هذه المنافع التي تقيدها أجهزة الجسم في أداء وظائفها، بما في ذلك الجهاز العصبي المركزي وهو المنظم الأول للسلوك الإنساني.

أ- أثر الغذاء على الجهاز العصبي وتأثيره على السلوك.

يعد الغذاء عاملاً أساسياً في التأثير على نمو الجهاز العصبي، حيث يعمل على تنظيم الوظائف الحيوية في الجسم، ويفضله تعمل أعضاء الجسد كأنه وحدة واحدة.

ولأنه دخل في جملة أكل المال الباطل، فمادة الغذاء وعناصره محللة شرعاً غير أن التحريم جاء من أمور خارجة عن ذاته، وهذه النقطة له من دائرة الحل إلى دائرة الحرمة غير إثبات بأن له ضرراً مباشراً على الإنسان من الجوانب النفسية والسلوكية.

الثاني: الأغذية المحرمة لكسبها، وهي تقسم إلى قسمين:

1. أكل ما تعلق به حق الغير، كأكل المال المغتصب أو المسروق، أو الاختلاس، وكذلك الرشوة وأموال اليتامى.
2. أو التكبس بوسيلة محرمة غير مشروعة، كالبيع الفاسد والتعامل مع البنوك الربوية، والمهن المحرمة وأكل السحت وغيرها^(٤١)، قال تعالى: ﴿لَوْلَا يَنْهَاهُمُ الرَّبَّانِيُّونَ وَالْأَنْبَارُ عَنْ قَوْلِهِمُ الْإِثْمَ وَأَكْلِهِمُ السَّحْتِ لَلْبُئْسَ مَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾ [٦٣]: المائدة].

ومن الأمثلة على الأغذية المحرمة لكسبها:

بيع الأعيان النجسة كالميتة والخنزير، كسب الاحتكار، كسب الرشوة، كسب القمار وكسب الربا. مما سبق يستنتج الباحثون أن التغذية لها ثلاث علاقات رئيسة بالإنسان، وهذه العلاقات هي:

- 1- علاقة الأغذية بالعقيدة: فأكل الإنسان مما حرمه الله دليل على موافقته وإقراره بالباطل، فحتى يحقق كمال العبودية لله، عليه الطاعة بمجرد التحريم.
- 2- علاقة الأغذية بالصحة البدنية: فجميع الدراسات والأبحاث الحديثة ذكرت ضرر الأغذية المحرمة على الصحة البدنية، وتبين كثرة الأمراض الناتجة عنها.
- 3- علاقة الأغذية بالسلوك الإنساني: وهذا ثابت بنصوص القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، حتى إن كثيراً من الدراسات العلمية أثبتت هذا الأمر، ومن ذلك دراسة بعنوان دور الغذاء في

التغير في السلوك^(٤٦).
والناظر لهذه الفوائد السلوكية المحصلة من تناول
الأملاح المعدنية على السيلال العصبي، يلمس تأثيرها
على الجهاز العصبي، ومن ثمَّ تشكيل سلوكيات سليمة،
عند أخذ الكميات اللازمة له، ويمكن تحديد المنافع التي
تحصل بفعل الكميات اللازمة للجهاز العصبي من الغذاء
الطيب بما يأتي:

- ١ - التوازن الانفعالي والسلوكي.
- ٢ - الراحة الجسدية والنفسية.
- ٣ - قوة الذاكرة والتعلم.
- ٤ - التحكم في الحركات العضلية والتنسيق فيما بينها.

ب- أثر الغذاء على باقي أجهزة الجسم البشري
وتأثيره على السلوك:

يحتوي الغذاء على عدة عناصر كالبروتينات.
والكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والماء،
والتي تؤثر على الصحة البدنية، وتعمل على تكوين
إنسان سليم، مثال ذلك:

تساعد الفيتامينات على توسيع الشرايين، وتساعد
في الهضم وحركة الأمعاء، وتحفظ الجلد وفاعلية
الدماع والجهاز الهضمي، وغيرها من الفوائد^(٤٧).

ثانياً: نماذج من الغذاء الطيب وتأثيرها في السلوك
الإنساني.

وردت نصوص كثيرة في القرآن الكريم والسنة
النبوية تذكر أنواعاً من الأغذية الطيبة التي أطلعها الله
تعالى للإنسان، مما يدل على أهميتها وكثرة منافعها،
وحتى يتم تعميق حقيقة وجود منافع للأغذية الطيبة
على السلوك، لا بد من عرض نماذج من الأغذية
القرآنية وبيان أثرها السلوكي، ومن ذلك:

• التمر.

يقول الله تعالى: ﴿وَهَزَّبْنَا عَلَيْكَ الْبَلْبَلِ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ
عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِينًا﴾ [٢٥: مريم].

قيمتها الغذائية: يحتوي التمر على المواد السكرية،
والمعادن، والفيتامينات، والأملاح المعدنية^(٤٨).

وقد تبين أن للغذاء علاقة وثيقة في تكوين
الموصلات العصبية، مثل الأحماض الأمينية،
والببتيدات، والسيروتونين، ومن الأمثلة على ذلك:

١ - علاقة الغذاء الطيب بالسيروتونين والسلوك.

يعد السيروتونين أحد أهم الموصلات العصبية التي
لها تأثير مباشر على السلوك كالنوم والاستيقاظ والسلوك
العُدواني، كما يرتبط بالحالة النفسية، والمقدرة على
التفكير، وأي وجبة غذائية تحدث تغييراً في محتوى
السيروتونين، من شأنها أن تغير من السلوك^(٤٩).

والأغذية الطيبة ذات تأثير إيجابي على هذا الموصل
العصبي، ومن الأدلة على ذلك:

تحتوي الحبوب التي لها قشرة على فيتامين (C)،
وفيتامين (B1) ولها تأثير مهم في السلوك، وفيتامين
(C) ضروري لأداء الغدة الكظرية وظائفها؛ لأنه
يساعد على إنتاج الهرمونات المضادة للتوتر والحزن،
ونقصه يؤدي إلى زيادة كبيرة في النوم، وحدوث
الخوف الشديد، وغير ذلك من الاضطرابات السلوكية
والنفسية^(٤٤).

٢ - الغذاء الطيب وعلاقته بالسيلال العصبي والسلوك.

تؤثر الأملاح المعدنية الموجودة في الغذاء
الطيب على السيلال العصبي في الخلية العصبية، وهذه
الأملاح موجودة في الأغذية الآتية:

١ - الكالسيوم: يوجد في الحليب والبيض والتين وغيرها،
ويؤدي نفسه إلى سرعة الانفعال، والاضطرابات
العصبية والسلوكية.

٢ - الحديد: ويوجد في الكبد والسّمك واللحم والحبوب،
ونقصه يؤدي إلى التعب، والضعف العام وضيق
التنفس واضطرابات سيكولوجية، وفرط في
النشاط وقلة اليقظة والانتباه عند الأطفال^(٤٥).

٣ - الزنك: ويمكن الحصول عليه من الحبوب،
واللحوم والأسماك والبيض، ويؤدي نقصه إلى
التقرم وتأخر النمو الجنسي، والأنيميا، واضطراب
في حاستي التذوق والشم وهذا بدوره يؤدي إلى

للجراثيم من النوع القوي، ويقول: إنك لا تجد أي مادة في العالم تشبه العسل في خواصها المطهرة. حيث يفرز النحل مادة hydrogen peroxide بواسطة أنزيمات خاصة، وهذه المادة معروفة بخصائصها المعقمة^(٥٢).

وهذا يشهد بصحة قول ابن القيم: "والعسل فيه منافع عظيمة، فإنه جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء، وهو مغذ، ملين للطبيعة"^(٥٣) فتأثير العسل على الجهاز العصبي واحتوائه على الفيتامينات والمعادن هو الذي يجعله يسهم في تهدئة الأعصاب وتنشيط الذاكرة، بالإضافة إلى ذلك أنه شفاء، ويعني ذلك صحة بدنية ومن ثم صحة نفسية، وهذا معين على السلوك السوي. قال الله تعالى: ﴿ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهِنَّ شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [نحل: ٦٩].

وقبل تلخيص المنافع السلوكية التي يحصلها الفرد والمجتمع من الأغذية الطيبة السابقة لابد للباحثين من الإجابة عن أسئلة قد تطرح في هذا المجال وهي كالاتي:

§ ما دام الغذاء المحرم لذاته ضارا بسبب وجود عناصر مضره للجسم فيه، فكيف يكون هذا وفيه من العناصر المفيدة كالبروتينات والأملاح المعدنية وغيرها؟
وسؤال آخر يطرح: الغذاء المحرم لكسبه ضار مع أنه مكون من عناصر الغذاء الطيب وجميعه طيب وعناصره مفيدة؟

والإجابة على النحو الآتي:

أما بالنسبة للسؤال الأول: فيرى الباحثون أن في أمور الحياة عامة لا تستطيع إيجاد ضرر محض أو نفع محض، ونحكم على الأشياء بالسمة الغالبة، فإن غلب النفع كان الشيء نافعا وإن غلب الضرر كان الشيء ضارا.

وبذلك فوجود النفع في بعض العناصر التي يحتويها

أثر التمر على السوك:

١- يحتوي التمر على الكربوهيدرات، وتحوي بدورها على حامض أميني يدعى ترابيتوفان، ويقوم هذا الحامض بتحفيز المادة الكيميائية السيروتونين في الدماغ، والتي تقوم بتهدئة الأعصاب، وزيادة قدرة الإنسان على التركيز^(٤٩).

٢- يحتوي التمر على البوتاسيوم. وفقدان هذا العنصر يؤدي إلى ضعف في التركيز، وفقدان الشهية، وتشنج في العضلات، وشعور بالضعف العام^(٥٠).

٣- يوجد في التمر مركبات الفيتوستروجينات، التي لها القدرة على الارتباط مع هرمون الاستروجين عند المرأة، وتناول المرضعة للتمر يعمل نزول هذا الهرمون مع الحليب إلى طفلها، حيث يؤدي إلى اتصافه بالحلم والصبر والتضحية والحنان والإيثار، وهي الصفات التي تتصف بها الأنثى عادة^(٥١).

ومعنى ذلك أن التمر يساهم في تكوين الشخصية الهادئة، المتزنة، التي تمتاز بقوة التركيز، والانطلاق للإنتاج، وهي سلوكيات يرغب بها الناس لتحقيق نجاحهم في الحياة الدنيا والآخرة.

• العسل

قيمته الغذائية: وجد الدكتور Molan أن العسل يحتوي على فيتامين (ب ١) الذي يفيد في التهاب الأعصاب وتنميل الأطراف و يحتوي على فيتامين (ب ٢) المفيد لعلاج قرحة الفم وتشقق الشفاه والتهاب العين. كما يحتوي العسل على عدد من المعادن مثل البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمغنزيوم والحديد والنحاس والفسفور والكبريت، كما أثبت هذا الباحث بعد تجارب استمرت عشرين عاماً، أن العسل يساعد على تهدئة الحالة النفسية لدى المريض المصاب باضطرابات نفسية، ويعالج التوتر النفسي والتهاب الأعصاب والاضطرابات المختلفة في أنظمة عمل الجسد. جميع أنواع العسل تتميز بوجود مضادات

منتجين، قادرين على العطاء، ويعد هذا السلوك

البناء عاملاً أساسياً في تقدم المجتمع اقتصادياً.

٦- التعلم والتعليم: وجود العناصر الأساسية في

الأغذية الطيبة كالفيتامينات والأملاح المعدنية، يعد

من المنشطات الهامة للذاكرة، وبما أن الغذاء يؤثر

على الجهاز العصبي إيجابياً، فهذا يزيد من الإقبال

على العلم والتعلم ويقال من حالات الرسوب

والتأخر الدراسي الذي ينتج عن التأخر العقلي.

٧- إن نقص عناصر الغذاء الطيب تؤدي إلى تأخر

في النمو، والذي بدوره يؤدي إلى التأخر العقلي

والتأخر الدراسي ووجود سلوكيات تعليمية غير

سوية.

٨- التكيف الاجتماعي: ويظهر أثر الغذاء الطيب على

السلوك الاجتماعي من خلال:

• تأثير الأغذية الطيبة لذاتها كحوم الحيوانات المحللة،

فهي تؤثر بطبائعها على الإنسان، إذ تمتاز باللين

والسكينة والمحافظة على التكيف الجماعي.

• كما أن الأغذية الطيبة لكسبها تساعد على الحفاظ

على التكيف الاجتماعي وإقامة علاقات إنسانية

تسودها المحبة والتعاون وذلك لعدم وجود الظلم

وأكل أموال الناس بالباطل.

المطلب الثاني: أضرار الأغذية الخبيثة في

السلوك الإنساني.

أولاً: أضرار الغذاء الخبيث لذاته في السلوك الإنساني.

إن بيان أثر الغذاء الخبيث على السلوك الإنساني

يستوجب توضيح أثره على الجهاز العصبي المركزي،

ثم عرض نماذج من المحرمات التي تضربه.

أ. أضرار الغذاء الخبيث على الجهاز العصبي المركزي

وأثره على السلوك. تسبب الأغذية الخبيثة لذاتها أضراراً

نفسية متعلقة بالجسم البشري، يسبب تأثيرها على الجهاز

العصبي للإنسان الذي يعد مركز سلوكه، وحتى تنتضج

الأضرار الناتجة عن الأغذية الخبيثة على السلوك لا بد

الغذاء المحرم غير ظاهر لغلبت المواد الضارة فيه.

أما إجابة السؤال الثاني: إن الإسلام يعالج

النفوس قبل الجوارح، فمن كان إيمانه قويا ظهرت

آثار قوته على جوارحه وأفعاله وأصبح قويا في بدنه

ودينه، وروائع النظم في القرآن الكريم دلت في سياقها

على أن هذا القرآن قد أكمل لنا كل شيء نحتاجه في

الدنيا والآخرة ومن ذلك بيان ما فيه الضرر من

الأطعمة المحرمة التي يعاني الغرب وغيره من ويلات

تناولها. ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي

وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾ [٣: المائدة].

وفيما يلي تلخيص المنافع السلوكية التي يحصلها

الفرد والمجتمع من الأغذية الطيبة:

١- تعمل الأغذية الطيبة على تهدئة الأعصاب، فتكون

سلوكيات الفرد متزنة، منضبطة، تتسم بالأناة

والحلم؛ لأنها مريحة للأعصاب.

٢- تزيد الأغذية الطيبة من القدرة على التفكير،

وحسن التفكير، والذكاء، وهذا يجعل السلوك

التعليمي في أحسن أحواله، وما يؤكد ذلك: كثرة

التعليمات الغذائية أيام الامتحانات للتلاميذ وذلك

بتناول الحليب والفاكهة وغيرها.

٣- تمنع الأغذية الطيبة الاضطرابات السلوكية الناتجة

من الاضطرابات النفسية، فنقص بعض العناصر

الغذائية الموجودة في الطيبات يسبب الكآبة

والضجر، والقلق والتوتر، والأرق.

٤- خلو الجسد من الأمراض العضوية بفعل تناول

الأغذية الطيبة، إذ يسهم في تكوين سلوكيات وقيم

سليمة، كالإنتاج والنشاط والتكيف الاجتماعي

وغيرها.

٥- الإنتاجية: اعتماداً على ما سبق من منافع للأغذية

الطيبة، وأثرها على الصحة البدنية، مروراً

بالصحة النفسية للأفراد، وصولاً إلى المساهمة

بتكوين سلوكيات فردية مرغوب فيها، فإن الغذاء

الطيب من العوامل التي تسهم في تكوين أفراد

القسم الأول: السلوكيات الناتجة من تأثير الجهاز العصبي على الجانب النفسي بسبب تناول الغذاء الخبيث.

إذ تساهم الأغذية الخبيثة لذاتها في تكوين نفسية غير سوية من خلال أضرارها على الجهاز العصبي، وينعكس ذلك سلباً على سلوك الفرد.

القسم الثاني: السلوكيات الناتجة من تأثير الجهاز العصبي على الجانب الصحي بسبب تناول الغذاء الخبيث.

يرتبط الجانب الصحي بالجانب السلوكي فبينهما علاقة قوية، إذ أن إضرار الإنسان بصحته من أكل الخبائث هو انتهاك المقاصد الشرعية عامة، من جهة أخرى تثبيط لأعماله وسلوكياته بسبب الضعف العام الذي سيعاني منه نتيجة تناول الخبائث.

* نماذج من الأغذية الخبيثة وأثرها في السلوك الإنساني.

ذكر القرآن الكريم أنواعاً من الأغذية الخبيثة التي حرمها الله تعالى على الإنسان، ويعد ذلك تنبيهاً على خبثها وكثرة مضارها، وحتى يتم بيان أضرار الأغذية الخبيثة على السلوك، لا بد من عرض نماذج منها وردت في القرآن الكريم وبيان أثرها السلوكي، ومن ذلك:

1. أضرار لحم الخنزير على السلوك الإنساني.

لقد حرمت الشريعة الإسلامية لحم الخنزير، فامتثل المسلمون لأمر الله تعالى دون أن يناقشوا علة التحريم، ولكن العلماء المحدثين توصلوا إلى نتائج علمية في هذا المجال، هي:

1- إن هذا الحيوان أكبر نسبة من الدهون الحيوانية المؤلف من حوامض دهنية مشبعة ضارة جداً، هي من المسببات الرئيسية لتصلب الشرايين، وتكون حصى المرارة، ويسبب مرض التريشونوز عندما يؤكل لحمه^(٥٧).

2- الخنزير بذاته منفر للطبع القويم، إذ يأكل القاذورات

من المثال: وهو أضرار جميع أنواع المسكرات على الجهاز العصبي.

ينتج عن الأغذية الخبيثة مثل المسكرات على الجهاز العصبي أضرار ثلاثة، هي:

الأول: ناتج عن آثارها السمية على الجهاز العصبي، وتسبب:

ضمور خلايا قشرة المخ التي تتحكم في التفكير والإرادة، مما يحدث تغيرات في شخصية المدمن وأخلاقه، فيصبح مهملًا أنانياً، سريع الغضب، متقلب المزاج، مما يؤثر على حياته الاجتماعية، وكذلك ضمور خلايا المخيخ التي تتحكم في قدرة الشخص على الوقوف دون تأرجح^(٥٤).

الثاني: ناتج عن إدمان شرب الخمر، وهي مجموعة من أمراض الجهاز العصبي، مثل الهذيان الارتعاشي، والصرع، والهلوسة، ويعيش المريض في رعب وأوهام، فتؤثر على علاقاته في شتى المجالات^(٥٥).

الثالث: مجموعة من الأمراض تنتج عن الإدمان، نتيجة نقص فيتامينات النياسين (B3) ونقصه يسبب مرض (البلاجرا) الذي يعد من أهم أعراضه الاضطرابات العصبية والصداع، فقدان الذاكرة، وحدة الطبع، والشعور بالخوف واللامبالاة، والإحباط، والارتباك والأرق والكآبة وتسبب الخمر نقص فيها بسبب سوء التغذية المصاحبة للإدمان، فيفقد المدمن شهيته، ويصاب بالتهاب في جدار المعدة، ولا يستطيع هضم الطعام بطريقة صحيحة، كما أن الكحول ذات سرعات حرارية عالية وتحتاج لأكسدها كميات كبيرة من فيتامين (B1) ومن ثم يؤدي إلى نقصه، وينتج من ذلك التهاب في الأعصاب وأمراض متعددة^(٥٦).

ويلاحظ الباحثون أن تلك السلوكيات الناتجة من الأغذية الخبيثة إما متعلقة بالجانب النفسي أو بالجانب الصحي، وعليه فإن الجهاز العصبي يؤثر على الجانبين، فهذه الأضرار على قسمين:

٢- تأثير الخمر على الشخصية:
يؤثر الخمر في خلايا الإرادة وضبط النفس، لذلك جاءت التقارير العلمية تشير إلى أن مدمن الخمر ضعيف الشخصية، شارد الذهن، لا يمكن الوثوق به، لذلك فهو كثيراً ما يكون فاشلاً مشاغباً، عديم الثقة في أهله وبيته^(٦٢).

وبناء على ما سبق فإن شخصية مدمن الخمر تتصف بالضعف العام، ومظاهر ذلك:

- عدم الفاعلية مما يجعلها هامشية لا قيمة لها.
- السلبية في المواقف الحياتية، وهذا مناقض لما أراده الإسلام من المسلم الذي هياه الله تعالى لتولي المهام القيادية.

٣- تأثير الخمر على أجهزة الجسم:
إن الخمر خال من القيمة الغذائية ويتسبب في تعطيل أجهزة الهضم والامتصاص للعناصر الغذائية، كما أنه يذوب في الماء ويتوزع على جميع أجهزة الجسم، وهذا يعني أن أضراره الصحية ستشمل جميع أجزاء الجسم بلا استثناء، وبهذا يتبين تعطيلها للجهاز العصبي والهضمي، والهيكل العظمي، ومن ثم تعطيل الفرد عن القيام بمهامه الشرعية والاجتماعية والاقتصادية وهذا يعني سلوكيات سلبية، وعدم فعاليته في الحياة.

والخمر تسبب سلوكيات غير مرغوب فيها فيما يخص الناحية التعليمية، فمنها:

١. اضطراب الإدراك وأدوات التذكر والتفكير.
٢. الخمول والبلادة والإهمال.
٣. العزلة والانطواء في الوسط التعليمي.
٤. الافتقار إلى الحماسة والإرادة لتحقيق الواجبات التعليمية.
٥. زيادة حالات التسرب والهروب إلى أدنى عمل لتوفير الاحتياجات المتزايدة للمحرمات.

٣- أضرار المخدرات على السلوك الإنساني:
يسبب تعاطي المخدرات اضطراباً في الوجدان، حيث ينقلب المتعاطي من حالة المرح والشعور

والفضلات، وهو بطبيعته كسول وليس عنده عزيمة أو إرادة القتال أو حتى الدفاع عن نفسه، فالخبث قائم فيه وبطبعه فدهنه الحيواني المؤلف من حوامض دهنية مشبعة ضارة لا يتحول بعد الهضم إلى دهن إنساني كما يفعل الجسم ببقية دهون الحيوانات من الأنعام، فيترسب على هيئته الخنزيرية ويتحول إلى طاقة على هيئته الخنزيرية، لذلك يتأثر أكل الخنزير بطباعه، لأن هيئة دهن الخنزير تؤثر في تصرفاته^(٥٨).

٣- إن لحم الخنزير وشحمه له تأثير سيئ على العفة والغيرة، إن نوعية الطعام تؤثر على شخصية وسلوك الإنسان وتصرفاته، وهذا يؤكد أن الذين يأكلون لحوم الحيوانات الكاسرة عادة ما تكونه طباعهم شريرة، ويميلون إلى ارتكاب الآثام والمعاصي، وهذه نظرية في علم هندسة الجينات أكدها العلم الحديث تسمى بتأثير الأكل بطباع المأكول^(٥٩). ولذلك يتميز ذكر الخنزير بأنه لا يغار على إناثه. فغلظ تحريم أكله لخبث أصله، ولأنه يقطع الغيرة، ويذهب بالأنفة، فيتساهل الناس في هتك المحرم، وإباحة الزنا.

ومن هنا فإذا بني جسم الإنسان من هذا اللحم المشبع بالطباع الخبيثة، أنتج سلوكيات خبيثة غير إرادية مشتقة من طباع الخنزير، الذي أصبح جزءاً من تركيبة جسده الأساسية، والغريب أن الجمعيات الغربية وهي مصدر الإحصائيات والمعلومات لا تمنع استهلاك لحم الخنزير مع أن الإصابة بمرض الدودة الشعرية الحلزونية تتراوح بين ٥% و ٢٥% في الولايات المتحدة الأمريكية بالرغم من كل الإجراءات الوقائية^(٦٠).

٢- أضرار الخمر على السلوك الإنساني.

١- تقضي الخمر على الحياء والخجل.

وذلك لأن قشرة الدماغ تتخلى بفعل الخمر عن دورها في التنسيق، فتختلط العمليات الذهنية المعقدة اختلاطاً مشوشاً، وبخاصة العمليات التي لها علاقة بضبط النفس والاعتدال، لذا تتحرر الغرائز الحيوانية من سيطرة مراكز الدماغ العليا^(٦١).

آكلها بالضراوة والميل إلى العنف، فمن المعروف في علم التغذية أن الإكثار من أكل اللحوم عامة يؤدي إلى ارتفاع الضغط وسرعة الانفعال وهياج الأعصاب^(٦٧) فكيف باللحوم المحرمة والتي تتصف بالشراسة في طباعها.

وسبق وأن بينا أن الطباع والسلوكيات تتأثر بطباع المأكول، وقد أشارت الدراسات إلى أن أكلة السباع والجوارح يكتسبون السلوك العدواني، وأن أكلة الحمير يكتسبون بلاذة وحمقاً وغباءً^(٦٨).

فتأثير لحوم الحيوانات المحرمة على السلوك الإنساني من وجهين:

الأول: تأثير على الجسم والجهاز العصبي.
الثاني: تأثير بسبب طباع الحيوانات المحرمة المنفرة، فينتقل هذا الخلق السيئ المنفر للفرد وينبثق عنه سلوكيات غير سوية.

٥. أضرار الدم والميتة على السلوك الإنساني.

أشارت التحليلات الطبية إلى أن الدم يحتوي كمية كبيرة من حمض البوليك، وهي مادة سامة تضر بالصحة لو استعملت غذاءً^(٦٩) كما أن الدم مادة خصبة لنمو الجراثيم، لذلك فإن تناوله يمثل خطراً كبيراً على الصحة. وقد بين ابن تيمية الحكمة من تحريم الدم فقال: "كما حرم الدم المسفوح لأنه مجمع قوى النفس الشهوانية الغضبية، وزيادته توجب طغيان هذه القوى"^(٧٠).

وكما هو معلوم أن زيادة القوى الشهوانية والغضبية تنتج سلوكيات محرمة، وشراسة في الطباع لأن الطبيعة البشرية بهذا قد اختل توازنها نتيجة الابتعاد عما يضبط هذا التوازن، وهو اتباع أوامر الله في التحليل والتحريم.

٦ - أضرار التدخين على السلوك الإنساني.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "من احتسى سماً فقتل نفسه فسمه في يده يتحساه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً"^(٧١).

ويحدث التدخين فتوراً في الجسم، فإذا شربه

بالرضا بعد تعاطي المخدر إلى الشعور بالأسى والاكنتاب والنوم، ومن ثم يحدث ذلك اضطراباً في سلوكياته وعدم توازنه، كما تسبب هذه المواد العصبية الزائدة والحساسية والتوتر الانفعالي الدائم^(٦٣).

أي إن الفرد يصاب بعدة أمراض نفسية وسلوكية، منها:

١. الاكنتاب: إذ يشعر الفرد بأفكار سوداوية، فيعيقه ذلك عن العمل ومن ثم يكون إنساناً خاملاً كسولاً.

٢. القلق: إذ يشعر بالخوف والتوتر ومن ثم يتردد في اتخاذ قراراته.

٣. الجمود وخمول الانفعالات: فلا يستجيب في هذه الحالة إلى أي حدث يمر عليه أياً كان، كما أنه لا يتعامل مع الحياة بإيجابية.

• تأثير المخدرات على الشخصية: تؤدي إلى تحطيم شخصية المدمن وهو ما يسميه علماء النفس بتفكيك الشخصية، ومن مظاهر هذا التفكك، الفشل في العمل والحياة، فتجد المدمن ينتقل من عمل إلى آخر إلى أن يخسر كل فرص الرزق^(٦٤).

• تأثير المخدرات على الأسرة: إن السلوك لا يختص بالفرد الذي أكل وتغذى على الحرام بل يتعداه إلى ذريته، فيتوارثون سلوكيات سلبية على المجتمع، وقد أشارت إحدى الدراسات الأمريكية إلى انتشار ظاهرة الرضع المدمنين، فالمرأة المدمنة تلد طفلاً به كل الاستعدادات النفسية للإدمان، فتنتابه النوبات المزاجية الحادة، المصحوبة بالتقلصات والصراخ، كالمدمن تماماً^(٦٥).

وتسود في هذه الأسر الحياة المضطربة المتوترة والأمراض النفسية والفوضى في التعامل والتهرب من المسؤوليات.

تعاطي المخدرات يسبب انتشار الجرائم والعنف في المجتمع، ومن هذه الجرائم الشغب، التزوير، السرقة، الاغتصاب، الاعتداء والإيذاء^(٦٦).

٤ - أضرار اللحوم المحرمة على السلوك الإنساني:

وقد حرمت بعض أنواع اللحوم لأنها تصيب

وبهذا الخمول والكسل تتعطل الطاقات والأفكار والموهب.

٤- والمرابي قاعد عن الكسب وعن استثمار أمواله في المشاريع العامة وتوظيفها فيما ينفع الأمة.

٥- يسبب الربا الكثير من الجرائم والأمراض النفسية، ويؤدي إلى إثارة أسباب الفتن والمنازعات والصراع بين الطبقات، وذلك لانعدام المساعدة في المجتمع إلا مقابل الفائدة، مما يؤدي إلى تقطع أواصر المودة والإخاء والتعاون بينهم.

ومن السلوكيات السلبية الملاحظة في المجتمع بسبب التغذي من الأموال التي تكتسب من الربا والسرقه والرشوة ما يأتي:

- إضعاف قدرة الفرد على التكيف الاجتماعي.
- الانسحابية وعدم القدرة على الدخول بعلاقات اجتماعية ناجحة.
- تسهم في تحول الفرد من إنسان سوي إلى إنسان منحرف يقوم بأعمال إجرامية تسيء إلى المجتمع.
- وجود مجموعة من المتكسبين بالمحرمات يسبب وهنا في البناء الاجتماعي.
- تضمحل الثقة بين الأفراد وهي رأس مال المجتمع.

ومما سبق تبيّن وجود مجموعة من المنافع للأغذية الطيبة على أجهزة الجسم البشري وبخاصة الجهاز العصبي المركزي المنظم الأول للسلوك، مؤكدة بنصوص شرعية وحقائق علمية. كما أبرزت الدراسة أضراراً نفسية وجسدية وسلوكية للأغذية الخبيثة مقترنة بالتفسير العلمي الذي يؤكد خطرها وضرورة تحريمها.

المبحث الرابع: دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة

حتى يتبين دور الأسرة المسلمة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحية لا بد من بيان الوسائل التي تستطيع من خلالها إدخال مفهوم المنافع السلوكية

الإنسان أضاف إلى جسده ضعفاً وليناً، لأنه يحتوي على مادة النيكوتين، التي تعمل أول الأمر كمهيج للجهاز العصبي بشحن طاقة زائدة، ثم زيادة في دقات القلب، ثم يعطي مردوداً عكسياً^(٧٢).

ثانياً: أضرار الغذاء الخبيث لكسبه على السلوك الإنساني.

وردت أحاديث كثيرة عن المصطفى ﷺ في التحذير من أكل أموال الناس بالباطل، ولهذا الغذاء الخبيث لخبث الطريق المكتسب منه أثر سلبي على السلوك، وجاء التحذير الإلهي منه لأن الإسلام يعالج النفوس قبل الجوارح، وحتى يتم تحديد السلوكيات غير المرغوب فيها والتي تساهم الأغذية الخبيثة لكسبها في تفشيها في المجتمع، لا بد من طرح المثال الآتي:

أضرار الغذاء المكتسب من الرشوة والربا على السلوك:

والرشوة هي من أكل الأموال بالباطل، وقد رتب الشارع عقوبة شديدة على مرتكبها، لما فيها من ظلم ولأنها توقع العداوة والبغضاء بين الناس، والغذاء المكتسب من أموال الربا لم يكن لقاء عمل وجهد، لأن المرابين لا يقومون بأي مجهود، وإنما يأخذون فوائد اقتطعوها من أموال الناس بالباطل.

ومن السلوكيات السلبية التي تعين الرشوة والربا على ظهورها:

١- إن انتشارها في المجتمع يسبب الفرقة في الأمة، وموت القلوب، ويتبع ذلك سلوكيات التباغض والحسد الذي نص عليهما النبي ﷺ.

٢- والرشوة مدخل لكثير من السلوكيات غير السوية مثل: ضعف النفس، والذلة، وظلم بعض أفراد المجتمع بسبب التعدي على الحقوق بالرشوة، وبالتالي قد تكون دافعاً إلى السرقة، والخيانة، والغش، والخديعة، والظلم، وشهادة الزور، والكذب، وانتهاك الحرمات، وغير ذلك من الرذائل السلوكية.

٣- والربا يسهم في وجود طائفة من الناس يمتصون مجهود غيرهم ويكونون في حالة اتكالية وبطالة،

* التسمية وتناول الفرد لطعامه وشرابه بيمينه ومما يليه: قال ﷺ: "يا غلام سمي الله وكل بيمينك وكل مما يليك"^(٧٤). في حديث رسول الله ثلاث وصايا غذائية، وهي:

أ. التسمية: فهي تربط المسلم بالرزاق المنعم وتوجد حالة من الطمأنينة، لأنها تذكير بأن الرزق من عند الله ومن ثم فإن استفادته منه تكون أعظم مما لو كان قلقا متوترا.

ب. الأكل باليد اليمنى: وهي المخصصة للقيام بالأعمال النظيفة، ومن ثم فهي المفضلة صحيا لتناول الطعام والشراب بها.

ج. وفي تناوله مما يليه منع لباقي الطعام من التلوث، إذا اختلطت الأيدي في مكان واحد، فالفرد يدخل يده في فمه أثناء الطعام ثم يدخلها مرة أخرى في الإناء، وهذا يؤدي إلى وصول ما يوجد بالفم من جراثيم وإفرازات وخلافه إلى الطعام.

* الجلوس المعتدل عند تناول الطعام: وهذا هو أدب الإسلام في هدي رسولنا ﷺ: "إني لا أكل متكئا"^(٧٥).

* هديه ﷺ في الشرب وأدبه، حيث دعا إلى التنفس في الشرب ثلاثا، وروي عنه انه كان يتنفس في الشرب ثلاثا ويقول "انه أروى وأبرأ وأمرأ"^(٧٦).

والمراد بالتنفس في هذا الحديث أي الشرب بثلاث أنفاس يفصل فاه عن الإناء فربما خرج من الريق شيء في المشروب، أو دخل شيء من الماء في مجرى النفس، وكان سببا للاختناق أو الشرق، فإذا تنفس في خلال شربه أمن من ذلك.

كما ورد عنه ﷺ النهي عن الشرب قائما، فعن أبي سعيد الخدري ﷺ، أن النبي ﷺ زجر عن الشرب عن الشرب قائما"^(٧٧). في ذلك صحة للبدن، حيث أن الشرب قائما لا يحصل به الري التام، ولا يستقر في المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء، وينزل بسرعة وحده إلى المعدة"^(٧٨).

المحصلة من الغذاء، وتجنب المضار السلوكية للغذاء الخبيث.

ويمكن الاعتماد في هذا الموضوع على أن سرعة تبني هذه الفكرة يتوقف على عدة مبادئ، منها:

• الفائدة التي يجنيها أفراد الأسرة من الغذاء الطيب المتوازن.

• قابلية الاتجاهات المطلوبة في الغذاء للدمج التدريجي بالمواقف الحياتية المناسبة، حتى يتم قبول ما ينفع منها وتجنب الضار غير السوي.

• قدرة الأسرة على توصيل المراد لأفرادها بأساليب خاصة وربط ذلك بالحاجات والميول.

وبذلك يمكن للباحثين تحديد وسائل الأسرة في تعزيز الاتجاهات الصحيحة للغذاء وأثره على السلوك بالوسائل الآتية:

أولاً: توجيه أفراد الأسرة إلى منهج الإسلام في العناية بالغذاء الطيب.

ويمكن تلخيص منهج الإسلام في العناية بالغذاء والصحة الجسمية والسلوكية بالنقاط الآتية:

١. عدم إرغام النفس على ما تكره من الغذاء لأن ذلك قد يلحق بها ضررا، وهذا هو السبب الذي جعل النبي ﷺ يرفض الطعام الذي تأباه نفسه، ولا تالفه روحه، وفي الوقت نفسه لم يمنع من أكله من يشتهي.

عن أنس بن مالك ﷺ قال: ما عاب رسول الله ﷺ طعاما قط، إن اشتهاه أكله وإلا تركه، ولم يأكل منه، ولما قدم إليه الضب المشوي لم يأكل منه ف قيل له اهو حرام؟ قال: لا، ولكن لم يكن بأرض قومي، فأجذني أعافه"^(٧٣). المهم هنا أن يتناول الإنسان الطعام الذي يوافق رغبته وشهيته، وتتوافر فيه العناصر الغذائية الضرورية للجسم ما لم يكن محرما أو ملوثا، والظاهر من الحديث أن الإكراه يسبب حالة نفسية تضر صحيا وسلوكيا.

٢. التحلي بأداب الطعام التي بينها الرسول الكريم ﷺ، ومن ذلك:

لاحتكاكه بمؤثرات خارجية، والتفكير العلمي هو الذي يكسب الفرد الاتجاهات السليمة، فالفرد ذو التفكير السليم يبحث في المسببات الحقيقية للحوادث والظواهر التي تقع، فعلى الأسرة يقع الواجب الأكبر في إكساب أفرادها طريقة التفكير السليم بكل ما يخص الغذاء والسلوك، ويتحقق ذلك عن طريق:

- تغذية عقل الطفل بالمعرفة الخاصة بالغذاء صحياً وسلوكياً.
- عدم تقديم الحقائق بصورتها النهائية، إنما تقدم بصورة تعين على البحث والتفكير من خلال المواقف الحياتية، ومن المهم أن تدرك الأسرة نوع الدافع المناسب في الوقت المناسب.
- إثارة الدافع عند الطفل لتحقيق عن طريق بعض الوسائل التي لا بد من الاعتماد عليها في عملية التعلم، منها:
- ربط المعلومات بالحاجات، فتساؤلات الطفل كثيرة والإجابة عليها حاجة ملحة لدى الطفل، والإفادة من ذلك في تعميق الاتجاهات الغذائية المطلوبة وسيلة ذات أثر إيجابي.
- بناء الأمثلة من حقائق واقعية في الحياة، وعلى ما هو كائن في البيئة، وهذا أجدى لتفعيل الاتجاهات السلوكية الصحيحة.
- معرفة النتائج من الأهمية بمكان لدى الأطفال، فالجزء في المواقف التعليمية غالباً ما ينصب في قلوب لفظية كالمدح والثناء واستخدام المكافآت، وهذه الخطوات هامة في بناء الاتجاهات الغذائية السليمة، وبخاصة بعد إثارة الوعي اللازم بين أفراد الأسرة.

رابعاً: التعليم بالقُدوة وبالمناسبة وهي من وسائل الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية السليمة.

أما عن التعليم بالقُدوة، فإن الوالدين مثل أعلى لأطفالهم في أقوالهما وأفعالهما وعاداتهما، وهم يحاولون تقليدهما في كل ما يقول أو يفعل، فاهتمام الوالدين

وغير ذلك من أمور وتوجيهات نبوية، كالامتناع عن الممارسات التي تؤثر على صحة الإنسان، مثل الإسراف في الطعام والشراب والانسحاق وراء الشهوة، وكذلك الحفاظ على الطهارة والنظافة، فيحمي نفسه من التلوث والقاذورات ومصادر الإضرار بالصحة، وهذا من قبيل الوقاية من العلاج.

ثانياً: إثارة الوعي بالمنافع والأضرار السلوكية للغذاء.

وتتحقق إثارة الوعي عن طريق تزويد الأسرة لأفرادها بالمعلومات والحقائق المتعلقة بالآثار السلوكية للغذاء، مع ربط هذه المعلومات بحاجات أفرادها وميولهم ومستوى خبرتهم ونضجهم.

وهناك بعض الميول التي يمكن الاعتماد عليها عند الأطفال في قضية التنقيف الغذائي، منها:

- حب التقليد: فالطفل في المراحل الأولى يميل إلى التقليد والمحاكاة في الغذاء وغيره.
- الرغبة في النمو الجسمي والقوة: وهو من الميول الطبيعية في الأطفال، إذ يغلب عليهم الاهتمام بمتابعة نموهم، وإظهار قوتهم، وتناول الأغذية التي من شأنها الإفادة في ذلك.
- حب الاستطلاع: يجب أن يتفقوا بالمعلومات الخاصة بالسلوكيات الناتجة عن الأغذية كاستجابة لحب الاستطلاع الذي يوجد في نفس الطفل.
- ويمكن للوالدين استغلال هذه الغرائز في التنقيف الغذائي فيما يخص السلوك، فيقدمون لهم معلومات بخصوص قوتهم وسلوكياتهم مع ضرورة ربط الصحة بالأخلاق والقيم، وربط الغذاء بالعقيدة، وبهذا تؤدي الأسرة واجبتها في إثارة وعي الطفل لهذا الموضوع ومن ثم توجيه الاتجاهات الغذائية الصحيحة.

ثالثاً: تكوين اتجاهات سليمة تعين الطفل على التخلص من المفاهيم الغذائية التقليدية الخاطئة وتساعده على اكتساب اتجاهات صحيحة.

وتتكون الاتجاهات خلال تفاعل الفرد مع الآخرين الذين يرتبط معهم ارتباطاً شديداً، ونتيجة

بموضوع الفوائد السلوكية للغذاء بقدر اهتمامهم بالقيمة الغذائية الصحية، يعني رفع مستوى الوعي السلوكي للأغذية الطيبة داخل الأسرة. والتعليم بالمناسبة من خير الوسائل التعليمية، إذ يفيد الوالدين من المناسبات والحوادث اليومية لتعليم أولادهم وتربيتهم تربية صحية، ومن أهم الفرص المناسبة لذلك الوجبات الغذائية، وما يقدم فيها يومياً.

ويرى الباحثون مما سبق أن دور الأسرة في توجيه أفرادها نحو الاتجاهات الغذائية السليمة يبرز من خلال الأمور الآتية:

• تعزيز الاعتماد على الأغذية الحلال بما تحويه من عناصر موزونة، فتناول الغذاء الطيب، الذي يقوم ببناء تفاعلات الحيوية في الجسم، وتنشيطها، وتوجيهها، والتحكم فيها يساهم في سير هذه التفاعلات وفق القوانين الإلهية، التي وضعها الله لها باتجاه القوة، والصحة، وقوامه السلوك، وسمو الأخلاق.

• ضرورة إلزام أفراد الأسرة بالقواعد الأساسية التي أمر الله بها، وذلك بتناول الطيبات وتجنب الخبائث وعدم الطغيان في ذلك، للوصول إلى سعادة النفس والعقل والدين، واتخاذ هذه القواعد مبادئ عامة في كل شؤون الحياة؛ لأنها إذا اعتادت التوازن في تناول الغذاء تعدى هذا السلوك إلى الملابس والمسكن.

• تحديد الأسرة لنوع الطعام في الوجبات الغذائية بحيث يشمل جميع العناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم، مع ضرورة انتقاء الأغذية التي تكسب لنا في الطباع وقدرة على التركيز والالتزان في الأعمال، والعناية بالمواد التي تكسب الجسم الدفء، وتمده بالنشاط والحركة. وتحديد ما يأكله أفرادها من نشويات وسكريات، والامتناع قدر الإمكان عن تناول المواد الدهنية، كالدهن والشحم والسمن، وأن تكثر في طعامها

من السلطات والخضار والخبز الأسمر.

• اتخاذ الأسرة موقفاً إيجابياً حيال الإعلانات الغذائية التي تكثر على وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة، بأن يكون دورها فعالاً في انتقاء ما يناسب أطفالها من الأغذية، دون أن تسمح لها بالتأثير في أساسياتها وقواعدها.

وبذلك فإن للأسرة دوراً كبيراً في تحري نوعية التغذية التي تقدمها لأفرادها ومواردها، لما للأغذية المحرمة من أثر سلبي على السلوك الإنساني فهي من أكثر المؤسسات التربوية عناية بالتنشئة والرعاية، ويهملها المرود السلوكي لأبنائها. ولذلك عليها عمل برنامج غذائي متوازن يحتوي على عناصر الغذاء الصحي والسلوكي.

الهوامش:

(١) علي، سمية عوض، التربية الجسمية عند ابن القيم الجوزية في كتاب الطب النبوي، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة أم القرى، ١٤٠٨هـ.

(٢) ابن القيم، شمس الدين محمد بن أبي بكر، الطب النبوي، راجع الأصل: عبد الغني عبد الخالق، دمشق، دار كرم.

(٣) موسى، كامل، أحكام الأطعمة في الإسلام، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٠٧هـ-١٩٨٦م، ط(١).

(٤) الخطيب، جمال، تعديل السلوك الإنساني، الكويت، مكتبة الفلاح، ٢٠٠١م، ط(٤)، ص١٦.

(٥) عبد العال، حسن، مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية، الرياض، دار عالم الكتب، ص٢٧٤.

(٦) الشيباني، عمر، فلسفة التربية الإسلامية، طرابلس، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، ١٩٨٣م، ط(٤)، ص٩٧.

(٧) عبد العال، مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية، ص٢٨٣.

(٨) النقيب، عبد الرحمن، مراد، صلاح، مقدمة في التربية وعلم النفس، مطبوعات المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة، الرباط، د.ط، ١٩٨٩م، ص١١١.

(٩) النقيب، مقدمة في التربية وعلم النفس، ص١١٢-١١١.

- (١٠) السايح، أحمد، آفاق إسلامية في السلوك التربوي، مجلة التربية، ٢٧ (١٢٤)، ١٩٩٨م، ص ٨٣-٨٤.
- (١١) السايح، آفاق إسلامية في السلوك التربوي، ١٩٩٨م، ص ٧٧-٧٩.
- (١٢) عبد العال، مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية، ١٩٨٥م، ص ٢٨٣.
- (١٣) دسوقي، محمود السيد، أبو النيل، انشراح محمد، علم نفس الفارق، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ١٤٠٦هـ/١٩٨٦م، ص ٦٦-٦٧.
- (١٤) يونس، انتصار، السلوك الإنساني، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، ٢٠٠١م، ص ٩٠.
- (١٥) زهران، حامد عبد السلام، علم نفس النمو، القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠١م، ط (٢)، ص ٩١.
- (١٦) علوان، نعمات، الذكاء بين مفهوم علم النفس الحديث والمفهوم الإسلامي، رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان، ١٩٩٦م، ص ١٠٠.
- (١٧) يونس، السلوك الإنساني، ص ٦١.
- (١٨) ابن خلدون، عبد الرحمن، مقدمة ابن خلدون، تحقيق: حامد أحمد الطاهر، القاهرة، دار الفجر للتراث، ١٤٢٥هـ/٢٠٠٤م، ط (١)، ص ٢٩١.
- (١٩) ابن خلدون، مقدمة ابن خلدون، ص ١١٨-١١٩.
- (٢٠) يونس، السلوك الإنساني، ص ٦٢-٦٣.
- (٢١) عبد العال، مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية، ص ٣٠١.
- (٢٢) يونس، السلوك الإنساني، ص ٦٥-٦٦.
- (٢٣) ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين، لسان العرب، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ١٩٩٩م، ط (٣)، ص ١١٩.
- (٢٤) الجندي، محمد ممتاز، الغذاء والتغذية، القاهرة، مطابع الدجوى، ١٩٧٦م، ص ١٥.
- (٢٥) فؤاد، سمير محمد، بركات، منى عمر نور، علم الأغذية، مؤسسة الثقافة الجامعية، د.ط، د.ت، ص ٢٨.
- (٢٦) الجندي، الغذاء والتغذية، ص ٣٥.
- (٢٧) نور، علم الأغذية، ص ١.
- (٢٨) البكري، عبد الله وآخرون، الغذاء وصحة المجتمع، السعودية، مكتب التربية العربي لدول الخليج، د.ط، ص ٢٤١٥هـ/١٩٩٤م، ص ٢٤.
- (٢٩) الجندي، الغذاء والتغذية، ص ٤٣.
- (٣٠) ويلدنز، ماريا آنا، التغذية الطبيعية وحياة الإنسان، القاهرة، الدار المصرية السعودية للطباعة والنشر والتوزيع، د.ط، ٢٠٠٤م، ص ١٣.
- (٣١) ويلدنز، التغذية الطبيعية وحياة الإنسان، ص ١٥.
- (٣٢) البكري، الغذاء وصحة المجتمع، ص ٢٥.
- (٣٣) أبو النيل، محمود السيد، علم نفس الفارق، بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٨٦م، ص ٧٠-٧١.
- (٣٤) يونس، السلوك الإنساني، ص ٦١.
- (٣٥) موسى، كامل، أحكام الأطعمة في الإسلام، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٩٨٦م، ط (١)، ص ٣٣.
- (٣٦) الجماس، ضياء الدين، ضرر الكحول حتى في القليل منه، نهج الإسلام، العدد ٤٠، تموز ١٩٩٠م، ص ١١٣-١١٥.
- (٣٧) الدقر، تحريم الخبائث، ص ٦١.
- (٣٨) الدقر، تحريم الخبائث، ص ٦١.
- (٣٩) الدقر، تحريم الخبائث، ص ٦١.
- (٤٠) أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داود، كتاب الأطعمة، باب في طعام المتباريين، تحقيق محمد محي الدين عبد الحميد، القاهرة، دار الفكر، حديث رقم ٣٧٥٤.
- (٤١) ابن تيمية، تقي الدين أحمد، مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية، جمع عبد الرحمن قاسم، الرياض، مكتبة ابن تيمية، ط (٢)، ص ٣٤٠.
- (٤٢) تاريخ الدخول: ٢٥ / ٩ / ٢٠٠٩. abhidandanmehta.livejournal.com
- (٤٣) عبدالله، محمد أمين، عثمان، منى عبد الرحمن، الجهاز العصبي وعلاقته بالغذاء والتلوث البيئي، القاهرة، المكتبة الأكاديمية، ١٩٩٩م، ط (١)، ص ١١٦.
- (٤٤) القدسي، جميل دويك، أسرار القمح في الغذاء الميزان بين العلم والقرآن، مؤسسة جميل القدسي للنشر، ٢٠٠٦م، ط ١، ص ١٥٨.
- (٤٥) عبد الله، الجهاز العصبي وعلاقته بالغذاء والتلوث البيئي، ص ١٢٣.
- (٤٦) عبد الله، الجهاز العصبي وعلاقته بالغذاء والتلوث البيئي، ص ١٤٤.

- (٤٧) سلوم، محمد غسان، الغذاء والنبات، مجلة نهج الإسلام، عدد ٦٩، ربيع الأول، ١٤١٨هـ/١٩٩٧م، ص ١٠٠.
- (٤٨) سلوم، الغذاء والنبات، ص ١٢٩-١٣٠.
- (٤٩) تركنجتون، كارول، النجاح بلا توتر، اشرف إلى نقله إلى العربية، موسى يونس، بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع، عمان، د.ط، ص ٢٥٣-٢٥٥.
- (٥٠) باشا، حسان شمسي، الأسودان التمر والماء بين القرآن والسنة والطب الحديث، دار المنارة للنشر والتوزيع، ١٤١٤هـ/١٩٩٢م، ط(١)، ص ٥٠.
- (٥١) القدسي، أسرار القمح في الغذاء الميزان بين العلم والقرآن، ص ١٢٤.
- (٥٢) Wood B, Rademaker M, Molan PC. Manuka honey, a low cost leg ulcer dressing. N Z Med J 1997.
- (٥٣) ابن القيم، الطب النبوي، ص ٢٦٧.
- (٥٤) البار، محمد علي، الخمر بين الطب والفقهاء، الدار السعودية للنشر والتوزيع، ١٩٨٤م، ط ٦، ص ١٥١-١٥٥.
- (٥٥) البار، الخمر بين الطب والفقهاء، ص ١٦٢-١٦٩.
- (٥٦) البار، الخمر بين الطب والفقهاء، ص ١٦٢-١٦٩.
- (٥٧) الحريري، محمد فتحي راشد، الخنزير ولحم الحمر الأهلية، مجلة نهج الإسلام، العدد ٢٣، ١٩٩٦م، ص ٧٣.
- (٥٨) العمري، شحاده، الطب الوقائي في آيات الأطعمة المحرمة، أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٠٠٤، ص ٢١٥.
- (٥٩) الحريري، الخنزير ولحم الحمر الأهلية، ص ٧٦.
- (٦٠) الحريري، الخنزير ولحم الحمر الأهلية، ص ٧٣.
- (٦١) الخليبي، باقر خليل، الخمر حرمتها الشرعية وأضرارها الصحية، بغداد، دم، د.ط، ١٩٨٧م، ص ٥٨.
- (٦٢) عبد العزيز، محمد كمال، الأطعمة القرآنية غذاء ودواء، مكتبة القرآن، ١٩٨٨م، ط ١، ص ١١٦-١١٧.
- (٦٣) القضاة، مصطفى، دوافع تعاطي المخدرات ودور الأسرة في الوقاية منها، جامعة اليرموك، إربد، ٢٠٠٤م، ص ٢٦.
- (٦٤) الفنجري، أحمد شوقي، الطب الوقائي في الإسلام، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٨م، ط ٣، ص ٢٨٣.
- (٦٥) الرشيد، محمد إبراهيم، أضرار المخدرات الاجتماعية، الرياض، طويق للخدمات الإعلامية والنشر والتوزيع، ص ٢٥.
- (٦٦) الرشيد، أضرار المخدرات الاجتماعية، ص ٢٧.
- (٦٧) الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، ص ٢٨٢.
- (٦٨) الحريري، الخنزير ولحم الحمر الأهلية، ص ٧٤.
- (٦٩) شومان، خليل محمد قدور، الطب الوقائي في القرآن الكريم، دار الكتاب الثقافي، ٢٠٠٤، ط(١)، ص ٩٥.
- (٧٠) ابن تيمية، مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية، ص ١٧٩.
- (٧١) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأضاحي، باب شرب السم والدواء به وبما يخاف منه والخبث، ج ٥، ص ٢١٧٩، حديث رقم ٥٤٤٢.
- (٧٢) عبد العزيز، الأطعمة القرآنية غذاء ودواء، ص ١١٧.
- (٧٣) البخاري، صحيح البخاري، كتاب المناقب، باب صفة الرسول ﷺ، حديث رقم ٣٣٧٠.
- (٧٤) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام، حديث رقم ٥٠١٦، مسلم، صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب، حديث رقم ٢٠٢٢.
- (٧٥) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئا، حديث رقم ٥٠٨٣.
- (٧٦) مسلم، صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب كراهية التنفس في الإناء واستحباب التنفس ثلاثا خارج الإناء، حديث رقم ٢٠٢٨.
- (٧٧) مسلم، صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائما، حديث رقم ٢٠٢٤.
- (٧٨) علي، سمية عوض، التربية الجسمية عند ابن القيم الجوزية في كتاب الطب النبوي، ص ٥٥-٦٣.