

تاريخ الإضافة: 18/9/2011 ميلادي - 19/10/1432 هجري

زيارة: 96470



لقد صدق الله العظيم فيما قاله عن نبيّه الكريم - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ

الْهَوَىٰ \* إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾ [النجم: 3 - 4]، فَإِنَّ رِيسَالَتَهُ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - لَمْ

تترك لنا شيئاً إلا بيّنته وأوضحتّه لنا حتى في التداوي والغذاء، وبعد الصيحات العالميّة الحديثة التي تدعونا إلى أن نأخذ دواءنا وغذاءنا من الطبيعة، نجد أنّ الرسول الكريم - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قد نادى بذلك منذ أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان، وذلك من خلال طعام أوصى به لأهل الميت يُذهب عنهم الحزن.

فقد ورد في الصحيحين من حديث عروة عن عائشة - رضي الله عنها - أنها كانت إذا مات الميت من أهلها اجتمع لذلك النساء ثم تفرّقن إلى أهلهن، أمرت ببرمة تلبينة، فطبخت وصنعت ثريداً، ثم صبّت التلبينة عليه، ثم قالت: كلوا منها؛ فإني سمعت رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يقول: ((التلبينة مَحْمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ)).

**والتلبين:** هو الحساء الرقيق الذي هو في قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه، وقال الهروي: سُمِّيَتْ تَلْبِينَةً لِشَبْهِهَا بِاللَبَنِ وَلِبْيَاضِهَا وَرَقَّتْهَا.

وإذا شئت أن تعرف فضل التلبينة فاعرف فضل ماء الشعير.

**وقديماً قالوا:** إنّ ماء الشعير نافع للسعال وخشونة الحلق، ومُدِرٌّ لِلْبَوْلِ، وَجَلَاءٌ لِمَا فِي الْمَعْدَةِ، وَقَاطِعٌ لِلْعَطَشِ، وَمَطْفِئٌ لِلْحَرَارَةِ، وَفِيهِ قُوَّةٌ يَجْلُو بِهَا وَيَلْطَفُ وَيَحْلُلُ.

**ويصنع ماء الشعير:** بأن يؤخذ من الشعير الجيد المروض مقداراً ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله، ويُلقَى فِي قِدْرٍ نَظِيفٍ، وَيُطَبَخُ بِنَارٍ مُعْتَدِلَةٍ إِلَى أَنْ يَبْقَى مِنْهُ خَمْسَا، وَيُصْفَى وَيُسْتَعْمَلُ مِنْهُ بِقَدْرِ الْحَاجَةِ مَحْلَى.

**أمّا التلبينة فهي:** حساء مُتَّخَذٌ مِنْ دَقِيقِ الْعَشِيرِ بِنُحَالَتِهِ، وَالْفَرْقُ بَيْنَهَا وَبَيْنَ مَاءِ الشَّعِيرِ أَنَّهُ يُطَبَخُ صَحَاحًا، وَالتَلْبِينَةُ تُطَبَخُ مِنْهُ مَطْحُونًا، وَهِيَ أَنْفَعُ مِنْهُ؛ لِخُرُوجِ خَاصِيَّةِ الشَّعِيرِ بِالطَّحْنِ.

أما ماء الشعير فإنه ينفذ سريعاً، ويجلو جلاء ظاهرًا، ويُغذي غذاءً لطيفًا.

وإذا شرب حارًا كان إجلأؤه أقوى ونفوذه أسرع، وقوله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فيها: ((مَجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ)) يُرَوَى بوجهين: **الأول**: بفتح الميم والجيم، **والثاني**: بضم الميم وكسر الجيم، والأول أشهر؛ ومعناه: أنها مريحةٌ له تُريحه وتُسكنه من الإجمام وهو الراحة.

وقوله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: ((يذهب ببعض الحزن)).

ويقال - وهو أقرب للصواب -: إنها تذهب ببعض الحزن بخاصيةٍ فيها من جنس خواصِّ الأغذية المُفرحة، فإنَّ من الأغذية ما يُفرح بالخاصية، والله أعلم.

وكان العلامة ابن القيم قد تنبأ من قديم الزمان أنَّ في الأغذية ما هو مُفرح بخاصيةٍ فيه، كما اكتشف العلم الحديث في عصرنا الحالي.

**ويكمل ابن القيم ويقول:** وهي أنفع للمريض في دور النقاهة.

فعن أم المنذر بنت قيس الأنصارية قالت: دخل عليَّ رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ومعه علي بن أبي طالب، وعليُّ ناقةٌ من مرضٍ ولنا دوالٌ معلقة، فقام رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يأكل منها وقام عليُّ يأكل منها، فطفق رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يقول لعلي: ((إِنَّكَ نَاقَةٌ)) حتى كف... قالت: ثم صنعتُ شعيرًا وسلقًا فجئتُ به، فقال النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: ((من هذا أصب؟ فإنه أنفع لك))، وفي لفظٍ فقال: ((من هذا فأصب؟ فإنه أوفق لك))؛ رواه ابن ماجه.

واعلم أنَّ في منع النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - لعليَّ من الأكل من الدوالي وهو ناقةٌ أحسن التدبير.

والدوالي أقناء من الرطب (**عناقيد من البلح**) تُعلَّق في البيت للأكل بمنزلة عناقيد العنب والفاكهة تضرُّ بالناقي من المرض؛ لسرعة استحالتها وضعف الطبيعة عن دفعها، فإنها بعدُ لم تتمكَّن قوتها وهي مشغولةٌ بدفع آثار العلة وإزالتها من البدن، وفي الرطب خاصَّةٌ نوعٌ ثقل على المعدة، فتشغل بمعالجته وإصلاحه عمَّا هي بصدده من إزالة بقيَّة المرض وآثاره.

فلمَّا وضع بين يديه الشعير والسلق أمرَ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عليَّ بن أبي طالب أن يصيب منه؛ فإنه أنفع الأغذية للناقه، فإنَّ في ماء الشعير من التبريد والتغذية والتلطيف والتلين وتقوية الطبيعة ما هو أصلح للناقي، ولا سيَّما إذا طُبخ بأصول السلق، فهذا من أوفق الغذاء لمن في معدته ضعفٌ، ولا يتولَّد عنه من الأخلاق ما يُخاف منه.

أما عن هديه - صَلَّى اللهُ عليه وسلَّم - في أكل الخبز: فعن عروة عن عائشة - رضي اللهُ عنها - أنها قالت: إنَّ رسولَ اللهِ - صَلَّى اللهُ عليه وسلَّم - "... ولا أكلَ خبزًا منخولاً منذ بعثه اللهُ إلى أن قبض"؛ رواه أحمد.

وعن سليم بن عامر سمعه أبو أمامة يقول: "ما كان يفضل عن أهل بيت رسول الله - صَلَّى اللهُ عليه وسلَّم - خبز الشعير"؛ رواه الترمذي.

## رأي العلم الحديث في الشعير:

وإذا نظرنا إلى الشعير كآية من آيات الله - سبحانه وتعالى - ونبتٌ ممَّا أنبتَه لنا، وبعد أن علمنا هدي الرسول الكريم فيه، فما رأي العلم الحديث؟

فالشعير نباتٌ عشبي يُشبهه في شكله العام نبات القمح، وهو أقدم غذاء للإنسان، وكان الشعير في القرن السادس عشر المصدر الرئيس لدقيق خبز الإنسان، الذي يُعتبر أهمَّ غذاء للإنسان منذ أوَّل عهد البشرية، وإذا نظرنا إلى خُبز القمح فإنَّ الدقيق الأبيض الفاخر هو المسؤول عن السمنة، ومن ثمَّ أمراض القلب وتصلُّب الشرايين والسكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها.

وقديمًا كان الخبز المصنوع من الشعير أوَّل غذاء عرفه الإنسان، وكان له غذاء ودواء ووقاية، وكان العرب والبدو يعتمدون عليه، وهو خبز صحي يمنحهم القوَّة والنشاط ويُعينهم على تحمُّل ظروف الحياة الصعبة، ويحميهم من كثيرٍ من الأمراض.

ولكنَّ للأسف بدأ العرب والبدو يتَّجهون إلى خُبز القمح الفاخر، على الرغم من أنَّ المركَّبات الكيميائيَّة والعناصر الغذائيَّة والفيتامينات الموجودة في دقيق الشعير كافية لجعل خبز الشعير أصحَّ وأصلح من غيره.

ذلك لأنَّ محصول الشعير له قيمة غذائيَّة عالية؛ حيث من الممكن أن تصل فيه نسبة البروتين أعلى من محاصيل الحبوب الأخرى، وهو أيضًا يحتوي على بعض الألياف التي لها قيمة صحيَّة عالية، وأيضًا باحتوائه على بعض المركَّبات الكيميائيَّة التي تُساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

## الشعير والجلوتين:

الجلوتين هو عبارة عن بروتين موجود في القمح، وهو يعمل على تماسك العجينة، والشعير لا يوجد به هذه المادة، ولكن هذا لا يُعتبر عيبًا في الشعير، فقد اكتشف الأطباء الهولنديون أنَّ سوء امتصاص الطعام الناتج عن مرض السلياك إنما هو بسبب مادَّة الجلوتين التي تُؤدِّي إلى حالةٍ من سوء التغذية، وأهم أعراضه سوء امتصاص المواد الدهنية، وامتصاص بقيَّة الطعام بصورة ضعيفة، فنقص مادة الجلوتين في الشعير لا يُعتبر عيبًا فيه.

## الشعير والميلاتونين:

في الأعوام القريبة السابقة قامتُ ضجّة إعلاميّة كبرى منذ اكتشاف أهميّة هذه المادة للإنسان.

**فالميلاتونين:** هرمون يُفرَز من الغدّة الصنوبريّة الموجودة في المخ، ويقالُ إفراز الميلاتونين كلّما تقدم الإنسان في العمر.

### ما أهميته؟

ترجع أهميّة الميلاتونين للإنسان أنها تقيّه من أمراض القلب، وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم، وتعمل على خفض ضغط الدم، ولها علاقةٌ بالشلل الرعاش عند كبار السنّ والوقاية منه، وتزيد مناعة الجسم، وتقي الإنسان من اضطرابات النوم والسرطان، وتعالج حالات الاكتئاب، وتعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة، وهذا قليلٌ من كثيرٍ عن أهميّة الميلاتونين.

وقد حبا الله - عزّ وجلّ - بعض الأغذية الطبيعيّة بتوفّر الميلاتونين الطبيعي غير الضار فيها، وعلى رأسها الشعير.

ولذلك فإنّ تناول الشعير كحساء (شورية) أو كخبز يرفع معدّله في الجسم، ويعوّض النقص في إفرازه مع تقدّم العمر.

## الشعير والأحماض الأمينية:

هناك أحماض أمينية أساسية لا يمكن تخليقها في الجسم، ويجب أن يتمّ إمداد الجسم بها عن طريق الغذاء، وبروتينات القمح تفتقر إلى بعض الأحماض الأمينية الأساسية مثل الليسين، أمّا بالنسبة للشعير فالأمر يختلف تمامًا؛ حيث يوجد فيه أصناف عالية من الليسين.

والشعير يحتوي على بعض المركّبات الكيميائيّة، والتي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم؛ مثل: مادة "بيتا جلوكان"، وتحتوي حبوب الشعير على مشابهاً فيتامين "هـ" التي لها القدرة على تنشيط إنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول؛ لذلك فإنّ حبوب الشعير تُعتبر علاجاً للقلب ومقويّة له.

إنّ الدراسات العلميّة تستخدم كلمة "تخفيف من حالات الاكتئاب"، نجد أنّ لها في المقابل من حديث رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : ((تذهب ببعض الحزن))، فانظر إلى دقّة تعبير رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - الذي أوتي جوامع الكلم!

مضادّات الأكسدة والاكتئاب والشيخوخة:

إنَّ أحدث ما توصلَ إليه علماء النفس لعلاج الاكتئاب المُصاحِب للشِخوخة هو إعطاء جرعات مكثَّفة من مجموعةٍ معيَّنة من العقاقير التي تُعرف باسم: مضادَّات الأكسدة (فيتامين أ، ب)، تُساعد في شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنِّين في فترةٍ زمنيةٍ قصيرةٍ تتراوح من شهرٍ إلى شهرين .

فهي تُساعد على ارتفاع المعنويَّات وانتعاش النفس والاستمتاع بالحياة بوجه عام، وتمتاز حبة الشعير بوجود مضادَّات الأكسدة، فنجد أنَّ فيها نسباً من فيتامين (أ)، (ب) التي أُشير إليها.

**هذا، وقد أثبت العلم الحديث أنَّ هناك من المواد ما هو مُفرحٍ بخاصيَّة فيه.**

وقد سبقهَّم العلامة ابن القيم في ذلك القول فتنبأ به منذ عدَّة قرون عندما قال: "إنها تُذهب ببعض الحزن بخاصيَّة فيها من جنس خواصِّ الأغذية المفرحة، فإنَّ من الأغذية ما يُفرح بالخاصيَّة، والله أعلم".

وقديماً كان الأطباء النفسيون يُشخِّصون الأمراض النفسيَّة على أساس التحليل النفسي ونظريَّاته، ومع التقدُّم الهائل اليوم في الطب، أصبح أطباء المخ والأعصاب يُشخِّصون الاكتئاب على أنَّه خلل كيميائي، وحديثاً أثبتت الأبحاث العلميَّة أنَّ استخدام الشعير أفضل من الأدوية في علاج الحزن والاكتئاب حتى يكون العلاج آمناً من أيِّ أضرار جانبية.

وقد سبقهَّم رسول الله - صَلَّى اللهُ عليه وسلَّم - بقوله: ((التلبينة مجمَّة لفؤاد المريض، تذهبُ ببعض الحزن)).

**ما الحل لمواجهة بعض الأمراض التي أصبحت تُواجهنا في العصر الحديث؟**

إنَّ معظم الأبحاث العلميَّة التي أُجريت على الشعير كانت دائماً تظهر إيجابيات استخدامه في التغذية، ولم تظهر أي سلبية واحدة على الإطلاق، وإذا نظرنا إلى الأمراض التي أخذت تنتشر انتشاراً كبيراً بين المسلمين الآن؛ مثل: أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، وزيادة نسبة الكولسترول في الدم، والضعف العام وسوء التغذية، والسكري والإمساك، والبول السكري والأرق، وغيرها من كلِّ هذه الأمراض، ما الحل فيها؟

الحلُّ فيها أنَّ يكون غذاء الإنسان في نفس الوقت دواءً؛ حتى يكون دواءً طبيعياً قليل التكلفة؛ حتى يناسب جميع الناس ولا يكلفنا غناءً ومشقَّةً اللجوء إلى الأدوية الكيماويَّة، ولا يصيبنا الملل من تناؤله، ويقي بكثيرٍ من احتياجاتنا.

**ولكن كيف يتحقَّق ذلك؟**

يتحقّق من خلال اتّباع سنّة الرسول الكريم - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - في تناول الشعير، واتّباع هديه - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - في تناول خبز الشعير (بأن يكون شعيرًا غير منخول؛ أي: بطحن حبة الشعير كاملةً)، فنأخذ من خلاله الجرعات المتوازنة من العناصر الغذائيّة التي تحفّظ حياتنا وصحّتنا ووقايتنا من الأمراض على مرّ الزمان، وكذلك باتّباع ما أوصى به الرسول الكريم - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عند المرض وعند الحزن.

والعلم الحديث يُثبِت كلّ يوم مدى صحّة قول الرسول - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؛ في هديه، وسنّته، وكلامه، وإخباراته، وطبه.

أليست هذه معجزة تستوجب الوقوف عندها والتأمّل، ومراجعة حساباتنا في حياتنا كلها من غذاء ودواء ومعاملات وعبادات؛ لتتأسّى برسولنا الكريم - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ونقتدي به، ونهتدي بهديه، ونقتفي أثره، ونتبع سنّته، ونعمل بالشرع الحنيف، ونحلّ ما أحلّ، ونحرّم ما حرّم؛ لننال سعادة الدارين؟!