

النمط الغذائي ومحوريته والسلوكية عند الغزالي

بعد فحص **أبي حامد الغزالي** لأغلب أفراد المجتمع الإنساني، على اختلاف مذاهبهم ومللهم وطبقاتهم، سيجد أن جل اهتماماتهم لا تنصب إلا على محاور ثلاثة:

المحور الغذائي النمطي والمتنوع يتبعه:

المحور الجنسي والنوعي العاطفي التواصلية و يقتضي:

محور المنافسة الاجتماعية الوصلية والانتهازية.

ثم يعود الدور بواسطة المحور الأخير لتحصيل الغذاء وتحقيق الرغبة النوعية ... فيبقى الإنسان محصوراً بين هاتين الرغبةيتين في سلوكه العام، سنقتصر في هذا المقال على المحور الغذائي النمطي، مع بيان أوجه الموضوعية في اعتباره هو المحرك الأول والمشكّل لكل أنشطة الإنسان...

أ) الغذاء وأسبقيته في تحديد السلوك

يشكل هذا المحور مصدر النشاط الإنساني بكل أوجهه المادية والمعنوية، وعنه يترتب المحور الثاني والثالث تبعاً وعلى شكل تدرج واجتياز مرحلي.

فالغذاء ومستواه النوعي والكمي له أثر كبير على التوجيه الأخلاقي والسلوكي عند الإنسان، بحيث يرى الإمام أبو حامد الغزالي أن: "أعظم المهلكات لابن آدم **شهوة البطن** فبها أخرج آدم عليه السلام وحواء من دار القرار إلى دار الذل والافتقار، إذ نهيا عن الشجرة فغلبتهما شهواتهما حتى أكلتا منها فبدت لهما سوءاتهما، والبطن على التحقيق ينبوع الشهوات ومنبت الأدوية والآفات، إذ يتبعهما شهوة الفرج وشدة الشبق إلى المنكوحات، ثم تتبع شهوة الطعام والنكاح شدة الرغبة في الجاه والمال، الذين هما وسيلة إلى التوسع في المنكوحات والمطعومات، ثم يتبع استكثار المال والجاه أنواع الرغبات وضروب المنافسات والمحاسدات، ثم يتولد بينهما آفة الرياء وغائلة التفاخر والتكاثر والكبرياء، ثم يتداعى ذلك إلى الحقد والحسد والعداوة والبغضاء، ثم يفضي ذلك بصاحبه إلى اقتحام البغي والمنكر والفحشاء، وكل ذلك ثمرة إهمال المعدة وما يتولد منها من بطر الشيع والامتلاء"[1].



من هذا الاستنتاج المحدد لأبعاد التهمة كان اهتمامه في دراسته النفسية والأخلاقية منصبا على تقنين مستوى الغذاء ووضع قواعد خاصة به ، تتركز بين تحقيق الضرورة وإلجام الرغبة الشهوانية، في حين قد أدرك ما يحتمله طرحه هذا حول الغذاء ومقاومة النفس عن الاسترسال في الاستجابة له من صعوبات ومتاعب غريزية عند التعميم، بحيث قد علل ذلك بمبرر: أن الجبلات مختلفة فبعضها سريعة القبول وبعضها بطيئة ”ولاختلافهما سببان: أحدهما باعتبار **القدم في الوجود** ، فإن قوة الشهوة وقوة الغضب وقوة التفكير موجودة في الإنسان وأصعبها تغييرا وأعصاها على الإنسان قوة الشهوة فإنها أقدم القوى وجودا وأشد ثبوتا والتصاقا ، فإنها توجد معه في أول الأمر حتى توجد في الحيوان الذي هو جنسه ، ثم توجد قوة الحمية والغضب بعده، وأما قوة الفكر فإنها توجد آخرا”[2].

كمحاولة لتذليل صعوبة التحكم في النظام الغذائي سيسعى إلى تحديد الطرق التي يمكن بها تحقيق هذه المهمة وهي :
“تقدير قدر الطعام في القلة والكثرة وتقدير وقته في الإبطاء والسرعة وتعيين الجنس المأكول في تناول المشتريات وتركها”[3].

من هنا سيقسم منهج التعامل السليم مع هذه الغريزة اللصيقة به وجودا وتاريخا إلى الوظائف التالية: ” أما الوظيفة الأولى في تقليل الطعام فسبيل الرياضة فيه التدرج، فمن اعتاد الأكل الكثير وانتقل دفعة واحدة إلى القليل لم يحتمله مزاجه وضعف وعظمت مشقته، فينبغي أن يتدرج إليه قليلا قليلا ، وذلك بأن ينقص قليلا قليلا من طعامه المعتاد”[4].

الوظيفة الثانية : وفيها يحدد بعض الأوقات التي يمكن للإنسان أن يصبر فيها عن الطعام، وهي تتفاوت حسب الهمم والأشخاص على اختلاف قوتهم في التحمل والصبر[5].

كذلك الوظيفة الثالثة المتعلقة بنوع المأكولات، بحيث قد سعى إلى وضع قانون غذائي محدد للوجبات وما تحتمله من الموائد الضرورية[6].

فكانت كل هذه التقديرات مستقاة من بعض الأحاديث النبوية .



حينما كان الغزالي يضع قواعد التغذية ويؤسسها كنظام عام ينبغي أن يحترم فقد ظهر دائما كأنه يميل إلى الدعوة للتقشف والإفراط في تجويع النفس وتعذيبها، لكن الأمر ليس كذلك ، إذ ما كان له وهو الرجل الطبيب أن يغلو بفكرته ووجباته ليقوع بالمرضى في حيرة مضطربة بين دافع الحاجة وضرورة سدها! بل سيسعى إلى توضيح أن المطلوب “الأقصى في جميع الأمور والأخلاق الوسط، إذ خير الأمور أوسطها، وكلا طرفي قصد الأمور ذميم”.

كما سيوضح مع استشعار بمسؤوليته التربوية أن ما أورده في حديثه عن الجوع ربما كان يومئ “إلى أن الإفراط فيه مطلوب وهيهات! ولكن من أسرار حكمة الشريعة أن كل ما يطلب بالطبع فيه الطرف الأقصى وكان فيه فساد جاء الشرع بالمبالغة في المنع منه على وجه يومئ عند الجاهل إلى أن المطلوب مضادة ما يقتضيه الطبع بغاية الإمكان، والعالم يدرك أن المقصود الوسط، لأن الطبع إذا طلب غاية الشبع فالشرع ينبغي أن يمدح غاية الجوع حتى يكون الطبع باعثا والشرع مانعا فيتقاومان ويحصل الاعتدال، فإن من يقدر على قمع الطبع بالكلية بعيد” [7].

إنها فكرة معقولة ورائعة تلك التي طرحها لتحديد فاعلية العلاج النفسي الذي تتضمنه الشريعة، وذلك من خلال المطابقة والموازنة بين أثر الأوامر والنواهي وبين مستوى الاستجابة الطبيعية للإنسان وتفاعله النفسي من الناحية الواقعية معها.

فالنزوع الشهواني لديه جامع إلى أقصى الدرجات ، ومن ثم يحتاج إلى لجام قوي يكبحه ليتحقق من خلاله السير السليم المفضي إلى الغاية المرجوة من هذا الأمر أو ذاك النهي، وهذا اللجام يتمثل في معاكسة الرغبة الجامحة للإشباع بإبراز أهمية الجوع وأبعاده الصحية من الناحية النفسية والجسدية؛ إضافة إلى فوائده الأخروية والروحية.

فعن صورة هذا التوازن الحاصل بين الأمر والنهي وموقع طبع الإنسان من حيث الاستجابة وعدمها يرى أن “الأفضل بالإضافة إلى الطبع المعتدل أن يأكل بحيث لا يحس بثقل المعدة ولا يحس بألم الجوع بل ينسى بطنه فلا يؤثر فيه الجوع أصلا.

وهذا إذا كان الطبع معتدلا، أما إذا لم يكن كذلك وكانت النفس جموحا متشوقة إلى الشهوات مائلة إلى الإفراط فالاعتدال لا ينفعها! بل لابد من المبالغة في إيلامها بالجوع إلى أن تعتدل، فإذا ارتاضت واستوت ورجعت إلى الاعتدال ترك تعذيبها وإيلامها” [8].



من هذه المفاهيم الدائرة حول الغذاء وجوره في اكتساب الفضائل أو الرذائل ؛ البلادة أو الفطنة، سبني تحليلاته النفسية والأخلاقية في أغلب الأحيان، بحيث سيرى أن أصل الرذائل كما مر بنا هو البطن حسب امتلائها أو فراغها، فلا بد إذن من التوسط في الغذاء الذي يمثل في حد ذاته تلبية لغريزة تعد أقدم الغرائز المادية عند الإنسان على الإطلاق، وعنها تترتب نداءات غريزية أخرى فيظهر الإنسان بسببها على شتى أوجه نشاطاته وخلفياتها النفسية .

فكان المحور الأساسي الذي تدور عليه الحياة النفسية في نظره هو شهوة الطعام كدافع لسائر أنواع السلوك الأخرى.[9]

ب) النتائج الموضوعية للغذاء بين نمطي الاعتدال والإفراط

و الفطنة أو الفطنة سبني الغزالي تحليلاته النفسية والأخلاقية في أغلب الأحيان وحينما رسخ نظريته حول الطعام ذهب لكي يبين فوائده العلاج من خلاله ومساوئ إهماله..

فيما يخص الفوائد الناتجة عن الاعتدال في الجوع فقد حصرها في سبعة كالتالي:

صفاء القلب ونفاذ البصيرة

- رقة القلب حتى يدرك به لذة المناجاة ويتأثر بالذكر والعبادة[10]

- ذل النفس وزوال البطر والطغيان منها فلا تكسر النفس بشيء كالجوع

- أن البلاء من أبواب الجنة لأن فيه مشاهدة طعم العذاب

- كسر شهوات المعاصي والاستيلاء على النفس الأمانة بالسوء

- خفة البدن للتهجد والعباد وزوال النوم المانع من العبادة[11]

- خفة المؤنة وإمكان القناعة بالقليل من الدنيا وإمكان إثارة الفقر فإن من تخلص من شره بطنه لم يفتقر إلى مال كثير فيسقط عنه هموم الدنيا

أما فيما يتعلق بمساوئ الشبع المفرط -فباستثناء الطعام المحرم شرعا الذي هو كله آفة[12]- فإن فضول الحلال وآفاتهما ستنحصر لديه في عشرة، تهم كل مرافق النشاط الإنساني عموما:



الأولى: أن في كثرة الأكل قسوة القلب وذهاب نوره

الثانية: أن في كثرة الأكل فتنة الأعضاء وهيجانها وانبعاثها للفضول والفساد [13]

الثالثة: أن في كثرة الأكل قلة الفهم والعلم، فإن البطنة تذهب الفطنة

الرابعة: أن في كثرة الأكل قلة العبادة، فإن الإنسان إذا أكثر الأكل ثقل بدنه وغلبته عيناه وفترت أعضاؤه فلا يجيء منه شيء وإن اجتهد إلا النوم

الخامسة: أن في كثرة الأكل فقد حلاوة العبادة [14]

السادسة: أن فيه خطر الوقوع في الشبهة والحرام، لأن الحلال لا يأتيه إلا قوتا

السابعة: أن فيه شغل القلب والبدن بتحصيله أولا وتهيئته ثانيا ثم بأكله ثالثا ثم بالفراغ عنه والتخلص رابعا وبالسلامة منه بأن تبدو منه آفة في البدن بل آفات وعلل في الدنيا

الثامنة: ما يناله من أمور الآخرة وشدة **سكرات الموت**

التاسعة: نقصان الثواب في العقبي

العاشرة : الحبس والحساب واللوم والتعيير في ترك الأدب في أخذ الفضول وطلب الشهوات.

فهلا نوقشت هذه القواعد والاستنباطات الموضوعية في منظمة الأغذية والزراعة، ومعها منظمة الصحة العالمية، للأمم المتحدة، كمادة لتوزيع الغذاء وتحديد نوعيته وأنماطه والطريقة السليمة لاستهلاكه والاقتصاد فيه، حتى لا نبقي نرى جوعى لحد الأنين بجانب شبعى لحد التخممة والطينين؟ ...

[1] إحياء علوم الدين ج3 ص69

[2] الغزالي: ميزان العمل ص68

[3] الغزالي: إحياء علوم الدين ج3 ص76

[4] نفس ج3 ص77



[5] نفس ج3 ص78

[6] نفس ج3 ص79

[7] نفس ج3 ص82

[8] نفس ج3 ص83

[9] الغزالي: جواهر القرآن دار الآفاق الجديدة بيروت ص46

[10] الغزالي: الأربعين في أصول الدين ص79

[11] نفس ص80

[12] الغزالي: منهاج العابدين ص101

[13] نفس المصدر ص103

[14] نفس المصدر ص104