



# مراتب الغذاء عند ابن القيم في « زاد المعاد »



مراتب الغذاء ثلاث كما ذكرها ابن القيم -رحمه الله- كما في تحفته « زاد المعاد » وهي:

- 1 - مرتبة الحاجة.
- 2 - مرتبة الكفاية.
- 3 - مرتبة الفضلة.

ولنتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه، فإن كان فاعلاً فقلَّتْ لطعامِهِ ولتُشْرابهِ وثَلَّتْ لِنَفْسِهِ، أُنْ أشْرُ ما يُملأُ البطن..»

وَمَعْلُومٌ بالحسب والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضرُّ القلب والبطن امتلاء البطن والمعدة..

فالبطن إذا امتلأت بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاقت عن النفس ووجد جهداً ومعاناة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره!!!

وقد ذكر ابن القيم -رحمه الله تعالى- أن الأمراض نوعان: أمراض مادية وتكون عن: زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية وهي: الأمراض الأكثرية، وسببها:

- أ- إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول.
- ب- والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن.
- ج- وتناول الأغذية القليلة النفع الطبيعية الهضم.
- د- والإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملأ الأدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أفرطته أمراضاً متنوعة منها بطيء الزوال وسريع. فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفية: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

فلا بد لنا أن نعرف: كيف نأكل..؟ وماذا نأكل..؟ ومتى نأكل..؟

وكم نأكل..؟

كيف نأكل..؟

فإن آداب الطعام والتي تم اشتقاق الإتيكيت منها مع كثير من التحريف غير معروفة لدى طبقة عريضة من المسلمين والمسلمات.. ولا يعتبرونها من الأمور المهمة والواجب تعلمها. وقد بين لنا علماءنا كم من الإعجاز العلمي والفوائد الطبية والاجتماعية.. بل وحتى النفسية في الالتزام بآداب الطعام وبحل الآداب الإسلامية في شتى جوانب حياتنا.

ماذا نأكل..؟

فإن الاهتمام بنوعية الطعام التي يأكلها المسلم لها الأثر البالغ في شدح طاقته للصيام والقيام ومواصلة العبادات والقرب.

فهنا يكون الحرص على الأطعمة السريعة الهضم والغنية بالعناصر الغذائية المتنوعة التي يغتم المسلم والمسلمة نشاطاً وهمة وخفة في الصلاة والعبادة.

وليس المقصود بذلك أن تعدي مائدة متعددة الأصناف عامرة الأطباق.. وعادة ما تكون أغلبها نشويات ودهون.. بل إن تحرصي ما يدره البيت على ما يلزم زوجك وأطفالك أو والديك وأخوتك من عناصر مهمة لبنية صحية.

فأين طبق السلطة..؟ ولماذا تحر من نفسك وأسرتك من طبق سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما لأنك لا تصنعينه أصلاً.. أو لأنك لا تجددين صنعه..؟

نعم فإن أصناف التوابل والإضافات والملح الزائد يُفقد الطبق قيمته..

فيما حيداً لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو قطعتها مباشرة قبل الأكل بدقائق ووضعت عليها قليلاً من الزيت النقي والخل وذرّة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. والحرصى أن يأكل منها زوجك ووالديك وأولادك وأخوتك فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

وحاولي في بقية ماأندت أن تكون قدر الحاجة.. وامتنتعي عن إرفاق الحلويات الرمضانية!

ومن المنظر الدهشة أنها لا تظهر بكثرة إلا في رمضان.. بل إن بعض النساء يستنكرن علينا عدم دخول هذه الحلويات منزلنا في رمضان.. إن لم يكن في غيره..!

وأذكر أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبتنا بعد العصر قولبتنا بموجة استهجان عاتية بسبب تأخرنا «تأخر الفقيرة إلى الله جماعة الروح عن المطبخ، فدخلت ونظرت إلى غرفة العمليات أقصد المطبخ.. فوجدته رأساً على عقب ونساء

يُعلق الدكتور: أحمد عبد الرؤوف هاشم «من كتابه: رمضان والطب: عن كتاب: الأسودان التمر والماء د. حسان شمسي ص 62»، على هذين الحديثين السابقين بقوله:

«إن وراء هذا الهدى النبوي حكمة رائعة، وهدايا طبيياً وصحياً عظيماً..»

فقد اختار النبي -صلى- الله عليه وسلم- هذه المأكولات دون غيرها.. لأن أهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعرض ما فقدته نهار صومه.

والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية، ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالإنسجة مولداً الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هي المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (جلوكوز) أو ثنائي (سكروز). ويحتوي الجزء المأكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه مواد سكرية حوالي 73 في المئة من وزن الجزء المأكول، 2.2 في المئة بروتينات،

0.6 في المئة دهون وحوالي 22 في المئة ماء. فتتناول الرطب أو التمر يزود الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلاً عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتين ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ويقول د. أنور المفتي: «إن الأمعاء تمتص الماء المحلى بالسكر في أقل من خمس دقائق، فيرتوي الجسم وتزول أعراض نقص السكر فيه، في حين أن الصائم الذي يملأ معدته مباشرة من الطعام والشراب يحتاج إلى 4-3 ساعات حتى تمتص معدته مباشرة ما يكون في إبطاءه من سكر».

والتمر والرطب يكادان يخلوان من الدهون 6 في المئة وبذا فلا يحتاج هضم الرطب والتمر لساعات طويلة تستغرق في هضم الدهون.

وكذلك بالنسبة للبروتينات التي تشكل 2 في المئة وهضمها وإن كان أسرع من هضم الدهون إلا أنه يحتاج إلى 3-2 ساعات..

ويوجد الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب والتمر له مزايا تفيد الصائم، فهذه الألياف تعمل كإسفنج تمتص الماء داخل الأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث تليين طبيعي، وبذلك يتلافي الصائم حدوث الإمساك، وبالتالي تجنب أي متاعب صحية في صورة اضطراب الهضم أو البواسير.

وتظهر هنا بجلاء الحكمة في دعوة الرسول الحكيم صلوات ربي وسلامه عليه في الإفطار على رطبات أو تمرات أو حسوات

البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلفة أصابتني بالدوار.. وسالتهن معترضة: -ما كل هذه الأطعمة.. هل ستفطر عندنا القبلة الفلانية؟

وكانني أطلقت قبلة.. أو توهمت بأنم.. وجدت المشمرات بكل جد وهمة يلتفتن إلى بغضب.. ويأمرنني بإعادة المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشروبات.. مشروبات!... التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أيلة نظرية على قيد الحياة لقدتهن وسام استحقاق الجداره المطبخية عن جداره!!

وعندما أتت المغرب.. ووجدنني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفن: سنصلي بعد الإفطار.

ابتسمت أعرض ابتسامة استطعت أن أضعها على وجهي المسكين: الصلاة في وقتها.. وكل شيء جاهز كما أرى.

وعندما جلسن إلى مائدة الإفطار.. فوجئت بأنه مطلوب مني أن أشرب طبقاً محترماً من الحساء وأن أكل طبقاً آخر محترماً من الأرز.. وآخر.. من السلطة.. وأن أخذ طبقاً من الصينية هذه.. وأن اتذوق بالخبز هذه الأكلة.. و... و... و... وكل هدوء سحبت طبق السلطة.. وأخبرتهن.. أنه لا مكان لذي لكل هذا.. وأنتي لا أكل سوى طبق صغير من السلطة ولقيمات من شيء واحد فقط..

وبعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمات فلقد شبعتم تماماً من الروائح والمناظر أو بالأحرى انكمت أنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير وحلوى وحلوى.. أصنافاً من الحلوى.. واستعرت الابتسامة العربية السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلوى..

وصرت وأخوتي.. والودي.. حديث المدينة.. أقصد حديث العائلة.. منذ سنوات.. وإلى الآن!

ولنلق نظرة على المتنئين واللتفات حول المائدتين من رجال ونساء.. فبعد هذا المهرجان من أكل قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستقوا على الأراك في خمول.. وكانني اسمع أصوات صراخ وعويل قادم من الطون!!!

هذه ليست ظاهرة عائلية.. بل ظاهرة إسلامية!!! وتعالوا لنتقي نظرة على طعام وصينا به في رمضان.. عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إذا أظفر أحدكم فليظفر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا فألماء له طهور».

وعن أنس -رضي الله عنه- قال: «كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يظفر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حساً حسوات من ماء».

## نواميس الكون.. والحكماء الخالدون

يتبدل الفكر وتضطرب النفس ويقف الريان في وسط اللجة يتلص الطريق ويحس السبيل، وقد اشتبهت عليه الأعلام، وانطلمت أمامه الصور، ووقف على رأس كل طريق داع يدعو إليه في ليل داس معتك، وظلمات بعضها فوق بعض، حتى لا تجد كلمة تعبر بها عن نفسية الأمم والأفراد في مثل هذا العهد أفضل من «الفوضى».

وإن الأمم التي تحيط بها ظروف كظروفنا، وتنضج لمهمة كهمتنا، وتواجه إيجابيات تلك التي نواجهها، لا ينفعنا أن تتسلى بالمسكنات أو تتعلم بالألماني، وإنما علينا أن تعدد أنفسنا إعداداً قويا.

ويصف الرجل هذا الإعداد الحكيم الذي يكون عاقبته نصرا يفرح المؤمنون به، وليرجع إلى حديثه من شاء في رسالته «هل نحن قوم عمليون». أما أن توجه الأمة عدوها خالية الوفاض من كل شيء في صراع طويل وعنيف بين الحق والباطل، لا رجولة تسندنا، ولا قوة ترفعها، ولا علم ينفعها، ولا أخوة تؤيدها، ولا إيمان وعزيمة وقوة صادقة تؤازرها، وإنما نفوس رخوة لبنة مترفة ناعمة تجرح خديها

خطرات النسيم وديمي بناؤها بس الحرير، وفتياتنا وفتياتنا وهم عدة المستقبل ومعقد الأمل لا يزال حظه مظهر فاحرا، وأكلة طيبة وحلة أنيقة ومرحبا فارها ولقبا أجوف، وإن أشرى ذلك بحريته وأنفق عليه من كرامته وإن ضاع في سبيله حق أمته!

فهذا امر يحتاج إلى التفاتة وشيء ينبغي أن ينظر إليه، حتى نسترد عزما وقوتنا ونحن أمة عظيمة التاريخ كثيرة العدد، وافرة الموارد عميقة الجذور ناصعة التراث، وضاعة الحيا بالعزائم والبطولات والفنوحات، يستحيل على هذه الأمة أن صحت أن تظل مغبرة الجبين رخوة المزائم مهزومة النفوس، ولكن من يوقفها حتى تنتصر؟ ومن يناديها حتى تنهض من ثبات؟ هذه هي المعادلة الصعبة التي تنسج مع نواميس الكون الغلابية، ومع سنن الله ووعده، والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.

وعليها أن تبني نفسها، فإنها في أشد الحاجة أولاً إلى بناء النفوس وتنشيد الأخلاق، وطبع أبنائها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى ينهضوا ويصمدوا لما يقف في طريقهم من عقبات، ويتغلبوا على ما يعترضهم من صعاب؛ لأن الرجولة هي سر حياة الأمم ومصدر نهضتها، وإن تاريخ الأمم جميعاً إنما هو تاريخ من ظهر بها من الرجال النابغين الحكماء، أقوياء النفوس والعقول والإرادات، وقوة الأمم أو ضعفها إنما يقاسان بخصوصيتها في إنتاج الرجال الذين تتوافر فيهم شرائط الرجولة الصحيحة، وإنني أعتقد والتاريخ يؤيدني أن الرجل الواحد في وسعه أن يبني أمة إن صحت عزيمته ورجولته، وفي وسعه أن يهدمها كذلك إذا توجهت هذه الرجولة ناحية الهدم لا ناحية البناء.

والواقع أنني في سياحاتي الكثيرة، ووقفاتي العديدة لم أجد داعية أو مفكراً أو مؤسساً لهيئة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعقله ونظرتة الخافية لأمور، وتفانيه في إيقاظ أمته ورسم الطريق الصحيح لها؛ لمعرفة بعلمها، ولدرابته بعدوها وواقعتها، ولمعرفته بعصره وأوانه ووقته وزمانه، فاسمع إلى الرجل في فقهه للحال ودرابته بالمأل يقول: «وقد شاعت لنا الظروف أن ننشأ في هذا الجيل الذي تتزاحم الأمم فيه بالناكب، وتتنازع البقاء أشد التنارع، وتكون الغلبة دائماً للقوي السابق.

وشاءت لنا الظروف كذلك أن نواجه نتائج الغالب الماضي، ونتجرع مرارتها، وأن يكون علينا راب الصرع وجبر الكسر، وإنقاذ أنفسنا وأبنائنا واسترداد عزتنا ومجدنا، وإحياء حضارتنا، وتعاليم ديننا.

وشاءت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقال الأوج؛ حيث تلعب العواصف الفكرية والتيارات النفسية والأهواء الشخصية بالأفراد والأمم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعالم كله، وحيث

من كلمات الحكماء الخالدين بناة الأمم وقادة النهضة العظام، ورواد البعث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «الجموا نزوات العواطف بنظرات العقول، وأنثروا أشعة العقول بلهب العواطف، والزمو الخيال صدق الحقيقة والواقع، واكتشفوا الحقائق في أضواء الخيال الزاهية البراقة، ولا تملوا كل الميل فتذروا كالمعلقة، ولا تصادموا نواميس الكون فإنها غلابية، ولكن غالبوها، واستخدموها وحولوا تيارها واستعينوا ببعضها على بعض، وترقبوا ساعة النصر وما هي منكم ببعيد».

ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تياسوا؛ فليس اليأس من أخلاق المسلمين، وحقائق اليوم أحلام الأمس، وأحلام اليوم حقائق الغد، ولا يزال في الوقت متسع، وما زالت عناصر السلامة قوية عظيمة في نفوس شعوبكم المؤمنة رغم طغيان مظاهر الفساد، والضعف لا يظل ضعيفا طول حياته، والقوي لا تدمو قوته أبد الأبدين»، ونريد

أن نمن على الذين استضعفوا في الأرض وتجعلهم أئمة وتجعلهم الوارثين ونمكن لهم في الأرض ونري فروعن وهامان وجنودهما منهم ما كانوا يحذرون» (القصص: 5-6).

إن الزمان سيتمخض عن كثير من الحوادث السام، وإن الفرصة ستسبح للأعمال العظيمة، وإن العالم ينتظر دعوتكم؛ دعوة الهداية والنور والسلام؛ لتخلصه مما هو فيه من آلام، وإن الدور عليكم في قيادة الأمم وسيادة الشعوب أت إن شاء الله، وتلك الأيام نداولها بين الناس، وترجون من الله ما لا يرجون، فاستعدوا واعلموا اليوم، فقد تعجزون عن العمل غداً.

ولقد خاطبت المحمسين منكم أن يترقبوا وينتظروا دورة الزمن، وإنني لأخاطب المتقاعدين أن ينهضوا ويعلموا ويربوا ويوقفوا، فليس مع العمل راحة ولا مع الحكمة طيش».

إنا أمتنا مهزومة في كثير من نواحي الحياة

من ماء قم الصلاة قبل أي طعام آخر.. فهنا تستقبل المعدة الفارغة طعاماً خفيفاً قنبداً بالنشاط بعد الخمول «معدة لا تاكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن موائدهم التي تتكرر إفطاراً وعشاء وسحوراً! فلا تحمل..!»، ويصلي الإنسان فيعطياها فرصة للانتباه والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتعزضه في السويعات القليلة قبل العشاء والنرايح فيقوم الإنسان نشيطاً خفيفاً منشرح الصدر عالي الهمة.

قال الأطباء: «إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن فمتى كان البدن معتدلاً بين الجوع والشبع والنوم واليقظة واعتاد لذلك، كانت النفس نشيطة خفيفة راعية في الخبرات، ومتى حصل إفراط أو تفریط كانت النفس منحرفة بحسبه» (الطب النبوي للذهبي).

ولعل السبب في الإقبال الشديد على الإكثار من الطعام في رمضان سببه اعتقاد كثير من الناس أن الصوم يسبب الجوع الشديد.. والحقيقة أن هذا غير حقيقي.. فالذي يتوقف أثناء الصيام هو عمليات الهضم والامتصاص.. وليست عمليات التغذية.. إذ إن خلايا الجسم تعزدي على الطاقة المختزنة داخل الجسم بعد تحللها، والذي تكفي الإنسان فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر دون أن يتناول الطعام..

فالجلوكوز المختزن في الكبد والعضلات يمد الجسم بالطاقة اللازمة له خلال الفترة الأولى من الامتناع عن الطعام، بينما تقدم الدهون والبروتينات المختزنة.. الطاقة اللازمة للجسم عن الصوم الطويل نسبياً «كما في نظام الصوم الطبي وفيه يمنع الإنسان عن الطعام فقط دون الماء، لفترة تطول وتقصّر حسب ظرف كل واحد من المرضى ومرضه».

وأما ما يشعر به الصائم من خزات الجوع في الأيام الأولى.. فإن ذلك ليس جوعاً حقيقياً، إنما هو تقلصات وتشنجات معدية يشعر بها الصائم، ولا تلبث أن تزول بعد الثلاثة أيام الأولى من صيامه.

والجوع الحقيقي لا يحدث إلا بعد فترة صوم تقارب الشهر، عندما يبدأ الجسم باستهلاك بروتينه وذلك بعد نفاذ جميع الرواسب والمخزرات، «الصوم الطبي: د. آلان كوت، الصيام معجزة طبية: د. عبد الجواد الصاوي».

ولكي لا أطيل فإنني أنصح أخوتي في الله بالإطلاع على كتاب «عالج نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد.

وأخيراً.. فإنني أورد لكم بعض فوائد الصوم التي بينها الأطباء والتي لا يحصل الإنسان عليها بإهماله لوقتتنا السابقة مع الطعام: فهو يريح الجهاز الهضمي ويمح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والنو كسينات التي تتولد في الجسم باستمرار.

ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية المهمة ويوقف امتصاص الأغذية التي تحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات، ويخفف الوزن بسهولة ويعطي رصة للأشياء والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الانتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم

بأنسجته الداخلية فإن كان ثمة شيء من الاحتقان أو الانتهاب أو التقيح قد بدأ يصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها.. كما أنه يزيد ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث، ويجسّن الوظائف العامة في الجسم، ويعيد الشباب للخلايا والأنسجة.

ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد.. وبروتينات العضلات والغدد.. كما تقوم كافة الأعضاء بالنضحية بما تذخره من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية، ويؤمن راحة

فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما إنه علاج قد يُعد الوحيد للعديد من الأمراض.. وأتمنى أن تؤتي هذه الوقفة القصيرة ثمارها.. وأن ننبتة لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت فرص النجاة والعتق ونيل الدرجات.. بسبب وجبة طعام!

