

مراتب الغذاء عند ابن القيم في « زاد المعاد »

والتمر له من إزاي تغيد الصائم، فهذه الألياف تعمل كإستفجة تمتص الماء داخل الأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث تليين طبيعي، وبذلك يتلافى 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 من ماء ثم الصلاة قبل أي طعام آخر..

فهنا تستقبل المعدة الفارغة طعاماً خفيفاً فتندي بالنشاط بعد الخمول «معدة لا تاكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن مؤاندهم التي تكرر إبطاراً وعشاء وسحوراً! فلا تدخل..»، ويصلى الإنسان فيعطياها فرصة للالتياها والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتضمه في السويجات القليلة قبل العشاء والتراويح فيقوم الإنسان نشيطاً خفيفاً منشرح الصدر عالي الهمة.

قال الإطباء: «إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن فمتى كان البدن معتدلاً بين الجوع والشبع والنوم واليقظة واعتاد لذلك، كانت النفس نشيطة خفيفة راغبة في الخبرات، ومتى حصل إفراط أو تفرط 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 تتغذى على الطاقة المخزنة داخل الجسم بعد تحللها، والذي تكفي الإنسان فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر دون أن يتناول الطعام..

فالجلوكون المخزن في الكبد والعضلات يمد الجسم بالطاقة اللازمة له خلال الفترة الأولى من الإمتناع عن الطعام، بينما تقدم الدهون والبروتينات المخزنة.. الطاقة اللازمة للجسم عن الصوم الطويل نسبياً «كما في نظام الصوم الطبي وفيه يمنع الإنسان عن الطعام فقط دون الماء، لفترة طول وتقص حسب ظروف كل واحد من المرضى ومرضه».

وأما ما يشعر به الصائم من وحزات الجوع في الأيام الأولى.. فإن ذلك ليس جوعاً حقيقياً، إنما هو تقلصات ونشجات 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. عبدالجواد الصاوي».

ولكي لا تطيل فأنتني أنصح اخوتي في الله بالإطلاع على كتاب «علاج نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد. وأخيراً.. فأنتني أورد لكم بعض فوائد الصوم التي بينها الأطباء والتي لا يحصل الإنسان عليها بإهماله لو فقتنا السابقة مع الطعام؛ فهو يريح الجهاز الهضمي ويمنح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من التلغابات والمواد الحامضية والتوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار.. ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية المهمة ويوقف امتصاص الأغذية التي تحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجرثيم والتخمرات، ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم باستجته الداخلية فإن كان ثمة شيء من الاحتقان أو الالتهاب أو التقيح قد بدأ يُصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها.. كما أنه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث.. ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويعد 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 بالتضحية بما تذخره من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية.. ويؤمن راحة فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويعد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويساعد الكلية على الإبقاء على اليوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما أنه علاج قد يُعد الوحيد للعديد من الأمراض وأمثلة أن تؤدي هذه الوصفة القصيرة ثمارها.. وإن نتبته لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت فرص النجاة والعق ونبيل الدرجات.. بسبب وجبة طعام!



عليه وسلم - يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسناً حسوات من ماء».

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

«إن وراء هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وهدياً طبياً وصحياً عظيماً..»

فقد اختار النبي - صلى - الله عليه وسلم- هذه الماكولات 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 بالانسجة مولداً الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه ونهايه إلى الدم هي المواد السكرية والشوية 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.

فتناول 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 المغني: «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 3 - 4 ساعات حتى تمتص معدته مباشرة ما يكون في إفطره 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 2 - 3 ساعات.. ووجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب

الفلانية؟

وكأنني أطلقت قبيلة.. أو توهمت بإنهم.. وجدت المشمرات بكل جد وهمة بلتفتن إلي بغضب.. ويامرني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشبهات.. مشبهات!... التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أبلة نظيرة على قيد الحياة لقدتتهن وسام استحقاق الجدارة المطبخية عن جدار!!

وعندما أذن المغرب.. ووجدتني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفت: سنصلي بعد الإفطار.

ابتسمت أعرض ابتسامه استطعت أن أضعها على وجهي المسكين: الصلاة في وقتها.. وكل شيء جاهز كما أرى. وعندما جلسن لي مائدة الإفطار.. فوجئت بأنه مطلوبٌ مني أن أشرب طبقاً محترماً من الحساء وأن أكل طبقاً آخر محترماً من الأرز.. وآخر.. من السلطة.. وأن أخذ طبقاً من الصينية هذه.. وأن أتذوق بالخبز هذه الأكلة.. و... و... و... وكل هدية سمحت طبق السلطة.. وأخبرتني.. أنه لا مكان لدي لكل هذا.. وأشي لا أكل سوى طبق صغير من السلطة ولقيمت من شيء واحد فقط..

وبعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمتا فلقد شبعتم تماماً من الروائح والمناظر والألحاحي انكمت أنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير وحلوى وحلوى.. أصنافاً من الحلوى.. واستعرت الانبسامة العريضة السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلوى..

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

ولتلق عليّ من اللقنن والمفتحات حول المادتين من رجال ونساء.. فبعد هذا العرجان.. لم يعد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستلقوا على الأرائك في خمول.. وكأني أسمع أصوات صراخ وعويل قادم من البطون!!

هذه ليست ظاهرة عائلية.. بل ظاهرة إسلامية!!.. وتعالوا لتلقي نظرة على طعام وسينما به في رمضان.

عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إذا فطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا فأفاه له طهور».

وعن أنس -رضي الله عنه- قال: «كان رسول الله -صلى الله

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 لا آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان فأعلاً فثلك لطعاميه وثلك لشربه وثلك لنفسيه» أن أشراً ما يُملأ البطن..

ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبدن امتلاء البطن والمعدة..

فالبطن إذا امتلأ 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:

- أ- أمراض مادية وتكون عن: زيادة مادة الفطر 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- الإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملا الأدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أوردته أمراضاً متنوعة منها بطيء الزوال وسريعه، 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...؟ وكَم 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 بأداب الطعام وبكل الآداب الإسلامية في شتى جوانب حياتنا.

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

فإنها تكون الحرص على الأطعمة السريعة الهضم والغنية بالعناصر الغذائية المتنوعة ليغتم المسلم والمسلمة نشاطاً وهمة وخفة في الصلاة والعبادة.

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

فأين طبق السلطة..؟ ولماذا تحرمين نفسك وأسرتك من طبق سحر مليء بالفيتامينات والمعادن.. أما لأنك لا تصنعيته أصلاً.. أو لأنك لا تجيدين صنعه..؟

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

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

وحاولي في بقية مائدتك أن تكون قدر الحاجة.. وامتتعي عن إرفاق الحلويات الرمضانية!

ومن المثير للدهشة 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..!

فأنتنا أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبتنا بعد العصر قوبلنا بموجة استهجان عاتية بسبب تأخرنا «تأخر الفقيرة إلى الله جمائة الروح عن المطبخ» فدخلت ونظرت إلى غرفة العليلات أقصد المطبخ.. فوجدته رأساً على عقب ونساء البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة اطعمة مختلطة أصابتنني بالدوار.. وسالتهن معترضة: «ما كل هذه الأطعمة.. هل ستفطر عندنا القليلة

نواميس الكون .. والحكماء الخالدون



ويتحسس السبيل، وقد اشتبهت عليه الاعلام، وانطمست امامه الصور، ووقف على رأس كل طريق داع يدعو إليه في ليل داسم معتكر، وظلمات بعضها فوق بعض، حتى لا تجد كلمة تعبر بها عن نفسية الأمم والأفراد في مثل هذا العهد أفضل من «الفضوي».

وإن الأمم التي تحيط بها ظروف كظروفنا، وتنهض لهمة مهمتها، وتواجه واجبات تلك التي تواجهها، لا ينفعها أن تتسلى بالسكريات أو تتعلل بالأماني، وإنما عليها أن تعد نفسها إعداداً قوياً».

ويصف الرجل هذا الإعداد الحكيم الذي يكون عاقبته نصراً يفرح المؤمنون به، ويرجع إلى حديثه من شاء في رسالته «هل تحن قوم عمليون». أما أن تواجه الأمة عدوها خالبة الوفاض من كل شيء في صراع طويل وعنيف بين الحق والباطل، لا رجولة تسندهما، ولا قوة ترفعها، ولا علم ينفعها، ولا أخوة تؤيدها، ولا إيمان وعزيمة وقوة صادقة تؤازرها، وإنما نفوس رخوة لبنة مترفة ناعمة تجرح خديها خطرات الشيع ويدي بنائها لس الحرير، وقتياتنا وقتياتنا وهم عدة المستقبل ومعقد الآمال لا يزال حظهم مظهرًا فأخراً، وأكلة طيبة وحلة أنيقة ومركبا فارها ولقيا أجوف، وإن اشترى ذلك بحريته وانفق عليه من كرامته وإن ضاع في سبيله حق أمته».

فهنا أمر يحتاج إلى التفاتة وشيء ينبغي أن يُختر إليه، حتى تسترد عزماً وقوتنا ونحن أمة عظيمة التاريخ كثيرة العدد، ووفرة الموارد عميقة الجذور ناصعة التراث، وضاعة المحيا بالعزائم والبطولات والفتوحات، يستحيل على هذه الأمة إن صحت أن تظل مغيرة الجبين رخوة العزائم مهزومة النفوس، ولكن من يوقظها حتى تنتصر؟ ومن يناديها حتى تنهض من نيات؟ هذه هي المعادلة الصعبة التي تتسجم مع نواميس الكون الغلابية، ومع سنن الله ووعده، والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.

أن تبني نفسها، فإنها في أشد الحاجة أولاً إلى بناء النفوس وتشديد الأخلاق، وطبع آياتها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى يتفوضوا 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 الثابتهن 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 عزمته ورجولته، وفي وسعه أن يهدمها كذلك إذا توجهت هذه الرجولة ناحية الهدم لا ناحية البناء.

والواقع أنني في سباحاتي الكثيرة، ووقفاتي العديدة لم أجد داعية أو مفكراً أو مؤسساً نهضة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعقله ونظافته الناقية للأمور، وتفانيه في إيظاف أمته ورسم الطريق الصحيح لها؛ لمعرفته بعلمها، ولدرايته بعودها وواقعها، ولمعرفته بعصره وأوانته ووقته وزماتنه، فاسمع إلى الرجل في فقهه للحال ودرايته بالمال يقول: «وقد شاهدت لنا الظروف أن نشأ في هذا الجيل الذي تتزاحم الأمم فيه بالثنايب، وتتنازع البقاء أشد التنازع، وتكون الغلبة دائماً للقوي السابق.

وشاهدت لنا الظروف كذلك أن تواجه نتائج اغلابلط الماضي، وتجرع مرارتها، وأن يكون علينا راب الصدع وجبر الكسر، وإفقاد أنفسنا وآياتنا وأسترداد عزتنا ومجدنا، وإحياء حضارتنا، وتعاليم ديننا.

وشاهدت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقال الأوج؛ حيث تلعب العواصف الفكرية والتغيرات النفسية والأهواء الشخصية بالأفراد والأمم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعلماء كله، وحيث يتبدل الفكر وتضطرب النفس ويقف الربان في وسط اللجة يكتمس الطريق

من كلمات الحكماء الخالدين بشاة الأمم وقادة النهضات العظام، ورواد البعث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «الجوا نزوات العواطف بنظرات العقول، وأنثروا أشعة العقول بلهب العواطف، وأنثروا الخيال صدق الحقيقة والواقع، واكتشفوا الحقائق في أضواء الخيال الزامية البراقة، ولا تميلوا كل الميل فتدروها كاللغة، ولا تصادموها نواميس الكون فإنها غلابية، ولكن غاليوها، واستخدموها وحولوا تيارها واستعنتوا ببعضها على بعض، وترقبوا ساعة النصر وما هي منكم بعيد».

ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تياسوا؛ فليس اليأس من أخلاق المسلمين، وحقائق اليوم أحلام الأمم، وأحلام اليوم حقائق الغد، ولا يزال في الوقت متسع، وما زالت عناصر السلامة قوية عظيمة في نفوس شعوبكم المؤمنة رغم طغيان مظاهر الفساد، والضعيف لا يظن ضعيفاً طول حياته، والقوي لا تدوم قوته أبد الأبدين، وثر يد أن نمن على الذين استضعفوا في الأرض ونجعلهم أئمة ونجعلهم الوارثين ونمكن لهم في الأرض ونري فروعن وهامان وجنودهما منهم ما كانوا يحذرون» (الصلص: 5-6).

إن الزمان سيتمخص عن كثير من الحوادث الجسم، وإن الفرصة ستسمح للأعمال العظيمة، وإن العالم ينتظر دعواتكم: دعوة الهداية والنور والسلام؛ لنخلصه مما هو فيه من الأم، وإن الدور عليكم في قيادة الأمم وسيادة الشعوب أت إن شاء الله، وتلك الأيام نداولها بين الناس، وترجون من الله ما لا يرجون، فاستعدوا واعملوا اليوم، فقد تحزرون عن العمل غداً.

ولك خاطبت المحتمسين منكم أن يترقبوا وينظروا دورة الزمن، وإنني لأخاطب المتقاعدين أن ينهضوا ويعملوا ويربوا ويوقظوا، فليس مع العمل راحة ولا مع الحكمة مطين».

إن أمتنا مهزومة في كثير من نواحي الحياة وعليها