

مراتب الغذاء عند ابن القيم الجوزية

صلوات ربي وسلامه عليه في الإفطار على رطبات أو تمرات أو حبات من ماء ثم الصلاة قبل أي طعام آخر..
فهي تستقبل المعدة الفارغة طعاماً خفيفاً قديماً بالنشاط بعد الصوم «معدة لا تأكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن موادهم التي تكرر إفطاراً وعشاءً وسجوراً فلا تحفل...» ويصلي الإنسان فيعطها فرصة للاندماج والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتعظمه في السويغات القليلة قبل العشاء والترابيح فيقوم الإنسان نشيطاً خفيفاً منشروح الصدر عالي الهمم.

قال الأقبية: «إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن فتعي كان البدن معتدلاً بين الجوع والشبع والنوم والبغلة واعتاد لذلك، كانت النفس نشيطة خفيفة راقية في الخيرات، ومتى حصل إفراط أو تفريط كانت النفس منحرفة بحسبه، (الطب النبوي للذهبي).

ولعل السبب في الإقبال الشديد على الإفطار من الطعام في رمضان سببه اعتقاد كثير من الناس أن الصوم يسبب الجوع الشديد.. والحقيقة أن هذا غير حقيقي.. فالذي يتوقف أثناء الصيام جو 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 الامتناع عن الطعام، بينما تدم الدهون والبروتينات المخزنة.. الطاقة اللازمة للجسم عن الصوم الطويل نسبياً «كما في نظام الصوم الطبي وفيه يتمتع الإنسان عن الطعام فقط دون الماء» لفترة تطول وتقص حسب ظروف كل واحد من المرضى ومرضه..

وأما ما يشعر به الصائم من وخزات الجوع في الأيام الأولى.. فإن ذلك ليس جوعاً حقيقياً، إنما هو تقلصات وتشنجات معينة يشعر بها الصائم، ولا تلبث أن تزول بعد الثلاثة أيام الأولى من صيامه، والجوع الحقيقي لا يحدث إلا بعد فترة صوم تغارب الشهر، عندما يبدأ الجسم باستهلاك بروتينه وذلك بعد نفاد جميع الرواسب والمخزات، «الصوم الطبي: د- الآن كوت، الصيام معجزة طبية: د- عبدالجواد الصاوي».

ولكي لا أطيل فإني أتصح أخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «علاج نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد.

وأخيراً.. فإني أورد لكم بعض فوائد الصوم التي بينها الأطباء والتي لا يحصل الإنسان عليها بإهماله لوقتتنا السابقة مع الطعام؛ فهو يريح الجهاز الهضمي ويمنح الشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من الفضلات والمواد الحامضية والتو كسبات التي تتولد في الجسم باستمرار، ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية المهمة ويوقف انقصاص الأغذية التي تحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخثرات، ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التلف أو الاحتقان أو الالتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بالنشجته الداخلية فإن كان لمة شيء من الاحتقان أو الالتهاب أو التلف قد بدأ يصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها.. كما أنه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكسبية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث، ويحسن 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 بالنشجته الداخلية 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 أنه علاج قد يعد الوحيد لعديد من الأمراض، وأتمنى أن تأتي هذه الوصفة الصيرة لشارها.. وأن تنتبه لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نقوّت فرص النجاة والعق ونيل الدرجات.. بسبب وجبة طعام!



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 آدنى وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقنع صلبه، فإن كان قاعاً قلّت لضعامه وثلث لشرايه وثلث لنفسه، إن شرب ما يُملأ البطن..

ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبدن امتلاء البطن والمعدة.. فاليعطن إذا امتلأت بالطعام ضاقت عن الشرب.. 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 الفقر الذي يحتاج إليه البدن.
- ج - وتناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم.

د- والاكثر عن الأغذية المختلفة المتنوعة. فإذا ملأ الأدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة منها يطغى الزوال وسريعه، فإذا تَوَسَّط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفيته: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير. فلا بد لنا أن نعرف: كيف نأكل...؟ وماذا نأكل...؟ ومتى نأكل...؟ وكَم 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 علماؤنا كم من الإعجاز العلمي والفوائد الطبية والاجتماعية.. بل وحتى النفسية في الالتزام بآداب الطعام وبكل الآداب الإسلامية في شتى جوانب حياتنا.

ماذا نأكل؟
فإن الاعتماد بنوعية الطعام التي يأكلها المسلم لها الأثر البالغ في شحذ طاقته للصيام والقيام ومواصلة العبادات والعب.

فهي يكون الحرص على الأطعمة السريعة الهضم والغنية بالعناصر الغذائية المتنوعة ليقيم المسلم والمسلمة نشاطاً وهدم وخفة في الصلاة والعبادة.

وليس المقصود بذلك أن تعدي مائدة متعددة الأصناف عامة إلاطابق.. وعادة ما تكون أغلبها نشويات ودهون. بل أن نحصى يا ذرة البيت على ما يلزم زوجك وأطفالك أو والديك وأخوتك من عناصر مهمة لبنية صحية.

فإن طبق السلطة.. ولماذا تحرمين نفسك وأسرتك من طبق سحري علمي بالقياسيات والعائد.. إما لآك لا تصنعته أصلاً.. أو لآك لا تحيين صنعته..؟

نعم فإن أصناف التوابل والإضافات والملح الزائد يُغفد الطبق قيمته.

فيا جذاً لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو فلتعتها مباشرة قبل الأكل يدافقك ووضعت عليها قليلاً من الزيت والثقل والخخل وذرة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. وأحرصى أن يأكل منها زوجك ووالديك وأولادك وأخوتك فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

وحاولي في ليلة ماشرت أن تكون لغير الحاجة.. واستمعي عن إرفاق الحلويات الرمضانية!

ومن الخير للدمشة أنها لا تظهر بكثرة إلا في رمضان.. بل إن بعض النساء يستنكرن علينا عدم دخول هذه الحلويات منزلنا في رمضان.. إن لم يكن في غير..!

وانكري أننا نستجيب لدعوة في العائلة.. حينما زهينا بعد العصر فويلنا بموجة استهجان عاتية بسبب تأخرنا «تأخر الفقيرة إلى الله جماته الروح عن المطبخ» فدخلت

المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر احادي (جلوكوز) أو ثنائي (سكروز). ويحتوي الجزء المأكول من النثر على 87 في المئة من الوزن، وفيه 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 النثر يزود الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلاً عن السرعة في التزويد، لأن للعدة 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 3 - 4 ساعات حتى تمتص معدته مباشرة ما يكون في إفطاره من سكر».

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

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

ووجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب والنثر له مزايا تفيد الصائم، فهذه الألياف تعمل كإسفجة تمتص الماء داخل الأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث تلين طبيعي، وبذلك يتلافى الصائم حدوث الإمساك، وبالتالي تجنب أي متاعب صحية في صورة اضطراب الهضم أو البواسير.

ونظراً هنا بجلاء الحكمة في دعوة الرسول الحكيم

وصرتُ وأخوتي.. ووالدي.. حديث المدينة.. أقصد حديث العائلة.. منذ سنوات.. وإلى الآن! ولتلق نظرة على الملتقى واللتفات حول المائدة من رجال ونساء.. فبعد هذا المهرجان.. لم يعد أحد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستلقوا على الأرائك في خموم.. وكاني اسمع أصوات صراخ وعويل قادم من البطون!!!

هذه ليست ظاهرة عائلية.. بل ظاهرة إسلامية..!! وتعالوا لتلق نظرة على طعام وصينا به في رمضان.. عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه - قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- «إذا افطر أحدكم فليقطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرأ فأله له طهور».. وعن أنس-رضي الله عنه-قال: «كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يفر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمر، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء».

يُعلق الدكتور: احمد عبد الرؤوف هاشم «من كتابه: رمضان والطب: عن كتاب: الأسودان الثمر والماء د. حسان شمس ص 62، على هذين الحديثين السابقين بقوله: «إن وراء هذا البهي النبوي حكمة رائعة، وهذا طبيباً وصحفاً عظيمًا».

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، فتتصلب إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولداً الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هي

ونظرت إلى غرقة العمليات أقصد المطبخ.. فوجدته رأساً على عقب ونساء البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلفة أصابني بالدوار.. وسألتهن معترضة: ما كل هذه الأطعمة.. هل سنحفر عنديا القبيلة الثلاثية؟ وكأني أطلقت قنبلة.. أو تفوّهت بإلهم.. وجدت الممرات بكل جد وهمة يلتقن إلي بغضب.. ويامرئني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشبات.. مشبات!... التي تخر بها كنب الطعام.. لو كانت أيلة نظيرة على قيد الحياة لقلدتهن وسام استحقاق الجدارة المطبخية عن جدار..!

وعندما أذن المغرب.. وجدني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفن: سنصلي بعد الإفطار.. ابتسمت أعرض ابتسامة استطلعت أن أضعها على وجهي المسكين: الصلاة في وقتها.. وكل شيء جاهز كما أرى.

وعندما جلست إلى مائدة الإفطار.. فوجئت بأنه مطلوب مني أن أشرب طبقاً محترماً من الحساء وأن أكل طبقاً آخر محترماً من الأرز.. وآخر.. من السلطة.. وأن آخذ طبقاً من الصيفية هذه.. وأن أذوق بالخيز هذه الأكلة.. و... و... و...

وبكل هدوء سحبت طبق السلطة.. وأخبرت.. أنه لا مكان لدي لكل هذا.. وأنني لا أكل سوى طبق صغير من السلطة وليمعات من شيء واحد فقط..

ويعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمات فقد شعبت تماماً من الروائح والمناظر أو بالأحرى انكشمت أنفاسي.. وجدت من تحض لي عصير وحلو.. وأصافاً من الحلو.. واستعرت الابتسامة العريضة السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلو..

نواميس الكون.. والحكماء الخالدون



وسط اللجة يتلمس الطريق ويتحسس السبيل، وقد اشتبهت عليه الإغلام، وانطلمست أمامه الصور، ووقف على رأس كل طريق داع يدعو إليه في ليل داس معتكر، وقلعت بعضها فوق بعض، حتى لا تجد كلمة تعبر بها عن نفسه الأمم والأفراد في مثل هذا العيد أفضل من «الغوشي».

وإن الأمم التي تحيط بها ظروف كثرلوفاً، وتنهض لهمة كيميتهن، وتواجه واجبات كتلك التي تواجهها، لا ينفعهن أن تتسلى بالمسكنات أو تتعطل بالأماني، وإنما عليها أن تعد نفسها إعداداً قوياً، ويصف الرجل هذا الإعداد الحكيم الذي يكون عاقبته نصراً يفرح للأُمَمون به، ويرجع إلى حديثه من شاء في رسالته «هل نحن قوم عُمليون»، أما أن تواجه الأمة عدوها خالية الوفاض من كل شيء في صراع طويل وعنيف بين الحق والباطل، لا رجولة تستدعا، ولا قوة ترفعها، ولا علم ينفعها، ولا أخوة تؤيدها، ولا إيمان وعزيمة وقوة صادقة تؤازرها، وإنما نفوس رخوة لينة مترفة ناعمة تجرح خديها خطرات التسميم ويدمي بناتها لمس الحرير، وفنتائنا وفنتائنا وهم عدة المستقبل ومعقد الأمل لا يزال حظهم مظفرافاًخراً، وأكلة طيبة وحلة أثينة ومربعا فارها ولقيا أجوف، وإن اشترى ذلك بحريته وانفق عليه من كرامته وإن ضاع في سبيله حق أمته.

فهذا امر يحتاج إلى العناية وشيء ينبغي أن يُنظر إليه، حتى تسترد عزمتنا وقوتنا ونحن أمة عظيمة التاريخ كثيرة العدد، وإفرة الموارد عميقة الجذور ناصعة التراث، وضادة محيا بالعزائم والبطولات والفنوحات، يستحيل على هذه الأمة أن صحت أن تنقل مغيرة الجبين رخوة العزائم مهزومة النفوس، ولكن من يوقظها حتى تنتصر؟ ومن يناديها حتى تنهض من نبات؟ هذه هي المعادلة الصعبة التي تنسجم مع نواميس الكون الغالبة، ومع سنن الله ووعده، والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.

النفوس وتشديد الأخلاق، وطبع إنائها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى ينفضوا ويصمدوا لما يلف في طريقهم من عقبات، ويتغلبوا على ما يعترضهم من مصاب، لأن الرجولة هي سر حياة الأمم ومصدر قوتها، وإن تاريخ الأمم جميعاً إنما هو تاريخ من ظهر بها من الرجال المايخين الحكماء، الفواء النفوس والعقول والإرادات، وقوة الاسم أو ضعفها إنما يقاسان بخصوصيتها في إنتاج الرجال الذين تتوافر فيهم شرائط الرجولة الصحيحة، وإنني أعقد 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، ووفاتي العديدة لم أجد داعية أو مفكر أو مؤسساً لنهضة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعقله ونظريته الثقافية للأمر، وتفاينه في إبقاء أمته ورسم الطريق الصحيح لها: لمعرفته بعقلها، ولدرايته بعودها وواقعها، ولعرفته بعصره وأوانه ووقته وزمانه، فأسرع إلى الرجل في فقهه للحال ودرايته بالمال يقول: «وقد شاعت لنا الظروف أن ننشأ في هذا الجيل الذي تتزاحم الأمم فيه بالناكب، وتتنازع البهائم أشد التننازع، وتكون الغلبة دائماً للقوي السابق».

وشاعت لنا الظروف كذلك أن نواجه نتائج الغالب للماضي، ونتجرع مرارتها، وأن يكون علمنا راب الصعد وجير العسر، وإننا لنفسنا وإننا لنأخذ واسترداد عزتنا ومجسدتنا، وأحياء حضارتنا، وتعاليم ديننا.

وشاعت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقلال

الأهوج: حيث تلعب العواصف الفكرية والنيارات

النفسية والأمواء الشخصية والأفراد والأجم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعوالم كله، وحيث

يبتدل الفكر وتضطرب النفوس ويغف الريان في

من كلمات الحكماء الخالدين بناة الأمم وقادة النهضة العظام، ورواد البعث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «أجموا نزوات العواطف بنظرات العقول، وأنثروا أشعة العقول بلباب العواطف، وأنثروا الخيال صدق الحقائق والواقع، واكتشفوا الحقائق في أضواء الخيال الزائمية البراقة، ولا تميلوا كل ميل فتزورها كالخيلة، ولا تصادموا نواميس الكون الفاعلة، ولكن غلبوها، واستخدموها وحولوا تيارها واستعينوا ببعضها على بعض، وترقبوا ساعة انقصر وما هي منكم ببعيد».

ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تبشوا! فليس الياس من أخلاق المسلمين، وحقائق اليوم أعلام الأمم، وأعلام اليوم حقائق الغد، ولا يزال في الوقت متسع، وما زالت عناصر السلامة قوية عظيمة في نفوس شعوبكم المؤمنة رغم تغلبان مظاهر الفساد، والضعيف لا يظل ضعيفاً طول حياته، والقوي لا تدوم قوته أبداً أبديين»، ونريد أن نمن على الذين استضعفوا في الأرض وتجعلهم أئمة وتجعلهم الوارثين وتمكن لهم في الأرض ونرى فرعون وهامان وجنودهما منهم ما كانوا يحذرون» (الفصل: 5-6).

إن الزمان يستمض عن كثير من الحوادث الجسام، وإن الفرصة تسترح للأعمال العظيمة، وإن العالم ينتظر دعوة نكم: دعوة الهداية والنور والسلام: لتخلصه مما هو فيه من الأم، وإن الدور عليكم في قيادة الأمم وسيادة الشعوب ات إن شاء الله، وتلك الأيام نداولها بين الناس، وترجعون من الله ما لا يرجون، فاستعدوا واعلموا اليوم، لقد تعجزون عن العمل غداً، لقد خابطت التحمس منكم أن يترقبوا ويتنظروا بدورة الزمن، وإنني لأخاطب المتقاعدين أن ينهضوا ويعملوا ويربوا ويوقظوا، فليس مع العمل راحة ولا مع الحكمة طيب..

إن أمتنا مهزومة في كثير من نواحي الحياة وعليها أن تبني نفسها، فإنها في أشد الحاجة أولاً إلى بناء