

والتمر له مزايا تفيد الصائم، فهذه الألياف تعمل كإسفنجة تمتص داخل الأمعاء، ما 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 إلى الإطراح على رطب أو تمرات أو حُسوات من ماء الصلابة قبل أي طعام آخر..

فمن تستفيد المدة الفارغة طعاماً خفيفاً فتيماً والنشاط بعد الخمول، ومدة لا تاكل إلا لقيامات ما معدة قوم كالسابق الكلام من موائدهم التي تتكرر إبطاراً وعشاء وسحوراً! فلا تخجل!!.. ويصلى الإنسان فيصليها فرصة للأنشطة والنشاط.. لتستفيد قليل الطعام فيفسهه في السواجات الخفيفة قبل العشاء والتراويج فيقوم الإنسان نشيطاً خفيفاً مشروح الصدر عالي الهمة.

قال الأطباء: إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البطن فمتى كان البطن معتدلاً بين الجوع والشبع والنفس والبدن اعتدالاً، كانت النفس نشيطه خفيفة راغبة في الخيرات، ومتى حصل إبطار أو تقرب طالت النفس منحرفة جسدياً (الطب النبوي للذهبي).

ولعل السبب في الإقبال الشديد على الأكل من الطعام في رمضان سببه اعتقاد كثير من الناس أن الصوم يسبب الجوع الشديد.. والحقيقة أن هذا غير حقيقي.. فبالإضافة أثناء الصيام مواعيد الهضم والأمصاص.. وليست تعذبات التغذية.. إن خَلَايا الجسم تتغذى على الطاقة المخزنة داخل الجسم بعد تحليلها، والذي تكفى الإنسان فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر دون تناول الطعام.

فالجلكون 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 يتمتع الإنسان عن الطعام فقط دون الماء، لفترة تطول وتقتصر حسب ظروف كل واحد من المرضى ومن رصه».

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 نفاد جميع الرواسب (الدهون، والمواد الصغرى) للصوم الطبي: د. آلن كوت، الصيام معجزة طبية: د. عبدالحامد العصاوي

ولكي لا أطيل فإنني أنصت أخوتي في الله بالإطلاع على كتاب «علاج نفسك بالصيام»، للشيخ حمدي الدين عبد الحميد. وأخيراً.. فإنني أود لكم بعض فوائد الصوم التي يبنيها الأطباء والتي لا يحصل الإنسان عليها بإجماله لو قفنا السابقة مع الطعام: فهو يريح الجهاز الهضمي ويمتص أغذية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من الفضائيات والمواد الحاصصة وفرة تسببت التي تتولد في الجسم باستمرار. ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية المهمة ويوقف انمصاص الأغذية التي تحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات. ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة لانسجية والأعضاء الحاصصة بشيء من التقنع أو الاحتقان أو الالتها ب مجالاً لشفاء الجسم بفعالية خلال فترة الصوم بأنسجته الداخلية فإن كان شيء من الاحتقان أو الالتها ب أو التقنع قد بدأ يتصلب الانسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا الصليبة فتتساقط ويختص الجسم منها.. كما أنه إنهم قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البزور والنمو الخبيث. ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويوزع الشبائ للخللا والأسجة.

ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المخزنة تحت الجلد... وبروتينات الفضلات والعدوى... كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بموادها المخزنة من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية... ويؤمن راحة فيزيولوجية للمقاتلة الضميمة والجهاز العصبي المركزي ويُعِد عملية الاستقبال في الجسم إلى طبيعته... ويساعد الكلية على الإبقاء على النوايسوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما إنه علاج قد يُعد الوحيد للعديد من الأمراض... وأنتي أن تأتي هذه الوقفة القصيرة ثمارها... وأن نتنبه لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت فرص النجاة والعق ونبذل الدراجات... بسبب وعظما!



وكانتني اطلقت قنبلة.. او تفوّهت بانثم.. وجدت المشمرات بكل جد وهمه يلتفتن الى بغضب.. ويامرني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشبهات.. مشبهات!... التي تزرع بها كتب الطعام.. لو كانت أبلة نظيرة على قيد الحياة لقتلهن وسام استحراق الجدران المظلمة عن حذار!!

وعندما أذن المغرب.. ووجدني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفن:

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

وعندما جلسنا إلى مائدة الإفطار... فوجدت بأنه مطلوبُ مِني أن أشرب طبقاً محترماً من الحساء وأن أكلَ طبقاً آخرَ محترماً من الأرز... وآخر... من السلطة... وأن أأخذ طبقاً من الصينية هذه... وأن أأخذ... بالخبز هذه الأكلة... و... و... و...

وبكل هدوء سحبت طبق السلطة.. وأخبرتتهن.. أنه لا مكان لدي لكل هذا.. وأتني لا أكل سوى طبق صغير من السلطة ولقيمات من شيء واحد فقط...

وبعد أن أرغمت نفسي على أكل القيمات فلقد شبت تماماً من
الروائح والمناظر أو بالأحرى انكمت أنفاسي.. وجدت من تحضر
لي عصير وحلو وحلوى.. أصنافاً من الحلوى.. واستعرت
الابتسامة العريضة السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلوى..
وصرت وأخوتي.. والوالدي.. حديث المدينة.. أقصد حديث
العائلة.. منذ سنوات.. وإلى الآن!

ولنلق نظرة على المتفنيين والمثقفات حول المائدة من رجال ونساء.. فبعد هذا المهرجان.. لم يعد أحد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستلقوا على الأرائك في خمول.. وكأنني أسمع أصوات صراخ وعويل قادم من الطون!!!

هذه ليست ظاهرة عائلية.. بل ظاهرة إسلامية!!!
و تعالوا لنلقي نظرة على طعام وُصينا به في رمضان..
عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى
الله عليه وسلم-: «إذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فليُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ، فَإِنَّهُ رِزْقٌ، فَإِنْ
لَمْ يَجِدْ تَمْرًا فَأَفْطَأْ لَهُ طَهُورًا».

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

ويتحسس السبيل، وقد اشتبهت عليه الأعلام، وانطلمست أمامه الصور، ووقف على رأس كل طريق داع يدعو إليه في ليل دامس معتكر، وظلمات بعضها فوق بعض، حتى لا نجد كلمة تعبر بها عن نفسية الأمم والأفراد، مثل هذا الجهد أفضل من «الفوضى».

وإن الأمم التي تحيط بها ظروف كظروفنا، وتنهض
لمهمة كمهمتنا، وتواجه واجبات تلك التي نواجهها، لا
ينفعها أن تتسلى بأساليب أو تتعلل بالأمان، وإنما
عليها أن تعد نفسها أعداداً قهراً».

ويُصِفُ الرجلَ هذا الإعدادَ الحكيماً الذي يكونَ عاقبتهُ نصراً يفرحُ المؤمنونَ به. وليرجعَ إلى حديثه من شاءَ في رسالته «هل نحن قومٌ عَمِلِين؟». أما أنْ تواجهَ الأمةَ عدوها خالصةَ الوفاضِ من كلِّ شيءٍ في صراعٍ طويلٍ

وعنف بين الحق والباطل، لا رجولة تستداهي، ولا قوة
تفرغها، ولا علم يبعثها، ولا أخوة تؤيدها، ولا إيمان
وعزم يوقو صدائقة تؤازرها، وإنما نفوس رخيصة
لبنة مترقة ناعمة تجرح خديها خراط النسيم وديمي
بثانيس الحريز، فقياننا وفقياننا وهم عدا المستقبل
ومعد الأمل لا يزال بظلال مظهره أخرا، أكلته بيعة
وحلة أنيقة ومركبا فارها ولعبا أجوف، وإن اشترى ذلك
حريته وأنفق عليه من كرامته وإن ضاع في سبيله حق
أمنه.

فهذا أمر يحتاج إلى التفاتة وشيء ينبغي أن يُنظر إليه، حتى نسترد عزماً وقوتنا ونحن أمة عظيمة التاريخ كثيرة العدد، وإفرة الموارد عميقة الجذور ناصعة التراث، وضاعة المحيا بالعزائم والبطولات والفتوحات، يستحيل على هذه الأمة أن صحت أن تظل

مغبرة الجبين رخوة العرائم مهزومة النفوس، ولكن من يوقظها حتى تنتصر؟ ومن يناديها حتى تنهض من ثبات؟ هذه هي المعادلة الصعبة التي تنسجم مع نواميس الكون الغالبة، ومع سنن الله ووعد، والله يقول الحق، وهو يهدي السبيل.

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، يحسب ابن آدم لقيمات يقف صلبه، فإن كان فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» أن أشرف ما ملأ البطن..

ومعلومٌ بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثرَ ما يضرُّ القلبَ
والبطنَ امتلاءُ البطنِ والمعدة..

فالبطن إذا امتلأت بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاق 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: إيدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول.

ب- والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن.
ج- وتناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم.
د- والإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملأ آدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضا متنوعة منها بطيء الزوال وبسريره. فإذا تَوَسَّط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلا في كميته وكيفيته: 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 علمائنا 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 شحذ طاقته للصيام ومواصلة العبادات والقرب.

فهنا يكون الحرص على الأطعمة السريعة الهضم والغنية بالعناصر الغذائية المتنوعة ليعظم المسلم والمسلمة نشاطا وهمة وخفة في الصلاة والعبادة.

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

فأين طبق السلطة..؟ ولماذا تحرمين نفسك وأسرتك من طبق
سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما لأنك لا تصنعيه أصلاً..
أو لأنك لا تحبين صنعه..؟

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

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

وحاول في بقية مائدتك أن تكون قدر الحاجة.. وامتنع عن

ومن المثير للدهشة أنها لا تظهر بكثرة إلا في رمضان.. بل إن بعض النساء يستكنن علينا عدم دخول هذه الحلويات منزلنا في رمضان.. إن لم يكن في غيرهم..!

وأذكر أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبنا بعد العصر قولنا بوجوه استهجان عاتية بسبب تأخرنا «تأخر» الفقيرة إلى الله جماعة الروح عن المطبخ» فدخلت ونظرت إلى غرفة العمليات أقصد المطبخ.. فوجدته راساً على عقب ونساء بالدرز.. كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلطة أصابتهن بالدموع.. وسألتهن معترضة: ما كل هذه الأطعمة.. هل ستفقد عندنا القسوة

Response	Percentage
Yes, it is a crisis	~80%
No, it is not a crisis	~20%

نواميس الكون ..

من كلمات الحكماء الخالدين بناة الأمم وقادة
 النهضة العظام، رواد البعث الحضاري للحيل
 الواسعة قولهم: «الجموع نزوات العواطف بنظرات
 العقول، وانبروا أشعل العقول لبهب العواطف، والزمو
 الخيال صدق الحقيقة والواقع، واكتشفوا الحقائق
 في أضواء الخيال الزاهية البراقة، ولا تملوا كل المثل
 فتذروها مكافئة، ولا تصادموها نواويس ألقاها
 غلواها، ولكن غابوها، واستخدموها حولوا ديارها
 واستبحروا بعضها على بعض، وترقبوا ساعة النصر
 ما هي...»^١

ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تتأسوا، فليس اليأس من أخلاق المسلمين؛ حقائق اليوم أحلام الأمس، وأحلام اليوم حقائق الغد، ولا يزال في الوقت متسع، وما زالت الأمة السالمة قسمة غيبية في نفوس شويعمكم الخونة، رغم طغيان مفاهيم الفساد، والضعف لا يظل ضعفاً طويلاً حياته، والقوي لا تدوم قوته أبد الأبدية». «تريد أن تمنى على الذين استضعفوا في الأرض وتعلمهم أئمة وتعلمهم الأورثين وتعلموا لهم في الأرض وري فروع وهامان وجنودهما منهم ما كذاه بحث» (6-). (القصص، 6-).

إِنَّ الزَّيْمَانَ سَيَمْتَضُّ عَنْ كَثِيرٍ مِنَ الْحَوَادِثِ الْجَسَامِ،
وَأِنَّ الْفُرْصَةَ سَتَسْتَجِزُّ لِأَعْلَانِ الْعَظَمَةِ، وَأَنَّ الْعَالَمَ
يَنْظُرُ دَعْوَتَكُمْ؛ دَعْوَةَ الْهَيْدَايَةِ وَالنُّورِ وَالسَّلَامِ؛ لِتَخْلُصَهُ
مِمَّا هُوَ فِيهِ مِنَ الْأَمِّ، إِنَّ الدُّورَ عَلَيْكُمْ فِي قِيَادَةِ الْأُمَمِ
وَسَيَادَةِ الشُّعُوبِ أَتَى أَنْ يُشَاءَ لِلَّهِ، وَلَتَكِ الْأَيَّامُ تَدَاوُلُهَا
بَيْنَ النَّاسِ، وَتَرْجُوْنَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَجِدُونَ، فَاسْتَعْدُوا
وَعْمَلُوا لِلدَّوْمِ، فَتَعْمَلُوا عِنْدَ الْعَمَلِ عِزًّا.

ولقد خاطبت المحسنين منكم أن يترقبوا ويبتعدوا
دورة الزمن، وإني لأخاطب المتقاعدين أن ينهضوا
ويعملوا ويربوا ويوقظوا، فليس مع العمل راحة ولا
مع الحكمة طيش».