

مراتب الغذاء عند ابن القيم في « زاد المعاد »

والتمر له مزايا تفيد الصائم، فهذه الألياف تعمل كإسفنجة 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 ثمرات أو حسوات من ماء ثم الصلاة قبل أي طعام آخر..

فهنا تستقبل المعدة الفارغة طعاماً خفيفاً فتبدأ بالنشاط بعد الخمول «معدة لا تاكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن موائدهم التي تتكرر إفطاراً وعشاء وسحوراً! فلا تحمل..!». ويصلى الإنسان فيعطياها فرصة للانتياء والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتهمسه في السويجات القليلة قبل العشاء والتراويح 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 رغبة في الخيرات، ومتى حصل إفراط أو تفريط 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 تحليلها، والذي تكفى الإنسان فترة ما بين شهرٍ 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 تقدم الدهون والبروتينات المخزنة.. الطاقة اللازمة للجسم عن الصوم الطويل نسبياً «كما في نظام الصوم الطبي وفيه يتمتع الإنسان عن الطعام فقط دون الماء، لفترة طول وتقتصر 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 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 والمخدرات. «الصوم الطبي: د. آلان كوت، الصيام معجزة طبية: د. عبدالجواد الصاوي».

ولكي لا أظيل فإبني أنصح اخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «عالج نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد.

وأخيراً.. فأبني أورد لكم بعض فوائد الصوم التي بينها الأطباء والتي لا يحصل الإنسان عليها بإهماله لو فقتنا السابقة مع الطعام: فهو يريح الجهاز الهضمي ويمتخ أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والثو كسبينات 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 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. ويُحسن الوظائف العامة في الجسم، ويُعيد الشباب للخلايا والأنسجة.

ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكت في الجسم ويُحرّك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد.. وبروتينات العضلات والغدد.. كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تدخره من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية. ويؤمّن راحة فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويُعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويُساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما إنه علاج قد يُعد الوحيد لعدد من الأمراض، وأتمنى أن تؤتي هذه الوقفة القصيرة ثمارها.. وأن تنتبه لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت فرص النجاة والعنق ونيل الدرجات.. بسبب وجبة طعام!



عليه وسلم – يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات

فتمترات، فإن لم تكن ثمرات حساً حسوات من ماء».

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

«إن وراء هذا الهدى النبوي حكمة رائعة، وهدياً طبياً 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 فقده 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 بالأنسجة مولدا الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هي المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوى على سكر احادي (جلوكوز) أو فئائي (سكروز). ويحتوى 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 كمية كبيرة فضلا عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتين ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ويقول د. أنور الفني: «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 ـ 4 ساعات حتى تمتص معدته مباشرة ما يكون في إفطاره 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 ـ 3 ساعات..

وجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب

الفلائية؟ وكأنني أطلقت قنبلة.. أو تفوهت بأثم.. وجدت المشمرات بكل جد وهمة يلتفتن إلي بغضب.. وبامرئني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشهيات.. مشهيات!... التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أبلة نظيرة على قيد الحياة لقلدتهن وسام استحقاق الجدارة المطبخ عن جدارة!!

وعندما أنن 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 مطلوبٌ مني أن أشرب طبقا محترما من الحساء وأن أكل طبقا آخر محترما من الأرز.. وآخر.. من السلطة.. وأن آخذ طبقا من الصينية هذه.. وأن أتذوق بالخبز هذه الأكلة.. و... و.... و...!

وبكل هدوء سحبت طبق السلطة.. وأخبرتهن.. أنه لا مكان لدي لكل هذا.. وأثنى لا أكل سوى طبق صغير من السلطة وقيمات من شيء واحد فقط..

وبعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمات فلقد شيعت تماما من الروائح والمناظر أو بالأحرى انكثمت أنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير وحلوى وحلوى.. أصنافا من الحلوى.. واستعرت الابتسامة العريضة السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلوى..

وصرت وأخوتي.. ووالدي.. حديث المدينة.. أقصد حديث العائلة.. منذ سنوات.. وإلى الآن؟

وللتق نظرة على المتقين والمثقات حول المائدتين من رجال ونساء.. فبعد هذا المهرجان.. لم يعد أحد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستلقوا على الأرائك في خمول.. وكأني اسمع أصوات صراخ وعويل قادم من البطون!!!

هذه ليست ظاهرة عاطلية.. بل ظاهرة إسلامية..!!

وتعالوا نلقي نظرة على طعام وصُباته في رمضان..

عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إذا أفرط أحدكم فليطفر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرا فالأه 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 ملأ آدمي وعاء شبرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه، فإن كان فاعلا فثَلثَ لُطعامِهِ وثَلثَ لشرابِهِ وثَلثَ لَنَفْسِهِ» أن أشْرَ ما يَمَلأ البطن..

ومعلومٌ بالحس والتجربة والخبر الطبي أنَّ أكثرَ ما يضرُّ القلبَ والبدنَ امتلاءُ البطنِ والمعدة..

فالبدنُ إذا امتلأت بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاق عن النفس ووجدَ جهداً ومعاناةً كبيرةً في تنفّسه وكأنه يحمل أثقالا على صدره...!!

وقد ذُكر ابن القيم -رحمه الله تعالى- أنَّ الأمراضَ نوعان:

أمراضٌ ماديةٌ وتكون عن: زيادةِ مادةٍ أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية وهي: الأمراضُ الأكثرية، وسببها:

أ -إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول.

ب -والزيادة في الفقر الذي يحتاج إليه البدن.

ج -وتناول الأغذية القليلة النفع الطبية الهضم.

د -والإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملأَ آدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة منها بطني 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...؟

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 علماؤنا كم من الإعجاز العلمي والفوائد الطبية والاجتماعية.. بل وحتى النفسية في الالتزام بآداب الطعام ويكل الآداب الإسلامية في شتى جوانب حياتنا.

فإن الاهتمام بنوعية الطعام التي يأكلها المسلم لها الأثر البالغ في شحذ النفس للصيام والقيام ومواصلة العبادات والقرب.
فإنما يكون الحرص على الأطعمة السريعة الهضم والغنية بالعناصر الغذائية المتنوعة ليغتم المسلم والمسلمة نشاطا وهمة وخفة في الصلاة والعبادة.

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

فاين طبق السلطة..؟ ولماذا تحرمين نفسك وأسرتك من طبق سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما لَأنك لا تصنعيته أصلا.. أو لأنك لا تجدين 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 وذرة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبةً غذائيةً ممتازة.. وأحرصي أن يأكل منها زوجكِ والديك وأولادكِ وأخوتكِ فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

وحاولي في بقية مائدتك أن تكون قدر الحاجة.. وامتنعي عن

إرفاق الحلويات الرضائية!

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 غير..!

واذكري أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبتا بعد العصر قولبنا بموجة استهجان عاتية بسبب تاخرنا «تأخر الفقيرة إلى الله جماعة الروح عن المطبخ» فدخلت ونظرت إلى غرفة العمليات أقصد المطبخ.. فوجدته راسا على عقب ونساء البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلطة أصابني بالدار.. وسالتهن معترضة: ـ ما كل هذه الأطعمة.. هل ستفطر عندنا القبيلة وماهي متكم بعيد..!

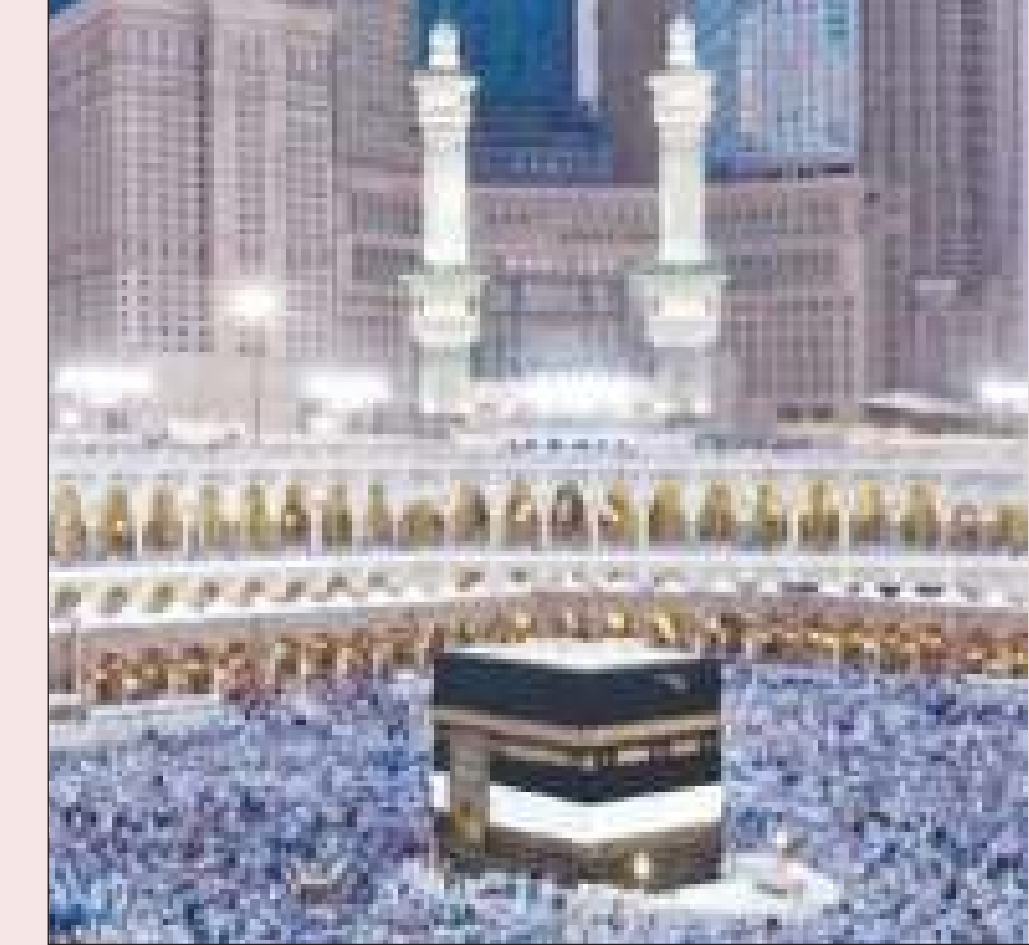
ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تياسوا: فليس اليأس من أخلاق المسلمين، حقائق اليوم أحلام الأمم، وأحلام اليوم حقائق الغد، ولا يزال في الوقت متسع، وما زالت عناصر السلامة قوية عظيمة في نفوس شعوبكم المؤمية رغم طغيان مظاهر الفساد، والضعيف لا يظل ضعيفا طول حياته، والقوى لا تدوم قوته أبد الأبديين».وتريد أن نمن على الذين استضعفوا في الأرض ونجعلهم أئمة وجعلهم الوارثين ونمكن لهم في الأرض ونري فروع وهامان وجنودهما منهم ما كانوا يحذرون» (القصص: 5-6).

إن الزمان سيتخض عن كثير من الحوادث الجسام، وإن الفرصة ستسحج للأعمال العظيمة، وإن العالم ينتظر دعوتكم: دعوة الهداية والنور والسلام: لتخلصه مما 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 واعملوا اليوم، فقد تعجزون عن العمل غدا.

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

إن أمتنا مهزومة في كثير من نواحي الحياة وعليها

نواميس الكون .. والحكماء الخالدون



ويتحسس السبيل، وقد اشتبهت عليه الاعلام، وانطسمت أمامه 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 افضل من «الفوضى».

وإن الأمم التي تحيط بها ظروف كظروفتنا، وتنبض لمهمة كمهنتنا، وتواجه واجبات تلك التي نواجهها، لا ينبغيها أن تتسلى بالمسكنات أو تتعطل بالأمانى، وإنما عليها أن تعد نفسها إعدادا 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 نواجه الأمة عدوها خالية الوفاض من كل شيء في صراع طويل وعنيف بين الحق والباطل، لا رجولة تسندها، ولا قوة ترفعها، ولا علم ينفعها، ولا أخوة تؤيدها، ولا إيمان وعزيمة وقوة صادقة تؤازرها، وإنما نفوس رخوة لبنة مترقة ناعمة تجرح خديها خطرات النسيم ويديمي بانها لمس الحريز، وفتياتنا وفتياننا وهم عدة المستقبل ومعقد الآمال لا يزال حظهم مظهرا فأخرا، وأكلة طيبة وحلة أنيقة ومركبا فارها ولقبا أجوف، وإن اشترى ذلك بحريته وانفق عليه من كرامته وإن ضاع في سبيله حق أمته!.

فهذا أمر يحتاج إلى التفاتة وشيء ينبغي أن يُنظر إليه، حتى تسترد عزما وقوتنا ونحن أمة عظيمة التاريخ كثيرة العدد، وافرة 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 ثبات؟ هذه هي المعادلة الصعبة التي تنسجم مع

نواميس الكون الغالبة، ومع سنن الله ووعده، والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.