

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 يُقَمِّنُ صلبه، فإن كان فاعلاً فثَلُثَ لطعامه وثَلُثَ لشربه وثَلُثَ لنفسه » أن أشراً ما يَمَلأ البطن... ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبطن امتلاء البطن والمعدة..

فالْبطن إذا امتلأ بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاقت عن النفس ووجد جُهداً 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 آدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة منها بطيء الزوال وسريعه. فإذا تَوَسَّط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفيته: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

فإن آداب الطعام والتي تم اشتقاق الإتيكيت منها كثير من التحريف غير معروفة لدى طبقة عريضة من المسلمين والمسلمات.. ولا يعتبرونها من الأمور المهمة والواجب تعلمها.

وقد بين لنا علماً أننا كم من الإعجاز العلمي والفوائد الطبية والاجتماعية.. بل وحتى النفسية في الالتزام بآداب الطعام وبكل الآداب الإسلامية في شتى جوانب حياتنا.

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

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

وليس المقصود بذلك أن تعدي طبقة عريضة من المسلمين وعامة الأطباء.. وعادة ما تكون أغلبها نشويات ودهون.. بل أن تحرصي يا ديرة البيت على ما يلزم زوجك وأطفالك أو الديك وأخوتك من عناصر مهمة لبنية صحية.

فإن طيب السلطنة؟ وماذا تحرمين نفسك وأسررتك من طبق سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما لأنك لا تصنعينه أصلاً.. أو لأنك لا تجيدين صنعه..؟

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

فإن حفيداً لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو قطعنها مباشرة قبل الأكل بدقائق وضعت عليها قليلاً من الزيت النقي والخل وذرّة ملح.. فيصيب الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. واحرصي أن يأكل منها زوجك والديك وأولادك وأخوتك فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

وحاولي في بقية ماأثدتك أن تكون قدر الحاجة.. وامتثعي عن إرفاق الحلويات الرمضانية!

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

وإننا أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبنا بعد

2- 3 ساعات..

وجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب والتمر له مزايا تقيد 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 تمرات أو حسوات من ماء ثم الصلاة قبل أي طعام آخر..

فهنا تستقبل المعدة الفارغة طعاماً خفيفاً فتيماً بالنشاط بعد الصوم «معدة لا تاكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن موائدهم التي تتكرر إفتاراً وعشاءً وسحوراً! فلا تخمّل..!» ويصلي الإنسان فيعطيهما فرصة للانتباه والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فهضمه في السويحات القليلة قبل العشاء والتراويح فيقوم الإنسان نشيطاً خفيفاً منشراح 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 تحللها، والذي تكفي الإنسان فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر دون أن يتناول الطعام..

فالجولوكوز 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 وتقص حسب ظروف 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 والمخدرات، «الصوم الطبي: د. آلان كوت، الصيام معجزة طبية: د. عبدالجواد الصاوي».

ولكي لا أظيل فإنني أنصح اخوتي 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 ويمنح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من الغليظ 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 الجراثيم والتخمرات. ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأنسجته الداخلية فإن كان ثمة شيء من الاحتقان أو الالتهاب أو التقيح قد بدأ يُصِيب 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، ويعيد الشباب للخلايا والأنسجة.

– صلى الله عليه وسلم –: «إذا أفرط أحكم فليطير على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً فالأملأ له طهور».

وعن أنس -رضي الله عنه - قال: «كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم - يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات 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 الحديدين السابقين قوله: «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 فقده نهار صومه.

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

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

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

العصر قولبنا 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 البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلطة أصابتنني بالدوار.. وسألتهن معترضة: ما كل هذه الأطعمة.. هل ستفطر عندنا القبيلة الغلانية؟

وكانني أطلقت قنبلة.. أو تفوهت بانهم.. وجدت المشمرات بكل جِد وهمة يلفتن إلى بغضب.. وبامرئني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشبهات.. مشبهات!... التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أكلة نظرية على قيد الحياة لقلدتهن وسام استحقاق الجدارة المطبخية عن جدارة!!

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

ابتسمت أعرض ابتساماً 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 أتذوق بالخبز هذه الأكلة.. و... و....

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

ويعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمات لقد شعبت تماماً من الروائح والمناظر أو بالأحرى انكمت أنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير وحلوى 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 اللقنن والمتفات حول المائدتين من رجال ونساء.. فبعد هذا المهرجان.. لم يعد أحد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستلقوا على الأرائك في حمول.. وكأني اسمع أصوات صراخ وعويل قادم من البطون!!!

هذه ليست ظاهرة عائلية.. بل ظاهرة إسلامية..!! وتعالوا للقى نظرة على طعام وصينا به في رمضان.. عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه - قال: قال رسول الله

نواميس الكون.. والحكماء الخالدون



واجبات كتلك التي نواجهها، لا يتفحصها أن تتسلى بالمسكنات أو تتعطل بالإماني، 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 نحن قوم عمليون». أما أن تواجه الأمة عدوها خالبة بالمال يقول: «وقد شاعت لنا الظروف أن ننشأ في هذا الجيل الذي تتزاحم الأمم فيه بالمناكب، وتتنازع البقاء أشد التنارع، وتكون الغلبة دائماً للقوى السابق. وشاعت لنا الظروف كذلك أن نواجه نتائج أغاليط الماضي، ونتجرع مرارتها، وأن يكون علينا رأب الصدع وجير الكسر، وإنقاذ أنفسنا وأبنائنا واسترداد عزتنا ومجدنا، وإحياء حضارتنا، وتعاليم ديننا.

وشاعت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقال الأوهج؛ حيث تلعب العواصف الفكرية والتيارات النفسية والأهواء الشخصية بالأفراد والأمم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعالم كله، وحيث يتبدل الفكر وتتطرب النفس ويقف الربان في وسط اللجة يتلمس الطريق ويتحسس السبيل، وقد اشتبهت عليه الأعلام، وانطمست أمامه الصور، ووقف على رأس كل طريق داع يدعو إليه في ليل دامس معتكس، وظلمات بعضها فوق بعض، حتى لا تجد كلمة تعبر بها عن نفسية الأمم والأفراد في مثل هذا العهد أفضل من «الفضي».

وإن الأمم التي تحيط بها ظروف كظروفنا، وتنهض لمهمة كمهنتنا، وتواجه

فاستعدوا واعملوا اليوم، فقد تعجزون عن العمل غداً. ولقد خاطبت المحمسين منكم أن يتريخوا وينتظروا دورة الزمن، وإني لأخاطب المتقاعدين أن ينهضوا ويعملوا ويربوا ويوظفوا، فليس مع العمل راحة ولا مع الحكمة طيش».

إن أمتنا مهزومة في كثير من نواحي الحياة وعليها أن تيني نفسها، فإنها في أشد الحاجة ألا إلى بناء النفوس وتشييد الأخلاق، وطبع أبنائها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى ينهضوا ويصمدوا لما يقف في طريقهم من عقبات، ويتغلبوا على ما يعترضهم من صعاب؛

فاستعدوا واعملوا اليوم، فقد تعجزون عن العمل غداً. ولقد خاطبت المحمسين منكم أن يتريخوا وينتظروا دورة الزمن، وإني لأخاطب المتقاعدين أن ينهضوا ويعملوا ويربوا ويوظفوا، فليس مع العمل راحة ولا مع الحكمة طيش».

فاستعدوا واعملوا اليوم، فقد تعجزون عن العمل غداً. ولقد خاطبت المحمسين منكم أن يتريخوا وينتظروا دورة الزمن، وإني لأخاطب المتقاعدين أن ينهضوا ويعملوا ويربوا ويوظفوا، فليس مع العمل راحة ولا مع الحكمة طيش».

من كلمات الحكماء الخالدين بناء الأمم وقادة النهضة العظيم، ورواد البحث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «أجموا نزوات العواطف بنظرات القول، وأنبروا أشعة العقول بلهب العواطف، والزمووا الخيال صدق الحقيقة والواقع، واكتشفوا الحقائق في ضوء الخيال الزاهية البراقة، ولا تلبسوا للحل المليل فتذروها كالمعلقة، ولا تصادموا نواميس الكون فإنها غلابة، ولكن غالبوها، واستخدموها وحولوا نثارها 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 أسلام الأمس، 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 يظل ضعيفاً طول حياته، والقوي لا تدوم قوته أبد الأبدين، «وتريد أن نمن على الذين استضعفوا في الأرض وجعلهم أئمةً ونجعلهم الوارثين ونمكن لهم في الأرض ونري فرعون وهامان وجنودهما منهم ما كانوا يحذرون» (القصص: 5-6).

إن الزمان سيتمخض عن كثير من الحوادث الجسام، وإن الفرصة تستنح 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 ندأولها بين الناس، وترجون من الله ما لا يرجون،