

مراتب الغذاء عند ابن القيم في « زاد المعاد »

2- 3 ساعات..
ووجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب والتمر له مزايا تغذية الصائم، فهذه الألياف تعمل كاسفنجة 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 طعاما خفيفا فتبدأ بالنشاط بعد الصوم «معدة لا تاكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن موادهم التي تتكرر إفطارا وعشاء وسحورا! فلا تحمل..!»، ويصلي الإنسان فيعطيهما فرصة للانتباه والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتعظمه في السويعات القليلة قبل العشاء والتراويح فيقوم الإنسان نشيطا خفيفا منشراح الصدر عالي الهمة.

قال الأطباء: «إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن فمتى كان البدن معتدلا 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 للمذهبي).

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.. فإني يتوقف أثناء الصيام هو عمليات الهضم والامتصاص.. وليست عمليات التغذية.. إذ إن خلايا الجسم تنغذى على الطاقة المخزنة داخل الجسم بعد تحللها، والذي تكفي الإنسان فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر دون أن يتناول الطعام.. فالجلوكوز 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 نسبيا «كما في نظام الصوم الطبي وفيه يمتنع الإنسان عن الطعام فقط دون الماء، لفترة طول وتقصّر حسب ظروف كل واحد من المرضى ومرضه».

وأما ما يشعر به الصائم من خزّات الجوع في الأيام الأولى.. فإن ذلك ليس جوعا حقيقيا، 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 أطيل فإنني أنصح اخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «عالج نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد.

وأخيرا.. 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 للتخلّص مما يتجمّع حولها من الفضائيات والمواد الحامضية والتو كسنيات 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 التهاب أو التقيح قد بدأ يُصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها.. كما انه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث، ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويعيد الشباب للخلايا وللخلايا المنسجة.



–صلى الله عليه وسلم–: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرا فالأمل 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 فتمرّات، فإن لم تكن تمرّات حسّا حسّوات 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، وهديا طبيا وصحيا عظيما».

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، فتتمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالانسجة مولدا الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هي المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (جلوكوز) أو ثنائي (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.

فتناول الرطب أو التمر يزود الجسم بمادة سكرية بكمية 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 المفتي: «إن الأمعاء تمتص الماء المحلى بالسكّر 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 4.3 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 قبلنا بموجة استهجان عاتية بسبب تأخرنا «تأخر الفقيرة إلى الله جمانة الروح عن المطبخ» فدخلت ونظرت إلى غرفة العمليات أقصد المطبخ.. فوجدته رأسا على عقب ونساء البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلطة أصابني بالدوار.. وسألتهن معترضة: ما كل هذه الأطعمة.. هل ستفطر عندنا القبيلة الفلانية؟ وكأنني أطلقت قبيلة.. أو تفوهت بأنم.. وجدت المشمرات بكل جد وهمة يلفتن إلى بغضب.. وبأمرنني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أطلع لك الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشهيات.. مشهيات!...! التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أيلة نظرية على قيد الحياة لقلدتهن وسام استحقاق الجدارة الطبخية عن جدارة!!

وعندما أذن المغرب.. ووجدنني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفن: ستصلي 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 مطلوب مني أن أشرب طبقا محترما من الحساء وأن أكل طبقا آخر محترما من الأرز.. وآخر.. من السلطة.. وأن أأخذ طبقا من الصينية هذه.. وأن أتذوق بالخبز هذه الأكلة.. و... و.... و...

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

وبعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمات لقد شبعت تماما من الروائح والمناظر أو بالأحرى اكتمت أنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير وحلوى وحلوى.. أصنافا 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 اللفتين والملتفات 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 عائلية.. بل ظاهرة إسلامية...!! وتعالوا نلقي نظرة على طعام وصينا به في رمضان..

عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه - قال: قال رسول 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 شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه، فإن كان فاعلا قُلتَ لطعامه وُلتَ لشربه وُلتَ لنفسه» أن أشر ما يملأ البطن.. ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبدن امتلاء البطن والمعدة..

فالبدن إذا امتلأ بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاقت عن النفس ووجد جهدا ومعاناة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالا 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 البيئية الهضم.
- د -والإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملا الأدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورتته أمراضا متنوعة منها بطيء الزوال وسريعه. فإذا تَوَسَّط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلا في كميته وكيفيته: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

فأريد 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 بينَ 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 الاهتمام بنوعية الطعام التي يأكلها المسلم لها الأثر البالغ في شحذ طاقته للصيام والقيام ومواصلة العبادات والقرّب.

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

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

فأين طبق السلطة..؟ ولماذا نحرمن نفسك وأسررتك من طبق سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما لأنك لا تصنعيه أصلا.. أو لأنك لا تجيدين صنعه..؟

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

فما حيدا لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو قطعتها مباشرة قبل الأكل بدقائق وضعت عليها قليلا من الزيت النقي والخل وذرّة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. واحرصي أن يأكل منها زوجك والوالديك وأولادك وأخوتك فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

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

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

ونذكر أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبنا بعد

نواميس الكون.. والحكماء الخالدون

واجبات كتلك التي نواجهها، لا ينفعها أن تتسلى بالمسكنات أو تتعلى بالإماني، وإنما عليها أن تعد نفسها إعدادا قويا..
يصف الرجل هذا الإعداد الحكيم الذي يكون عاقبته نصرا يفرح المؤمنون به. ويرجع إلى حديثه من شاء في رسالته «هل نحن قوم عليمون». أما أن تواجه الأمة عدوها خائبة بالمال يقول: «وقد شاعت لنا الظروف أن ننشأ في هذا الجبل الذي تتزاحم الأمم فيه بالمناكب، وتتنازع البقاء أشد التنارع، وتكون الغلبة دائما للقوى السابق. وشاعت لنا الظروف كذلك أن تواجه نتائج أغلبيت الماضي، ونتجرع مرارتهن، وأن يكون علينا رآب الصعد وجير الكسر، وإنقاذ أنفسنا وأبنائنا واسترداد عزتنا ومجدنا، وإحياء حضارتنا، وتعاليم ديننا.

ووقفاتي العديدة لم أجد داعية أو مفكرا أو مؤسسا لنهضة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعقله ونظرته الثاقبة للأمر، وتفانيه في إيقاظ أمته ورسم الطريق الصحيح لها: لمعرفته بعقلها، ولدرايته بعدوها وواقعها، ولمعرفته بعصره وأوانه ووقته وزمانه، فاسمع إلى الرجل في فقهه خائبة ودرايته بالمال يقول: «وقد شاعت لنا الظروف أن ننشأ في هذا الجبل الذي تتزاحم الأمم فيه بالمناكب، وتتنازع البقاء أشد التنارع، وتكون الغلبة دائما للقوى السابق. وشاعت لنا الظروف كذلك أن تواجه نتائج أغلبيت الماضي، ونتجرع مرارتهن، وأن يكون علينا رآب الصعد وجير الكسر، وإنقاذ أنفسنا وأبنائنا واسترداد عزتنا ومجدنا، وإحياء حضارتنا، وتعاليم ديننا.

وشاعت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقال الأهوج: حيث تلعب العواصف الفكرية والتيارات النفسية والأهواء الشخصية بالأفراد والأمم، وبالحكومات والبلهيات وبالعالم كله، وحيث يتبدل الفكر وتتضرب 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 داس 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 كظروفا، وتنهض لمهمة كمهتنا، وتواجه



لأن الرجولة هي سر حياة الأمم ومصدر نهضتها، وإن تاريخ الأمم جميعا إنما هو تاريخ من ظهر بها من الرجال النابغين الحكماء، أقوياء النفوس والعقول والإرادات، وقوة الأمم أو ضعفها إنما يقاسن بخصوبتها في إنتاج الرجال الذين تتوافر فيهم شرائط الرجولة الصحيحة، وإنني أعتقد والتاريخ يؤيدني أن الرجل الواحد في وسعه أن يبني أمة إن صححت عزيمته ورجولته، وفي وسعه أن يهدمها كذلك إذا توجهت هذه الرجولة ناحية الهدم لا ناحية البناء.

والواقع أنني في سياحاتي الكثيرة،

فاستعدوا واعملوا اليوم، فقد تعجزون عن العمل غدا. ولقد خاطبت المتحمسين منكم أن يتريثوا وينتظروا دورة الزمن، وإنني 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 تنجي نفسها، فإنها في أشد الحاجة ألا إلى بناء النفوس وتشبيد الأخلاق، وطبع أبنائها على خلق والرجولة الصحيحة، حتى ينهضوا ويصمدوا لما يقف في طريقهم من عقبات، ويتغلبوا على ما يعترضهم من صعبات؛

من كلمات الحكماء الخالدين بناة الأمم وقادة النهضة العظيم، ورواد البحث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «ألجموا نزوات العواطف بنظرات العقول، وأنبروا أشعة العقول بلهب العواطف، وأنبروا النقي والخل وذرة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية الحقائق في أضواء الخيال الزاهية البراقة، ولا تميلوا كل الميل فتذروها كالمعلقة، ولا تصادموا نواميس الكون فإنها غلبة، 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 أحلام الأمس، وأحلام اليوم حقائق الغد، ولا يزال في الوقت متسع، وما زالت عناصر السلامة قوية عظيمة في نفوس شعوبكم المؤمنة رغم طغيان مظاهر الفساد، والضعف لا بطل ضعيفا طول حياته، والقوى لا تدوم قوته أبد الأبدين، «وتريد أن نمن على الذين استضعفوا في الأرض وجعلهم أئمة ونجبلهم 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 ستسنع 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 نداؤها بين الناس، وترجون من الله ما لا يرجون،