

مراتب الغذاء عند ابن القيم

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

قال الأقبية: «إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن فتعي كان البدن معتدلاً بين الجوع والشبع والنوم واليقظة 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 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 فإنتي انتصح اخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «علاج نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد.

وأخيراً.. فإنتي أورد لك بعض فوائد الصوم التي ينيناها 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 الضارة والتو كسبات التي تتولد في الجسم باستمرار، ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية المهمة ويوقف انصصاص الأغذية التي تحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتشنجات، 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 الكلسية 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 بالنشجبة بما تتخذه 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 إنه علاج قد يعد الوحيد لعديد من الأمراض، وأنتني إن توتني هذه الوصفة وبالنسبة لمارها.. وإن ننتبه لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت 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 يُعَمِّنُ عليه، فإن كان قاعاً قلَّتْ لُحْمَافُهُ وقلَّتْ لُشْرَابُهُ وقلَّتْ لُفْسُهُ، إنْ اشْرَبَ ما يُعْمَلُ الجَلَنَ..»

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- والافتقار عن الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أولته أمراضاً متنوعة منها يطغى الزوال وسريعه، فإذا توسط 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 شدة طاقته للصيام والقيام ومواصلة العبادات والعباد.

فإنما 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 إلاطباق.. وعادة ما تكون أغلبها نشويات ودهون. بل إن حرصي يا ذرة البيت على ما يلزم زوجك وأطفالك أو والديك وأخوتك من عناصر مهمة لبنية صحية.

فإن طيق السلطة...؟ ولماذا تحرمين نفسك وأسرتك من طبق سحري على بالقيسميات والعدان..! أما لآك لا تصنعته أصلاً.. أو لآك لا تحيين صنعته..؟

نعم فإن أصناف التوابل والإضافات والملح الزائد يُغفد الطبق قيمته.

فيا حبذا لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو فلتعتها مباشرة قبل الأكل بدقائق ووضعت عليها قليلاً من الزيت والثقل والخخل وذرة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. وأحرصى إن 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 للشهة 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 استجبنا لدعوة في العائلة.. حينما ذهبنا 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 النمر 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 التمر يزود الجسم بمادة سكرية بكمة كبيرة فضلاً عن السرعة في التزويد، لأن للعدة والأعضاء 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».

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

وكذلك بالنسبة للبروتينات التي تشكل 2 في المئة ومضيتها وإن كان أسرع من هضم الدهون إلا أنه يحتاج إلى 3.2 ساعات...

وجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب والتمر له مزايا تفيد الصائم، فهذه الألياف تعمل كإسفنجة 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.

ونظير هذا بجلاء الحكمة في دعوة الرسول الحكيم

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

هذه ليست ظاهرة عائلية.. بل ظاهرة إسلامية..!! وتعالوا لتلقي 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- يخطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء».

يُعلق الدكتور: احمد عبد الرؤوف هاشم «من كتابه: رمضان والطب: عن كتاب: الأسودان التمر والماء د. حسان شمس ص 62، على هذين الحديثين السابقين بقوله: «إن وراء هذا البهدي النبوي حكمة رائعة، وهذا 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 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 سنقطر عنديا القليلة الفلانية؟ وكانني أطلقت قنبلة.. أو تفوّهت بإلهم.. وجدت المشمرات بكل جد وهدم يلتفتن 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 ترك 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 وإن أكل طبقاً آخر محترماً من الأرز.. وآخر.. من السلطة.. وإن أخذ طبقاً من الصيفية هذه.. وإن أتوق بالخبز هذه الأكلة.. و... و...

ويكل هدوء سحبت طبق السلطة.. وأخبرت.. أنه لا مكان لدي لكل هذا.. وأنتي لا أكل سوى طبق صغير من السلطة ولقيمات من شيء واحد فقط.. وبعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمات فقد شعبت تماماً من الروائح والمناظر أو بالأحرى أنكتمت أنفاسي.. وجدت من تحضري لي عصير وحلو وحلى.. أصنافاً من الحلوى.. 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، وقلعات بعضها فوق بعض، حتى لا تجد كلمة تعبر بها عن نفسه الأم والأفراد في مثل هذا العيد أفضل من «الغوشي».

وإن الأمم التي تحيط بها ظروف كظرفنا، وتنهض لهمة كهممتنا، وتواجه واجبات كتلك التي تواجهها، لا تتسلي بالتسلية بالمسكنات أو بتتعلل 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 ومعدد الأمال لا يزال حظهم مظهاً فاخراً، 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 الفطنة وشيء ينبغي أن يُنظر إليه، حتى تسترد عزمتنا وقوتنا ونحن أمة عظيمة التاريخ كثيرة العدد، وإفارة الموارد عميقة الجذور ناصعة التراث، وضادة المحيا 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 لبات؟ هذه هي المعادلة الصعبة التي تنسجم مع نواميس الكون الغالبة، ومع سنن الله ووعده، والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.

النفوس وتشديد الأخلاق، وطبع إبنائها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى ينهضوا 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 وضعها إنما لساناً بخصوصيتها في إنتاج الرجال الذين تتوالى 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.

والمواقع أنني في سياحاتي الكثيرة، ووفاتي العديدة لم أجد داعية أو مفكر أو مؤسساً لنهضة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعلمه ونظريته الثقافية للأُمَم، وتفانيه في إبقاء أمته ورسم الطريق الصحيح لها، لمعرفة بعقلها، ولدرايته ببعدها 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 البقاء أشد التننازع، وتكون الغلبة دائماً للقوي السابق».

وشاعت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقلال الأوج؛ حيث تلعب العواصف الفكرية والنيارات النفسية والأصواء الشخصية والأفراد والأجم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعوالم كله، وحيث يفيد الفكر وتضطرب النفوس ويفك الريان في

من كلمات الحكماء الخالدين بناة الأمم وقادة النهضة العظام، ورواد البعث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «اجموا نزوات العواطف بنظرات العقول، وأنثروا أشعة العقول بلهب العواطف، وأنثروا الخيال صدق الحيلولة والواقع، واكتشفوا الحقائق في أضواء الخيال الزائفة البراقة، ولا تميلوا كل الميل فتزروها كالخلة، ولا تصادموا نواميس الكون الغالبة، ولكن غلبوها، واستخدموها وحولوا تيارها واستعينوا ببعصها على بعض، وترقبوا ساعة انقصر وما هي منكم ببعيد».

ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تبشوا! فليس الياس من أخلاق المسلمين، وحقائق اليوم أعلام الأس، وأحلام اليوم حقائق الغد، ولا يزال في الوقت متسع، وما زالت عناصر السلامة قوية عظيمة في نفوس شعوبكم المؤمنة رغم تغيان مظاهر الفساد، والضعف لا يظل ضعيفاً طول حياته، والقوي لا تدوم قوته أبداً أبديين، «ونريد أن نمن على الذين استضعفوا في الأرض وتجعلهم أمة 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 تكم: 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، ولقد خابطت التحسبن سكم أن يترقبوا وينتظروا بدورة الزمن، وإنني لأخاطب المتقاعدين أن ينهضوا ويعملوا ويربوا ويوقظوا، فليس مع العمل راحة ولا مع الكسبة عيش».

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