

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 الفضيلة.

ولنتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: « ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يلقن صلبه، فإن كان فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» أن اشْر ما يُملأ البطن...

ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أنّ أكثر ما يضرّ القلب والبطن امتلاء البطن والمعدة.

فالبلطن إذا امتلأ بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاقت عن النفس ووجدَ جهداً ومعاناةً كبيرة في تنفّسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره...!!

وقد ذكر ابن القيم -رحمه الله تعالى- أنّ الأمراض نوعان: أمراض مادية وتكون عن: زيادة مادة الفطرت 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 البطيئة الهضم.
د- والإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملأ آدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة منها يضيء الزوال وسريعه، فإذا تَوَسَّط في الغذاء وتناول به قدر الحاجة وكان معتدلاً في كمّيته وكيفيته: كان انتفاع البدن منه أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

فلا بد لنا أن نعرف: كيف نأكل...؟ وماذا نأكل...؟ ومتى نأكل...؟

وكم نأكل؟

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

وقد بين لنا علماؤنا كم من الإغجاب 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 والقيام ومواصلة العبادات والغُرب.
فهيّا يكون الحرص على الأطعمة السريعة الهضم والغنيّة بالعناصر الغذائية المتنوعة ليغنم المسلم والمسلمة نشاطاً وهدوءاً وخفة في الصلاة والعبادة.

وليس المقصود بذلك أن تعدي مائدة متعددة الأصناف عامرة الأطباق... وعادة ما تكون أغليها نشويات ودهون.. بل أن تحرصي يا درة البيت على ما يلزم رُوحك وأطفالك أو والديك وأخوتك من عناصر مهمة لبنية صحيحة.

فأين طبق السلطة...؟ ولماذا تحريم نَفسك وأسرتك من طبق سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما لأنك لا تصنعيته أصلاً.. أو لأنك لا تجددين صنعه...؟

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

فيا حبذا لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو قطعناها مباشرة قبل الأكل بدقائق ووضعت عليها قليلاً من الزيت النقي والخل وذرة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. وإحصي أن يأكل منها رُوحك ووالديك وأولادك وأخوتك فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

وحاولي في بقلية مائدتك أن تكون قدر الحاجة.. وامتنعي عن إرفاق الحلويات الرمضانية!
ومن المثير للدهشة أنها لا تظهر بكثرة إلا في رمضان.. بل إن بعض النساء يستلكن علناً عدم دخول هذه الحلويات منزلنا في رمضان.. إن لم يكن في غيره...!

وأتذكر أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبنا بعد العصر فوبينا بموجة استهجان غائبة بسبب تاخرنا «تأخر الفقيرة إلى الله جماعة الروح عن المطبخ» فدخلت ونظرت إلى غرفة العليلات أقصد للمطبخ.. فوجدته رأساً على عقب ونساء البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلطة أصابني بالدوار.. وسألتهن معترضة: «ما كل هذه الأطعمة.. هل تستقر عندنا القليلة

القلانية؟
وكانني أطلقت قنبلة.. أو نفوهُتُ بإثم.. وجدت المشعرات بكل جد وهمة يلتفتن إلى بغضب.. ويامرئني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشبهات.. مشبهات!... التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أبلة نظيرة على قيد الحياة لقلدتهن وسام استحقاق الجدارة لطبخية عن جدارد!
وعندما أدّن المغرب.. ووجدنني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفن:

سنصلي بعد الإفطار.

ابتسعت أعرض ابتسامة استطعت أن أضعها على وجهي المسكين:

الصلاة في وقتها.. وكل شيء جاهز كما أرى.

وعندما جلسن إلى مائدة الإفطار.. فوجئت بأنه مطلوبٌ مِني 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... و...

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

وبعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمات فلفد شيعت تماماً من الروائح والمناظر أو بالأحرى انكملت إنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير وحلوى وحلوى.. أصنافاً من الحلوى.. واستعرت الإشماعمة العريضة السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلوى..

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

ونساء.. فبعد هذا المهرجان.. لم يعد أحد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستقلوا على الأرائك في خمول.. وكانني أسمع أصوات صراخ وعويل قادم من البطون!!!

هذه ليست ظاهرة عائلية.. بل ظاهرة إسلامية...!!

وتعالوا تلقي نظرة على طعام وصنبا به في رمضان..

عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إذا أفطر أحدكم فليطهر على نحر، فإنه بركة، فإن لم يجد نحرًا فإياه 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 ففتترات، فإن لم تكن ثمرات حسنا خسوات من ماء».

يُعلق الدكتور: أحمد عبد الرؤوف هاشم «من كتابه: رمضان والطب: عن كتاب: الأسودان الشر والماء د. حسان شمسي ص62»، على هذين الحديثين السابقين بقوله:

«إن وراء هذا الهدي 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 فقدته 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 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 فضلاً عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتين ومستعدتان للعمل والاتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ويقول د. أنور اللقاني: «إن الأمعاء تمتص الماء المحلي 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 من إفطاره من سكر».

والتمر والرطب بكاد أن 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..

ووجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب

والتمر له مزايا تفيد الصائم، فهذه الألياف تعمل كإسفجة 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.

وتقلّهر هنا بجلاء الحكمة في دعوة الرسول الحكيم صلوات ربي وسلامه عليه في الإفطار على رطبات أو ثمرات أو خسوات من ماء ثم الصلاة قبل أي طعام آخر..

فهنا تستقبل المعدة الفارغة طعاماً خفيفاً فغنياً بالنشاط بعد الخمول «معدة لا تاكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن مؤاندهم التي تنكسر إبطاراً وعشاء وسحوراً! فلا تفضل...!» و يصلي الإنسان فيعطيهها فرصة للاستيلاء والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتضمه في السويعات القليلة قبل العشاء والتراويح فيقوم الإنسان نشيطاً خفيفاً منشرح الصدر عالي الهمة.

قال الأطباء: «إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن فمَن كان البدن معتدلاً بين الجوع والشبع والنوم واليقظة واعتاد لذلك، كانت النفس نشيطة خفيفة راغبة في الخيرات، ومتى حصل إفراط أو تفریط 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 المختزنة داخل الجسم بعد تحللها، والذي تكفي الإنسان فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر دون أن يتناول الطعام..

فالجلكوز المختزن في الكبد والعضلات بمد 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 وتقصّر حسب فُرؤف كل واحد من المرضى وعرضه».

وأما ما يشعر به الصائم من وخزات الجوع في الأيام الأولى.. فإن ذلك ليس جوعاً حقيقياً، إنما هو تقلصات ونشجات معدية يشعر بها الصائم، ولا تثبت 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 والدهرات. «الصوم الطبي: د. آلان كوث، الصيام معجزة طبية: د. عبدالجواد الصاوي».

ولكي لا أطيل فإنتي اتصحي اخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «علاج نفسك بالصيام» للكاتب: حمدي الدين عبد الحميد.

وأخيراً.. فإنتي أورد لكم بعض فوائد الصوم التي يبيتها الأطباء والتي لا يحصل الإنسان عليها بإمهاله لوقلقتنا السابقة مع الطعام: فهو يريح الجهاز الهضمي ويمنح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات وللواء الحامضية والنتو كسينات 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 ويسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من النقيح أو الاحتقان أو التهاب مجالا للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم باسترجته الداخلية فإن كان ثمة شيء من الاحتقان أو التهاب أو النقيح قد بدأ يُصِيب الأنسجة، فإن أول ما ينهدم منها الخلايا المصابة فتتكسد ويتخلص الجسم منها.. كما أنه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنفث الحديث، ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويعيد الشباب للخلايا والأنسجة.

ويظهر الأشجى من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويُحرق سكر الكبد والدهون الاحتياطية المخزاة تحت الجلد.. وبروتينات العضلات بالوجد.. كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تخرجه 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، ويُساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما أنه علاج قد يُعد الوحيد لعدد من الأمراض. وأتمنى أن تؤتي هذه الوصفة القصيرة ثمارها.. وأن ننتبه لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت فرص النجاة والعق ونيل الدرجات.. بسبب وجبة طعام!



ويتحسّن السبيل، وقد اشتهت عليه الإعلام، وانطمست أمامه الصور، ووقف على رأس كل طريق باع يدعو إليه في ليل داس معتكر، وطلعات بعضها فوق بعض، حتى لا تجد كلمة تعبر بها عن نفسية الأمم والأفراد في مثل هذا العهد أفضل من «الغوضي».

وإن الأمم التي تحبها بها ظروف كظروفنا، وتنهض لخدمة كمهنتنا، وتواجه واجبات تلك التي نواجهها، لا ينفعها أن تتسلى بالمسكنات أو تتعلل بالأمان، وإنما عليها أن تعد نفسها إعداداً قوياً.

ويصف الرجل هذا الإعداد الحكيم الذي يكون عاقبته نصراً يفرح المؤمنون به، وليرجع إلى حديثه من شاء في رسالته «هل نحن قوم عمليون»، أما أن تواجه الأمة عدوها خالية الوفاض من كل شيء في صراع طويل وعنيف بين الحق والباطل، لا رجولة تسندها، ولا قوة ترفعها، ولا علم ينفعها، ولا اخوة تؤيدها، ولا إيمان يحميها، وقوة صادقة تؤازرها، وإنما نفوس رخوة لينة مترفة ناعمة تجرح خديها خطرات التسميم ويدعي بأنائها لس الحرير، وفئاننا وفئاننا وهم عذة المستعيل بعدك الأمال لا يزال حلقهم مظلماً فأخراً، وأكلة طيبة وحلة أنيقة ومركبا فارها ولقبا أجوف، وإن اشترى ذلك بحريته وانفق عليه من كرامته وإن ضاع في سبيله حق أمته.

فهذا امر يحتاج إلى الثباته وشيء ينبغي أن يُفكر إليه، حتى نسترد عزمتا وقوتنا وننحن أمة عظيمة التاريخ كثيرة العدد، والبره للموارد عميقة الجذور ناصعة الثرائ، وضاعة الحجا بالعزائم واللبطولات والفتوحات، يستحيل على هذه الأمة أن صحت أن تقل مغيرة الجبين رخوة العزائم مهزومة النفوس، ولكن من يوقلها حتى تنتصر؟ ومن يناديها حتى تنهض من نيات؟ هذه هي المعادلة الصعبة التي تتسج مع نواميس الكون الغلاية، ومع سنن الله ووعده، والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.

نواميس الكون .. والحكماء الخالدون

من كلمات الحكماء الخالدين بشاة الأمم وقادة النهضة العظام، ورواد البحث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «الجما نزوات العواطف بتفكرات العقول، وأثيروا أشعة العقول بلهب العواطف، والأروا الخيال صدق الحقيقة والواقع، واكتشفوا الحقائق في أضواء الخيال الزاهية البراقة، ولا تميلوا كل الميل فتدروها كاتعلقة، ولا تصادموا نوايس الكون فإنها غلاية، ولكن غاليوها، واستخدموها وحولوا ثمارها واستعنوا ببعضها على بعض، وترقبوا ساعة النصر وما هي ستمك ببعد».

ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تياسوا! فليس اليأس من أخلاق المسلمين، وحقائق اليوم أحلام الأمم، وأحلام اليوم حقائق الغد. ولا يزال في الوقت متسع، وما زالت عناصر السلامة قوية عظيمة في نفوس شوحيكم المؤممة رغم طغيان مقاهر الفساد، والضعيف لا ينقل ضعيفا طول حياته، والقوي لا تدوم قوته أيد الأبدن، «وشريد أن ثمن على الذين استضعفوا في الأرض وتجعلهم أئمة وتجعلهم الواردين ونمكن لهم في الأرض وترى فرعون وهامان وجنودهما معهم ما كانوا يحدثون» (القصص: 5-6).

إن الزمان يستخفى عن كثير من الحوادث الجسام، وإن الفرصة تستنح للأعمال العظيمة، وإن العالم ينتظر دعوتكم؛ دعوة الهداية والنور والسلام؛ لتخلصه مما هو فيه من الظلم، وإن النور عليكم في قيادة الأمم وسيادة الشعوب أت إن شاء الله، وتلك الأيام تناولها بين الناس، وترجون من الله ما لا يرجون، فاستعدوا واعلموا اليوم، لقد تعجزون عن العمل غدا.

ولقد خاطبت المحمسين منكم أن يتربؤوا وينتظروا دورة الزمن، وإنني لأخاطب المتقاعدين أن ينهضوا ويعملوا وبربوا ويوقلوا، فليس مع العمل راحة ولا مع الحكمة طيش».

إن أمتنا مهزومة في كثير من نواحي الحياة وعليها