

مراتب الغذاء عند ابن القيم في « زاد المعاد »

والتمر له مزايَا 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 تأكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن موائدهم التي تتكرر إفطاراً وعشاء وسحوراً! فلا تحمل..!»، ويصلى الإنسان فيعطىها فرصة للاتباء والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتضمه في السويجات 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 حسبه» (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 والإمتصاص.. وليست عمليات التغذية.. إذ إن خلايا الجسم تتغذى على الطاقة المخترنة داخل الجسم بعد تحليلها، والذي تكفى الإنسان فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر دون أن يتناول الطعام..

فالجلكوز المخترن في الكبد والعضلات يمد الجسم بالطاقة اللازمة له خلال الفترة الأولى من الإمتناع عن الطعام، بينما تقدم الدهون والبروتينات المخترنة.. الطاقة اللازمة للجسم عن الصوم الطويل نسبياً «كما في نظام الصوم الطبي وفيه يتمتع الإنسان عن الطعام فقط دون الماء، لفتره 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 تليث 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. عبد الجواد الصاوي».

ولكى لا أطيل فإنتي أتصح اخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «عالم نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد. وأخيراً.. فأنتي 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 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 للأشحة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بانسجته 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 الحصىات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث. ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويُعيد الشباب للخلايا والأنسجة.

ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويُحرك 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. ويؤمن راحة فيزيولوجية للعديد من الأمراض 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 للعديد من الأمراض، وأتمنى أن توتي هذه الوصفة القصيرة ثمارها.. وأن تنتبه لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت فرص النجاة والعتق ونيل الدرجات.. بسبب وجبة طعام!



عليه وسلم – فُطِر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمترات، فإن لم تكن تمرات حسناً 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 الحديثين 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 بالأشحة مولداً الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هي المواد السكرية والتشوية وبخاصة تلك التي تحتوى على سكر أحادي (جلوكوز) أو فنائي (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 كمية كبيرة فضلاً 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 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 وبدا 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 - 3 ساعات.. ووجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب

الفلائية؟

وكانتي أطلقت قنبلة.. أو تفوهت بإثم.. وجدت المشمرات بكل جد وهمة يلتفتن إلي بغضب.. ويامرني بإبعاد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشبهات.. مشبهيات!... التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أبلة نظيرة على قيد الحياة لقدتهن وسام استحقاق الجدارة المطبخية عن جدارة!!

وعندما أذن المغرب.. ووجدني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفت: 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 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 هوية سحبت طبق السلطة.. وأخبرتني.. 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 فلقد شيعت تماماً من الروائح والمناظر وبالأحرى انكتمت أنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير حلوى وحلوى.. أصنافاً من الحلوى.. واستعرت الابتسامة العريضة السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلوى..

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

ولنلق 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 حمول.. وكانى أسمع أصوات صراخ وعويل قادم من البلون!!!

هذه ليست ظاهرة عاطفية.. بل ظاهرة إسلامية..!!

وتعالوا لنلق نظرة على طعام وصُبتا به في رمضان.. عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إذا أظفر أحدكم فليظفر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا فألماه 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 شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه، فإن كان فاعلاً فثَلثَ لَطعامِهِ وثَلثَ لَشْرابِهِ وثَلثَ لِنَفْسِهِ» أن أشْرَ ما يُملأ البطن..

ومعلومٌ بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبطن امتلاء البطن والمعدة..

فالبطن إذا امتلأت بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاق 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 بأفعالها 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 البطينية الهضم.

د -والإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملأ الأممي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة منها بطيء الزوال وسريع. 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..؟

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

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

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

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

فأين طبق السلطة..؟ ولماذا تحرمين نفسك وأسرتك من طبق سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما أنك لا تصنعيته أصلاً.. أو أنك لا تجدين صنعه..؟

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

فبأ حبذا لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو قطعتها مباشرة قبل الأكل بدقائق ووضعت عليها قليلاً من الزيت النقي والخل وذرة ملح.. فيصبح الطبق زحده وجبة غذائية ممتازة.. وأحرصى أن يأكل منها زوجك والديك وأولادك وأخوتك فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

وحاولي في بقية مائدتك أن تكون قدر الحاجة.. وامتتعي 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 غيره..!

وأذكر أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبتا بعد العصر قولنا بموجة استهجان عاتية بسبب تاخرنا «تأخر الفقيرة إلى الله جمانته الروح عن المطبخ» فلذلك نظرتنا إلى غرفة العمليات أقصد المطبخ.. فوجدته راساً على عقب ونساء البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلفة أصابنتي بالدار.. وسالتهن معترضه.. ما كل هذه الأطعمة.. هل ستظفر عندنا القبيلة

نواميس الكون .. والحكماء الخالدون

ان تبني نفسها، فإنها في أشد الحاجة أولاً إلى بناء النفوس وتشديد الأخلاق، وطبع أبنائها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى ينهضوا وصدمو لما يقف في طريقهم من عقبات، ويتغلبوا على ما يعترضهم من صعاب؛ لأن الرجولة هي سر حياة الأمم ومصدر نهضتها، وإن تاريخ الأمم جميعاً إنما هو تاريخ من ظهر بها من الرجال النابغين الحكماء، أقوياء النفوس والعقول والإرادات، وقوة الأمم أو ضعفها إنما يقاسان بخصوبتها في إنتاج الرجال الذين تتوافر فيهم شرائط الرجولة الصحيحة، وإني 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.

والواقع أنني في سباحاتي الكثيرة، ووقفاتي العديدة لم أجد داعية أو مفكراً أو مؤسساً لهيئة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعقله ونظرته الناقية للأمر، وتقانيه في إيقاظ أمته ورسم الطريق الصحيح لها؛ لمعرفته بعقلها، ولدرايته بعبودها وواقعها، ولمعرفته بعصره وأوانه ووقته وزمانه، فاسمع إلى الرجل في فقهِه للحال ودرايته بالمال يقول: «وقد شاءت لنا الظروف أن ننشأ في هذا الجيل الذي تتزاحم الأمم فيه بالناكب، وتتنازع البقاء أشد التنازع، وتكون الغلبة دائماً للقوى السابق.

وشاءت لنا الظروف كذلك أن نواجه نتائج أغالبيط الماضي، ونتجرع مرارتها، وأن يكون علينا راب الصعد وجبر الكسر، وإنقاذ أنفسنا وأبنائنا واسترداد عزتنا ومجدنا، وإحياء حضارتنا، وتعاليم ديننا.

وشاءت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقال الأهوج؛ حيث تلعب العواصف الفكرية والتيارات المتغيرة والأهواء الشخصية بالأفراد والأمم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعالم كله، ويحت تبدل الفكر وتضطرب النفوس ويقف الريان في وسط اللجنة يتلمس الطريق

من كلمات الحكماء الخالدين بناة الأمم وقادة النهضة العظام، ورواد البعث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «أجسوا نزوات العواطف بنظرات العقول، وانثروا أشعة العقول بلهب العواطف، والزمو الخيال صدق الحقيقة والواقع، واكتشفوا الحقائق في أضواء الخيال الزاهية البراقة، ولا تتيلوا كل الجبل فتدروها كالمعلقة، ولا تصادموا نواميس الكون فإنها غلابة، ولكن غالبوها، واستخدموها وحولوا تيارها واستعينوا ببعضها على بعض، وترقبوا ساعة النصر وما هي منكم بعيد».

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 المؤممة رغم طغيان مظاهر الفساد، والضعيف لا يظال ضعيفاً 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 في عرون وهامان وجنودهما منهم ما كانوا يحذرون» (القصص: 5-6).

إن الزمان سيستخضع عن كثير من الحوادث الجسم، وإن الفرصة ستسبح للأعمال العظيمة، وإن العالم ينتظر دعوة تكم: دعوة الهداية والنور والسلام؛ لتخلصه مما هو فيه من آلام، وإن الدور عليكم في قيادة الأمم وسيادة الشعوب أت إن شاء الله، وتلك الأيام ندالوها بين الناس، وترجون من الله ما لا يرجون، فاستعدوا واعملوا اليوم، فقد تعجزون عن العمل غداً.

ولقد خاطبت المحتمسين منكم أن يتربطوا وينظروا 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

