

مراتب الغذاء عند ابن قيم الجوزية

صلوات ربي وسلامه عليه في الإفطار على رطبات أو تمرات أو حبات من ماء ثم الصلاة قبل أي طعام آخر.. فهنا تستقبل المعدة الفارغة طعاما خفيفا فتبدأ بالنشاط بعد الخمول «معدة لا تاكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن موايدهم التي تتكرر إفطارا وعشاء وسجورا! فلا تدخل...!» ويصلى الإنسان فيعطيها فرصة للاندجار والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتَهضمه في السويحات القليلة قبل العشاء والتراويح فيقوم الإنسان نشيطا خفيفا منشرح الصدر عالي الهمة.

قال الأطباء: «إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن فمتى كان البدن معتدلا بين الجوع والشبع والنوم والبقرة واعتاد لذلك، كانت النفس نشيطة خفيفة راغبة 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 والأمصاص.. وليست عمليات التغذية.. إذ إن خلايا الجسم تتغذى على الطاقة المخزنة داخل الجسم بعد تحللها، والذي تكفى الإنسان فترة ما بين شهرٍ 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 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 تطول وتقصر حسب ظروف كل واحد من المرضى ومرضه»..

وأما ما يشعر به الصائم من وخزات 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».

ولكى لا أطل فأنتني أتصح أخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «علاج نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد.

وأخيرا.. فأنتي أورد لكم بعض فوائد الصوم التي يبينها الأطباء والتي لا يحصل الإنسان عليها بإهماله لوقفتنا السابقة مع الطعام؛ فهو يُريح الجهاز الهضمي ويمنح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والنو كسينات التي تتولد في الجسم باستمرار، ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية المهمة ويوقف انمصاص 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 الالتهاب مجالا للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأنسجته الداخلية فإن كان ثمة شيء من الاحتقان أو الالتهاب أو التقيح قد بدأ يصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فيتأكد وينخلص الجسم منها.. كما إنه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث، ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويعيد الشباب للخلايا والأنسجة.

ويطهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويجرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتركمة تحت الجلد.. وبروتينات العضلات والغدد... كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تتجره من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية، ويؤمن راحة فيزيولوجية للفتاة 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، وأتمنى أن تؤتي هذه الوقفة القصيرة ثمارها.. وأن ننبتة لطعامنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت فرص النجاة والعق ونيل الدرجات.. بسبب وجبة طعام!



المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوى على سكر احادي (جلوكوز) أو ثنائي (سكروز). ويحتوى الجزء الماكول من النمر 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 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: «أن 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 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 2-3 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 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

وصرّث وأخوتي.. والوالدي.. حديث المدينة.. أقصد حديث العائلة.. منذ سنوات.. وإلى الآن! ولتلق نظرة على المتنفي والمتنقات حول المائدتين من رجال ونساء.. فبعد هذا المهرجان.. لم يعد أحد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستلقوا على الأرائك في خمول.. وكاني أسمع 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 أفطر أحكم فليقطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرا فالماء له طهور».. وعن أنس-رضي الله عنه. قال:«كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسيات من ماء».

يُعلق الدكتور: أحمد عبد الرؤوف هاشم «من كتابه: رمضان والطب: عن كتاب: الأسودان التمر والماء د، حسان شمسى ص 62، على هذين الحديثين السابقين بقوله: «إن وراء هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وهديا طبيا وصحيا عظيما».

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 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

ونظرت إلى غرفة العمليات أقصد المطبخ.. فوجدته رأساً على عقب ونساء البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلطة أصابنتي بالدوار.. وسألتهن معترضة: - ما كل هذه الأطعمة.. هل ستفطر عندنا القليلة الفلانية؟ وكاني أطلقت قنبلة.. أو تفوّهت بإبـم.. وجدت المشمرات بكل جد وهمة يلتقن إلي بغضب.. وبامرئني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشهيات.. مشهيات!... التي تخرز بها كعب الطعام.. لو كانت أبلة نظيرة على قيد الحياة لقلدتهن وسام استحقال الجدارة المطبخـ عن جداره!!

وعندما أذن المغرب.. ووجدنني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفن: سنصلي بعد الإفطار.. ابتسمت أعرض الابتسامة 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 آخذ طبقا من الصيفية هذه.. وأن أتناول بالخبز هذه الأكلة.. و... و... و...

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

ويعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمات فلقد شعبت تماما من الروائح والمناظر أو بالأحرى انكتمت أنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير وحلوى وحلوى.. أصنافا من الحلوى.. واستعرت الابتسامة العريضة السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلوى..

مراتب الغذاء ثلاث كما ذكرها ابن القيم -رحمه الله - كما في تحفته «زاد المعاد» وهي:

- مرتبة الحاجة.
- مرتبة الكفاية.
- 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 فأعلا فثلاث لطعامه وثلاث لشرايه وثلاث لنفسه» أن أشْر ما يُمَلأ البطن..

ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبدن امتلاء البطن والمعدة.. فالبطن إذا امتلأت بالطعام ضاقت عن الشرب.. وإذا شرب الإنسان ضاق عن النفس ووجد جهدا ومعاناة كبيرة في تنفّسه وكأنه يحمل أثقالا على صدره...!!

وقد ذكر ابن القيم -رحمه الله تعالى -أن الأمراض

أمراض مادية وتكون عن: زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية وهي: الأمراض الأخرية، 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 يطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورفته أمراضا متنوعة منها بطيء الزوال وسريعه، فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلا في كميته وكيفيته: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير. فلايد لنا أن نعرف: كيف نأكل...؟ وماذا نأكل...؟ ومتي نأكل...؟ وكـم نأكل...؟

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

وقد بين لنا علماؤنا كم من الإعجاز العلمي والقوائد 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 طاقاته للصيام والقيام ومواصلة العبادات والقرآن.

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

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

فأين طبق السلطة؟.. ولماذا تحرمين نفسك وأسرتك من طبق سحري مليء بالفيتامينات والعادن..! أما لأنك لا تصنعته أصلا.. أو لأنك لا تجينين صنعه..؟

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

فما جذا لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو قطعتها مباشرة قبل الأكل بدقائق ووضعت عليها قليلا من الزيت النقي والخل وذرة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. وأحرصى أن يأكل منها زوجك ووالديك وأولادك وأخوتك فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

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

ومن الخير للدشة أنها لا تظهر بكثرة إلا في رمضان..

بل إن بعض النساء يستنكرن علينا عدم دخول هذه الحلويات منزلا في رمضان.. إن لم يكن في غيره..! وأذكر أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهينا بعد العصر قولينا بموجة استهجان عاتية بسبب تأخرنا «تاخر الفقيرة إلى الله جماعة الروح عن المطبخ» فدخلت

نواميس الكون.. والحكماء الخالدون

النفس وتشديد الأخلاق، وطبع أبنائها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى ينهضوا ويصمدوا لما يفق في طريقهم من عقبات، ويتغلبوا على ما يعترضهم من صعاب؛ لأن الرجولة هي سر حياة الأمم ومصدر نهضتها، وأن تاريخ الأمم جميعا 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 أعتقد 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 سياحاتي الكثيرة، ووقفاتي العديدة لم أجد داعية أو مفكرا أو مؤسسا لنهضة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعقله ونظرته الثاقبة للأمر، وثقافته في إيقاظ أمته ورسم الطريق الصحيح لها؛ لمعرفة بعقلها، ولدرايته بعدوها وواقعتها، ولعرفته بعصره وأوانه ووقته وزمانه، فأسمع إلى الرجل في فقهه للحال ودرايته بالمآل يقول: «وقد شاعت لنا الظروف أن ننشأ في هذا الجيل الذي تتزاحم الأمم فيه بالناكب، وتتنازع البقاء أشد التنازع، وتكون الغلبة دائما للقي السابـق.

وشاعت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقال

الأهوج؛ حيث تلعب العواصف الفكرية والتيارات النفسية والأهواء الشخصية بالأفراد والأمم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعالم كله، وحيث يتبدل الفكر وتضطرب النفس ويقف الريان في

من كلمات الحكماء الخالدين بناة الأمم وقادة النهضة العظام، ورواد البعث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «الجموا نزوات العواطف بنظرات العقول، وأنثروا أشعة العقول بلهب العواطف، وأنموا الخيال صدق الحقيقة والواقع، واكتشفوا الحقائق في أضواء الخيال الزاھية البراقة، ولا تميلوا كل الميل فتذروها كالعلة، ولا تصادموا نواميس الكون فإنها غلابة، ولكن غلبوها، واستخدموها وجعلوا تيارها واستعينوا ببعضها على بعض، وترقبوا ساعة النصر وما هي منكم ببعيد».

ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تبشوا؛ 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، والضعيف لا يظل ضعيفا طول حياته، والقوي لا تدم قوته أبد الأبدین» «ونريد أن نمن على الذين استضعفوا في الأرض ونجعلهم أئمةً ونجعلهم الوارثين ونمكن لهم في الأرض ونري فروعن وهامان وجنودهما منهم ما كانوا يحذرون» (القصص: 5-6).

إن الزمان يستبخص عن كثير من الحوادث الجسام، وإن الفرصة تستنح للأعمال العظيمة، وإن العالم ينتظر دعوتكم؛ دعوة الهداية والنور والسلام؛ لتخلصه مما هو فيه من الأم، وإن الدور عليكم في قيادة الأمم وسيادة الشعوب أت إن شاء الله، وتلك الأيام نداولها بين الناس، وترجعون من أجل عمل جوا، فاستعدوا واعلموا اليوم، فقد تعجزون عن العمل غدا، ولقد خاطبت التحسبن منكم أن يتربطوا وينتظروا 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 أن تبني نفسها، فإنها في أشد الحاجة ألا إلى بناء

