

شوال، والإنثين والخميس، والأيام البيض وعاشوراء وعرفة وغيرها.
ولئن انتهى قيام رمضان فقيام الليل مشروع في كل ليلة؛ «كانوا قديماً من الليل ما يهجعون»
ولئن انتهت صدقة أو زكاة الفطر فهناك الزكاة المفروضة، وهناك أبواب الصدقة والتطوع والجهاد كثيرة.

قال الحسن البصري رحمه الله: إن الله لم يجعل لعمل المؤمن أجلاً دون الموت، ثم قرأ: «وأعبد ربك حتى يأتيك اليقين»
فإن انقضى رمضان فبين أيديكم مواسم تتكرر فالصلوات الخمس من أجل الأعمال، وأول ما يحاسب عليه العبد، يقف فيها العبد بين يدي ربه مخبتاً متضرعاً.
ولئن انتهى صيام رمضان فهناك صيام النوافل كالصائم

مراتب الغذاء عند ابن القيم الجوزية



التمر غذاء مفيد للجسم

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 فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»، أن أشرف ما يُبلأ البطن...

ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضرب القلب والبدن امتلاء البطن والمعدة...
فالبطن إذا امتلأ بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاقت عن النفس ووجد جهداً ومعاناة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أنقلا على صدره...!

وقد ذكر ابن القيم - رحمه الله تعالى - أن الأمراض نوعان:
أ - أمراض مادية وتكون عن: زيادة مادة أقرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية وهي: الأمراض الأكثرية، وسببها:
ب - والزيادة في الغدر الذي يحتاج إليه البدن.
ج - وتناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم.
د - والإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملأ الأمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة منها يطىء الزوال وسريعه، فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفية: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.
فلا بد لنا أن نعرف: كيف نأكل؟ وماذا نأكل؟ ومتى نأكل؟ وكـم 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 الإهتمام بنوعية الطعام التي يأكلها المسلم لها الأثر البالغ في شحذ طاقته للصيام والقيام ومواصلة العبادات والقرب.
فهنا 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 يا ذرة البيت على ما يلزم زوجك وأطفالك أو والديك وأخوتك من عناصر مهمة لبنية صحية.
فأين طبق السلطة؟ ولماذا تحرمين نفسك وأسررتك من طبق سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما لأنك لا تتصغينه أصلاً.. أو لأنك لا تجدنين صنعته.

فإن أصناف التوابل والإضافات والملح الزائد يُفقد الطبق قيمته.. فما حددا لو أكلت الخضراوات على طبيعتها أو قطعتها مباشرة قبل الأكل بدقائق وضعت عليها قليلاً من الزيت النقي والخل ودره ملح - فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. واحرصي أن يأكل منها زوجك والديك وأولادك وأخوتك فهي مفيدة وخاصة في رمضان.
وحاولي في بقية ما تملك أن تكون قدر الحاجة.. وامتنعي عن إرفاق الحلويات الرضائية!

ومن الخير 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 غيرهم!

وأذكر أننا استجبنا لدعوة في العائلة.. وحينما ذهبنا بعد العصر قولنا بموجة استهجان عاتية بسبب تاخرنا «تأخر الفقيرة إلى الله جماعة الروح عن المطبخ»، فدخلت ونظرت إلى غرفة العمليات أقصد المطبخ.. فوجدته رأساً على عقب ونساء البيت من كبرية لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلفة أصابتني بالدرار.. وسالتهن معترضة:

- ما كل هذه الأطعمة.. هل ستفطر عندنا القبيلة الغلانية؟
والثاني أطلقت قنبلة.. أو تفوحت بإلهم.. وجدت الشمرات بكل جد وهمة يلفتن إلى بغضب.. وإيمرنني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكل الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشبهات.. التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أبلة

نواميس الكون .. والحكماء الخالدون

من كلمات الحكماء الخالدين بناة الأمم وقادة النهضة العظام، ورواد البعث الحضاري للجيل الراعي قولهم: «الجوا نزوات العواطف ينظرنا العقول، وأنشروا أشعة العقول بلهب العواطف، والزمو الخيال صدق الحيلة والواقع، واكتشفوا المطبق في أوضاع الخيال البراقة، ولا تميلوا كل الميل ففتروها 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 تبسوا! فليس اليأس من أخلاق قنبيلة.. أو تفوحت بإلهم.. وجدت الشمرات بكل جد وهمة يلفتن إلى بغضب.. وإيمرنني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكل الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشبهات.. التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أبلة

ان تبني نفسها، فإنها في أشد الحاجة أولاً إلى بناء النفوس وتشبيد الأخلاق، وطبع إبنائها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى يبنوها ويصمدوا 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 الشاغبين الحكماء، أقياء النفوس والعقول والإرادات، وقوة الأمم أو ضعفها إنما يقاسان بخصوصيتها في إنتاج الرجال الذين تتوافر فيهم شرائط الرجولة الصحيحة، وإنني أعتقد والتاريخ يؤيدني أن الرجل الواحد في وسعه أن يبني أمة إن وصحت عزمته 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 مفكراً أو مؤسساً لنهضة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعقله ونظريته الثاقبة للامور، وتفانيه في إيظاف أمته ورسم الطريق الصحيح لها؛ لمعرفة بعقلها، ولدرايته ببعدها وواقعها، ولعرفته بعصره وإوانه ووقته وزمانه، فاسمع إلى الرجل في فقهه للحال ودرايته بالمآل يقول: «وقد شاعت لنا الظروف أن ننشأ في هذا الجيل الذي تتزاحم الأمم فيه بالمناكب، وتتنازع البقاء أشد التنافس، وتكون الغلبة دائماً للقوي السابق، وشاعت لنا الظروف كذلك أن تواجه نتائج اغالبط الماضي، وتنتزع مرارتها، وأن يكون علينا راب الصدع وجبر الكسر، وإنقاذ أنفسنا وأبنائنا وأسترداد عزتنا ومجدنا، وإحياء حضارتنا، وتعاليم ديننا.

وشاعت لنا الظروف أن نخوض عهد الانتقال الأوهج؛ حيث تلعب العواصف الفكرية والتيارات النفسية والأهواء الشخصية بالأفراد والأمم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعالم كله، وحيث يتبدل الفكر وتتضرب النفوس ويقف الريان في وسط اللجة

نظرة على قيد الحياة لقدتهدن وسام استحراق الجدران المطبخية عن جداره!!
وعندما أذن المغرب.. ووجدنني أترك ما في يدي للصلاة.. هتفن: 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.. فوجدت بأنه مطلوب مني أن أشرب طبقاً محترماً من الحساء وأن أكل طبقاً آخر محترماً من الأرز.. وآخر.. من السلطة.. وإن أخذ طبقاً من الصينية هذه.. وأن أتذوق بالخبز هذه الأكلة.. و... و... و...
وبكل هدوء سحبت طبق السلطة.. وأخبرتهن.. 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 فلفد شيعت تماماً من الروائح والمناظر أو بالأحرى انكتمت انفاسي.. وجدت من تحضري لي عصير وحلوى وحلوى.. أصنافاً من الحلوى.. واستعرت الابتسامة العريضة السابقة وأنا أقول: لا أكل الحلوى...
وصرت وأخوتي.. وإلى الأبد...
منذ سنوات.. وإلى الأبد!

ولتلق نظرة على الملثقين والملثقات حول المائتين من رجال ونساء.. فبعد هذا الهرجان.. لم يعد أحد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستقروا على الأرائك في خمول.. وكأني أسمع أصوات صراخ وعويل قادم من الطون!!!

هذه ليست ظاهرة عائلية.. بل ظاهرة إسلامية...!!
وتعالوا تلمح نظرة على طعام وصنابه في رمضان..
عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا فألأه على ظهوره».

وعن انس -رضي الله عنه - قال: «كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم - يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حساً حسوات من ماء».

يعلق الدكتور: أحمد عبد الرؤوف هاشم «من كتابه: رمضان والطب: عن كتاب: الأسويان التمر والماء د. حسان شمسي ص 62». على هذين الحديثين السابقين بقوله:
«إن وراء هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وهدياً طبياً وصحياً عظيماً».

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، وبه تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولدا الطاقة.
وأسرع شيء يمكن امتصاصه ونهايه إلى الدم هي المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (جلوكوز) أو ثنائي (سكروز)، ويحتوي الجزء المأكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه مواد سكرية حوالي 73 في المئة من وزن الجزء المأكول، و2.2 في المئة بروتينات، و0.6 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 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 تلين 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 طعاماً خفيفاً فتبدأ بالنشاط بعد الخمول «معدة لا تاكل إلا لقيمات أما معدة قوم كالسابق الكلام عن مؤادهم التي تتكرر إفطاراً وعشاء وسحور!! فلا تخمل..!»، ويصلي الإنسان فيعطيها فرصة للانتباه والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتهدئه في السويغات القليلة قبل العشاء والتراويح فيقوم الإنسان نشيطاً خفيفاً منشراح الصدر عالي الهمه.

قال الأطباء: «إن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن فمتى كان البدن معتدلاً بين الجوع والشبع والنوم واليقظة واعتاد لذلك، كانت النفس نشيطة خفيفة راغية في الخبرات، ومتى حصل الإفراط أو تفريط كانت النفس منخرقة 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 المخزنة داخل الجسم بعد تحللها، والذي تكفي الإنسان فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر دون أن يتناول الطعام..
فالجلكوز 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 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 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 والمخزرات. «الصوم الطبي: د. آلان كوت، الصيام معجزة طبية: د. عبدالجواد الصاوي».

وكي لا اضلل قارئتي أنصح اخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «علاج نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد. وأخيراً.. قارئتي أورد لكم بعض فوائد الصوم التي بينها الأطباء والتي لا يحصل الإنسان عليها بإمهاله لوقفتنا السابقة مع الطعام؛ فهو يريح الجهاز الهضمي ويمتدح 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 امتصاص الأغذية التي تحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات، ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بيشي من التليف 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 انه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد الحمضية وأنواع البروز والنمو الخبيث. ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويعيد الشباب للخلايا والأنسجة.

ويطهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد.. وبروتينات العضلات والغدد.. كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تذخره من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والطحال في حالة طبيعية.. ويؤمن راحة فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويساعد الكلية على الإبقاء على البيوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما أنه علاج قد يُعد الوحيد للعديد من الأمراض، والتمنى أن تُوثق هذه الوصفة القصيرة ثمارها.. وأن ننثبه لضعفنا في موسم الطاعات والاجتهادات لكي لا نفوت فرص النجاة والعق ونبيل الدرجات.. بسبب وجبة طعام!



المسلمون بحاجة التوحيد