AL-SABAH
الصباح الإسلامية
No. 5211 | الأربعاء | 29 ذي الحجة 1446 هـ | 25 يونيو 2025 م | السنة الثامنة عشرة
Alsabah Media
www.alsabahpress.com

مراتب الغذاء عند ابن القيم في «زاد المعاد»

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

1 ـ مرتبة الحاجة.
2 ـ مرتبة الكفاية.
3 ـ مرتبة الفضلة.

ولنتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملأ آدميٌ وعاءً شراً مِنْ بطنه، بحسب ابن آدم لُقيماتٍ يُقمن صلبه، فإن كان فاعلاً فَثلثٌ لطعامِهِ وثلثٌ لشرابهِ وثلثٌ لنَفَسه» أنّ أشر ما يُملأ البطن..

ومعلَومٌ بالحس والتجربة والخبر الطبي أنّ أكثرَ ما يضُر القلبَ والبدنَ امتلاءُ البطن والمعدة..

فالبطن إذا امتلأت بالطعَام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاق عن النَفَسَ ووجدَ جُهداً ومعاناة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره..!!

وقد ذَكر ابن القيم ـ رحمه الله تعالى ـ أنّ الأمراض نوعان: أمراضٌ مادية وتكون عن: زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية وهي: الأمراضُ الأكثرية، وسببها:

أ ـ إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول.
ب ـ والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن.
ج ـ وتناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم.
د ـ والإكثار من الأغذية المختلفة المتنوعة.

فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة منها بطيء الزوال وسريعه. فإذا توّسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفيته: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

فلابد لنا أن نعرف: كيف نأكل..؟ وماذا نأكل.. ؟ ومتى نأكل.. ؟ وكم 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 بيّن 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 الاهتمام 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 ليغنم 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 درة البيت على ما يلزم زوجكِ وأطفالكِ أو والديكِ وأخوتكِ من عناصر مهمة لبنية صحية.

فأين طبق السلطة..؟ ولماذا تحرمين نفسكِ وأسرتكِ من طبق سحري مليء بالفيتامينات والمعادن.. إما لأنكِ لا تصنعينهُ أصلاً.. أو لأنكِ لا تجيدين صنعه..؟

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

فيا حبذا لو أكلتِ الخضراوات على طبيعتها أو قطعتها مباشرة قبل الأكل بدقائق ووضعتِ عليها قليلاً من الزيت النقي والخل وذرة ملح.. فيصبح الطبق وحده وجبة غذائية ممتازة.. واحرصي أن يأكل منها زوجكِ ووالديكِ وأولادكِ وأخوتكِ فهي مفيدة وخاصة في رمضان.

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

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 ذهبنا بعد العصر قوبلنا بموجة استهجان عاتية بسبب تأخرنا «تأخر الفقيرة إلى الله جمانة الروح عن المطبخ» فدخلت ونظرت إلى غرفة العمليات أقصد المطبخ.. فوجدته رأساً على عقب ونساء البيت من كبيرة لصغيرة هناك.. ورائحة أطعمة مختلطة أصابتني بالدوار.. وسألتهن معترضة: ـ ما كل هذه الأطعمة.. هل ستفطر عندنا القبيلة الفلانية؟

وكأنني أطلقت قنبلة.. أو تفوهتُ بإثم.. وجدت المشمرات بكل جدٍ وهمة يلتفتن إلي بغضب.. ويأمرنني بإعداد المائدة.. والتزمت الصمت وأنا أتطلع لكم الأنواع من الأطعمة والمشروبات والحلويات بل وأنواع المشهيات.. مشهيات!»... التي تزخر بها كتب الطعام.. لو كانت أبلة نظيرة على قيد الحياة لقلدتهن وسام استحقاق الجدارة المطبخية عن جدارة!!

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.. فوجئت بأنه مطلوبٌ مني أن أشرب طبقاً محترماً من الحساء وأن آكل طبقاً آخر محترماً من الأرز.. وآخر.. من السلطة.. وأن آخذ طبقاً من الصينية هذه.. وأن أتذوق بالخبز هذه الأكلة.. و... و.... و...

وبكل هدوء سحبت طبق السلطة.. وأخبرتهن.. أنه لا مكان لدي لكل هذا.. وأنني لا آكل سوى طبق صغير من السلطة ولقيمات من شيء واحد فقط..

وبعد أن أرغمت نفسي على أكل لقيمات فلقد شبعت تماماً من الروائح والمناظر أو بالأحرى انكتمت أنفاسي.. وجدت من تحضر لي عصير وحلوى وحلوى.. أصنافاً من الحلوى.. واستعرت الابتسامة العريضة السابقة وأنا أقول: لا آكل الحلوى..

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

ولنلق نظرة على الملتفين والملتفات حول المائدتين من رجال ونساء.. فبعد هذا المهرجان.. لم يعد أحد قادر على الذهاب أو القيام للصلاة.. واستلقوا على الأرائك في خمول.. وكأني اسمع أصوات صراخ وعويل قادم من البطون!!!

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

وتعالوا نلقي نظرة على طعام وُصِينا به في رمضان.. عن سلمان بن عامر ـ رضي الله عنه ـ قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً فالماء له طهور».

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

يُعلق الدكتور: أحمد عبد الرؤوف هاشم «من كتابه: رمضان والطب: عن كتاب: الأسودان التمر والماء د. حسان شمسي ص ـ62ـ» على هذين الحديثين السابقين بقوله:

«إنّ وراء هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وهدياً طبياً وصحياً عظيماً».

فقد اختار النبي ـ 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، فتُمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولداً الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هي المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوى 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 يزوّد الجسم بمادة سكرية بكمية 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: «إنّ 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 ـ 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 ـ 3 ساعات..

ووجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب والتمر له مزايا تفيد الصائم، فهذه الألياف تعمل كإسنفجة تمتص الماء داخل الأمعاء، مما يؤدى 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 تمرات 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 تخمل..!» ويصلى الإنسان فيعطيها فرصة للانتباه والنشاط.. لتستقبل قليل الطعام فتهضمه في السويعات القليلة قبل العشاء والتراويح فيقوم الإنسان نشيطاً خفيفاً منشرح الصدر عالي الهمة.

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

فالجلوكوز المختَزن في الكبد والعضلات يمد الجسم بالطاقة اللازمة له خلال الفترة الأولى من الامتناع عن الطعام، بينما تقدم الدهون والبروتيناتٍ المختزنة.. الطاقة اللازمة للجسم عن الصوم الطويل نسبياً «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 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 تُقارب الشهر، عندما يبدأ الجسم باستهلاك بروتينه وذلك بعد نفاذ جميع الرواسب والمدخرات. «الصوم الطبي: د. آلان كوت، الصيام معجزة طبية: د. عبدالجواد الصاوي».

ولكي لا أطيل فإنني أنصح اخوتي في الله بالاطلاع على كتاب «عالج نفسك بالصيام» للكاتب: محيي الدين عبد الحميد.

وأخيراً.. فإنني أورد لكم بعض فوائد الصوم التي بينها 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 والتو 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 بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأنسجته 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 اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث. ويُحسن الوظائف العامة في الجسم، ويُعيد الشباب للخلايا والأنسجة.

نواميس الكون .. والحكماء الخالدون

من كلمات الحكماء الخالدين بناة الأمم وقادة النهضات العظام، ورواد البعث الحضاري للجيل الواعي قولهم: «ألجموا نزوات العواطف بنظرات العقول، وأنيروا أشعة العقول بلهب العواطف، وألزموا الخيال صدق الحقيقة والواقع، واكتشفوا الحقائق في أضواء الخيال الزاهية البراقة، ولا تميلوا كل الميل فتذروها كالمعلقة، ولا تصادموا نواميس الكون فإنها غلابة، ولكن غالبوها، واستخدموها وحولوا تيارها واستعينوا ببعضها على بعض، وترقبوا ساعة النصر وما هي منكم ببعيد».

ويقول الإمام البنا رحمه الله: «لا تيأسوا؛ 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 ضعيفاً طول حياته، والقوي لا تدوم قوته أبد الآبدين، «ونريد أن نمن على الذين استضعفوا في الأرض ونجعلهم أئمة ونجعلهم الوارثين ونمكن لهم في الأرض ونري فرعون وهامان وجنودهما منهم ما كانوا يحذرون» (القصص: 6-5).

إن الزمان سيتمخض عن كثير من الحوادث الجسام، وإن الفرصة ستسنح للأعمال العظيمة، وإن العالم ينتظر دعوتكم؛ دعوة الهداية والنور والسلام؛ لتخلصه مما هو فيه من آلام، وإن الدور عليكم في قيادة الأمم وسيادة الشعوب آت إن شاء الله، وتلك الأيام نداولها بين الناس، وترجون من الله ما لا يرجون، فاستعدوا واعملوا اليوم، فقد تعجزون عن العمل غداً. ولقد خاطبت المتحمسين منكم أن يتريثوا 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 أولاً إلى بناء النفوس وتشييد الأخلاق، وطبع أبنائها على الخلق والرجولة الصحيحة، حتى ينهضوا 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 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 مفكراً أو مؤسساً لنهضة مثل الإمام حسن البنا في إخلاصه وعقله ونظرته الثاقبة للأمور، وتفانيه في إيقاظ أمته ورسم الطريق الصحيح لها؛ لمعرفته بعللها، ولدرايته بعدوها وواقعها، ولمعرفته بعصره وأوانه ووقته وزمانه، فاسمع إلى الرجل في فقهه للحال ودرايته بالمآل يقول: «وقد شاءت لنا الظروف أن ننشأ في هذا الجيل الذي تتزاحم الأمم فيه بالمناكب، وتتنازع البقاء أشد التنازع، وتكون الغلبة دائماً للقوي السابق. وشاءت لنا الظروف كذلك أن نواجه نتائج أغاليط الماضي، ونتجرع مرارتها، وأن يكون علينا رأب الصدع 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 النفسية والأهواء الشخصية بالأفراد والأمم، وبالحكومات وبالهيئات وبالعالم كله، وحيث يتبدل الفكر وتضطرب النفس ويقف الربان في وسط اللجة يتلمس الطريق ويتحسس السبيل، وقد اشتبهت عليه الأعلام، وانطمست أمامه الصور، ووقف على رأس كل طريق داع يدعو إليه في ليل دامس معتكر، وظلمات بعضها فوق بعض، حتى لا تجد كلمة تعبر بها عن نفسية الأمم والأفراد في مثل هذا العهد أفضل من «الفوضى».

وإن الأمم التي تحيط بها ظروف كظروفنا، وتنهض لمهمة كمهمتنا، وتواجه واجبات كتلك التي نواجهها، لا ينفعها أن تتسلى بالمسكنات أو تتعلل بالأماني، 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 أخوة تؤيدها، ولا إيمان وعزيمة وقوة صادقة تؤازرها، وإنما نفوس رخوة لينة مترفة ناعمة تجرح خديها خطرات النسيم ويدمي بنانها لمس الحرير، وفتياتنا وفتياننا وهم عدة المستقبل ومعقد الآمال لا يزال حظهم مظهراً فاخراً، وأكلة طيبة وحلة أنيقة ومركباً فارهاً ولقباً أجوف، وإن اشترى ذلك بحريته وأنفق عليه من كرامته وإن ضاع في سبيله حق أمته!.

فهذا أمر يحتاج إلى التفاتة وشيء ينبغي أن يُنظر إليه، حتى نسترد عزمنا وقوتنا ونحن أمة عظيمة التاريخ كثيرة العدد، وافرة الموارد عميقة الجذور ناصعة التراث، وضاءة المحيا بالعزائم والبطولات والفتوحات، يستحيل على هذه الأمة إن صحت أن تظل مغبرة الجبين رخوة العزائم مهزومة النفوس، ولكن من يوقظها حتى تنتصر؟ ومن يناديها حتى تنهض من ثبات؟ هذه هي المعادلة الصعبة التي تنسجم مع نواميس الكون الغلابة، ومع سنن الله ووعده، والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.