

الإسراف في المائدة الرمضانية وأثره في المجتمع السوداني

الإكثار من الأغذية يصيب الإنسان بالإرهاق والتعب في نهار رمضان



أجراه : ميثر عبد الرحمن - بحيرة الضو - أمانة احمد

تعد المائدة الرمضانية من أبرز سمات هذا الشهر الفضيل ولكنها تعكس إحدى الظواهر السالبة التي تقوم بها الأسر في مجتمعاتنا ، ويتفق جميع الناس على أن التبذير عادة تنافي مبادئ الشريعة الإسلامية التي حذرت من الإسراف ، إلا أن كثيراً من الناس ينتهجون هذه العادة في شهر رمضان المبارك لتصبح سلة المهملات في الملجأ الأخير لأنواع الطعام التي كانت تترتب بها المائدة بعد أخذ الحاجة منها التي لا تصل للنصف في أحسن الأحوال . ولإسراف في رمضان عدة جوانب تنعكس على حياة الأسر سواء في تكبد المصاريف الشرائية التي تتجاوز ضعف ما تنفقه الأسر في الأشهر العادية أو من خلال السلوكيات الغذائية التي تصيب الصائم بسبب إسرافه في تناول الطعام بزيادة في أواخر الشهر الكريم بعدة كيلوغرامات تؤرق جسده . ووفقاً لتقرير صدر عام ٢٠٠٩ عن مركز إدارة النفايات بأبي ظبي - تشكل فضلات الطعام ٣٤٪ من مجموع النفايات في دولة الإمارات ونحو ٥٠ طن من الطعام يتم التخلص منها خلال شهر رمضان المبارك . وخلال هذه الظاهرة التي تكثر في رمضان حملنا أوراقنا وأخذنا آراء عدد من الناس من فئات المجتمع السوداني حول هذه الظاهرة فكانت أغلبية الناس تتفق على أن الإسراف ظاهرة غير حميدة في مجتمعنا السوداني بجانب أنها تؤثر على الأوضاع الاقتصادية وترهق كاهل الأسر فماذا قالوا ؟

الإسراف ظاهرة دخيلة ولا توجد في الإسلام

مضاعف ، موضحة أن الطعام الفائض عن الحاجة يتم التخلص منه بطريقة غير حضارية تتنافى مع القيم الدينية . باعتبار أن الأطعمة من نعم الله سبحانه وتعالى وتقول حواء آدم (ربة منزل) نحن نأكل رزق اليوم ليوم وما عندنا أي شيء لنذخره للغد وكل أسرنا يصومون والحمد لله ، وما لدينا التبذير ، وأضافت أن بعض الناس في هذا الشهر يقومون بالإسراف في الطعام والشراب بصورة مخجلة وتتنافى مع عاداتنا وتقاليدنا وقيمتنا ، داعية إلى الإنفاق والتصدق على المساكين من الأطعمة المتبقية ، في هذا الشهر الكريم .

مسرح للتباهي والتفاخر

زين العابدين عبد التواب (موظف) قال إن من الملاحظ في زماننا هذا أن القيم قد تبدلت وبخلت علينا عادات غريبة منها التبذير في المائدة الرمضانية من قبل الميسورين وبعض الفقراء مما جعل المائدة مسرحاً للتباهي والتفاخر ضاربين أرقاماً قياسية في الإسراف والتبذير وقال الله سبحانه وتعالى في الآية (إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفوراً) وأتمنى أن نعمل كما أمرنا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم متكاتفين ومتكافلين في هذا الشهر الكريم .



من المحرر

ما أن يأتي شهر رمضان واللاهتمة الأسر السودانية بإعداد الطعام والشراب وتركنا الجانب الروحي ، والمقصود الأساس من الصيام ليس الشرب والاكل وإنما من أجل الصبر على الجوع والعطش ، فالصوم ليس فقط امتناع عن الأكل والشرب وإنما امتناع الجوارح في الوقوع في المنكرات فحديث الرسول صلى الله عليه وسلم عندما قال (رب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش) فيجب على المسلم أن يحتشم الصيام وهو فرصة إلى التقرب إلى الله والتوبة وفعل الخيرات والتصدق ومحاسبة النفس ، بتجديد الإيمان وليس كما يزعم الكثير بأنه مشروع لإعداد الأطعمة المختلفة والتباهي والتفاخر والتنافس ، وذكر الأسر باستغلال هذا الشهر فيما ينفقهم وفعل الخيرات والتصدق للفقراء والمساكين والبعد عن الإسراف . كما نوجه رسالة خاصة للمرأة السودانية بأن تضع خطة وبرنامجا أسبوعياً خلال هذا الشهر الكريم للوجبات التي يتم تحضيرها وتناولها وشراء ما يكفي للطعام حتى لا تترامك الأغذية .

من قبلكم لعلمكم تتقون) .

الإسراف ظاهرة غير حميدة

عامر عبد الله - (تاجر) ، دعا إلى أن يهتم الإنسان بالعبادة وأن يأكل وجبات خفيفة على المعدة في الإفطار مثل الشورية ، ووصف أن التبذير والإسراف في الطعام ظاهرة غير حميدة . بجانب أنها تؤثر على مستوى الدخل والمعيشة ، وذهبت الطالبة هاجر علي في الاتجاه نفسه في أن يهتم الإنسان بالعبادة والتقليل من الطعام وأن يركز على وجبات خفيفة حتى يحافظ على صحته .

أما مالك يحيى عثمان - أعمال حرة - فقال إن الإنسان يصيبه الهلع عندما يقبل رمضان ويهتم بإعداد الطعام والشراب ويترك الجانب الروحي ، لافتاً إلى أن ذلك ناتج من قلة الصبر واليقين وضعف الوازع الديني لدى الإنسان المسلم وأضاف (الزول العطنان يشوف الرهاب موية) ، وارى أن المائدة الرمضانية في الشارع مليئة بالأطعمة المتنوعة ولكن عند الإفطار يكتفي الناس بالقليل منها ، داعياً إلى أن يهتم المسلم بالمجالس الدعوية وحلقات الذكر والتصدق وتلاوة القرآن .

التقينا مجموعة من الطالبات بقسم الاقتصاد وأفادوا بأن هذه الظاهرة تشكل ضائقة اقتصادية على الأسر السودانية ، مطالبات بضرورة الاهتمام بالفقراء والمساكين وقضاء حوائج الناس لا سيما وأن هذا الشهر شهر للمحبة والتأخي والتسامح وفيه تنشط جميع أعمال الخير . من جانبها أوضحت جميلة عمر سليمان -

مسجلة كلية كلية الاقتصاد والعلوم الاجتماعية بان ظاهرة الإسراف في الطعام تعد من الظواهر السالبة في المجتمع السوداني وأصبحت منتشرة بصورة كبيرة رغم الارتفاع في المواد الاستهلاكية . وأشارت إلى أن شهر رمضان شهر للطاعة والرحمة والعبادة لله عز وجل ولكن مع الأسف تجد أغلب الناس ينصرفون عن تلك العبادات وينشغلون بإعداد الطعام والشراب وغيرها من هموم الدنيا ومشاغلهها ، ودعت إلى الاهتمام بتربية الأبناء وتعوديهم على الصيام والأخلاق الفاضلة ومحاربة الظواهر السالبة موجبة رسالة إلى الأخوات والأمهات وربات المنزل بعدم الإكثار من الطلبات خاصة في رمضان وأن يراعين ظروف أزواجهن والظروف الاقتصادية الصعبة التي تمر بها الأسر السودانية عموماً ، وأضافت أن الغرض الأساس من الصيام هو التهيئة النفسية والروحية وتجديد الإيمان ومحاسبة النفس . هاجر علي (طالبة) دعت إلى أن يتم إعداد الطعام والشراب على قدر حاجة الأسرة وإذا زاد فليصدق به للفقراء والمساكين والحيوان وغيرهم لينال المسلم الأجر والثواب من الله تعالى والأجر في رمضان



مع شراء البصل والويكة لتجفيفهما وتحضيرهما بالإضافة إلى الأواني المنزلية ، وأشارت إلى أن المائدة في رمضان تحتوي على عدد من أصناف المأكولات ، وارى أن التحضير والاستعداد الروحي في هذا الشهر ضعيفا جداً مقارنة مع تجهيز المأكولات .

الصيام علاج لكثير من الأمراض

عميد كلية الاقتصاد والعلوم الاجتماعية الدكتور عبد الواحد عثمان مصطفى قال : إن الإسراف ظاهرة دخيلة ولا توجد في الإسلام ، وهناك أحاديث وآيات تحدثت قضية الإسراف بصورة عامة ، وأوضح أن الصيام هو امتحان من الله تعالى لعباده وتتشق لصبروا على الجوع والعطش في نهار رمضان ، وليس شهر رمضان للأكل والشرب وإنما هو عبادة وطاعة وتصديق وتلاوة للقرآن لله تعالى وغيرها من العبادات التي تقرب العبد لله تعالى ، ودعا إلى الاقتداء بالرسول صلى الله عليه وسلم والعمل وتطبيق سنته في حياتنا خاصة في رمضان ، مضيفاً أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان لا يوقد في بيته ناراً لفترة طويلة ، داعياً إلى عدم الإسراف في المائدة الرمضانية وأن يهتم المسلمون عموماً في هذا الشهر بالعبادة والتضرع لله . لافتاً إلى أن الصيام هو علاج لكثير من الأمراض مستدلاً بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم (صوموا تصحوا) الأستاذة أمل محمد أحمد النور (عمادة شؤون الطالبات) : في مطلع حديثها أشارت إلى الآية الكريمة (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون) موضحة بأن الإنسان مستخلف في الأرض لعبادة الله تبارك وتعالى ، ومضت قائلة : ففي الشهر الكريم (شهر رمضان) نجد أن معظم الناس يجتهدون في ملء بطونهم وتنوع الأكل ويكون مهمهم الأكبر ، وينسون تجهيز أنفسهم وتطهيرها وفي معظمهم يجعلون رمضان مشروعاً للأكل والنوم ، موجبة رسالة للمسلمين في أن يجتهدوا في هذا الشهر المبارك في العبادات والصدقات وتلاوة القرآن الكريم وصلوة الأرحام ولا يفتر من ذكر الله سبحانه وتعالى حتى يحقق الغاية من الصوم وهي تقوى الله عز وجل قال تعالى (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين



الاستهلاك أصبحت متصلة في المجتمع ولم تقتصر على الطعام فقط كما أن هذه الثقافة تزيد وضع بعض الأسر سوءاً بما يدفع بعضهم للاستدانة لتغطية الشهر وبالتالي ينعكس سلباً على الأسر ويتقلها مادياً خصوصاً مع الارتفاع الملحوظ لأسعار المواد الاستهلاكية .

اعتقادات خاطئة

قالت لانا محمد (ربة منزل) يعود التبذير في شهر رمضان إلى الاعتقاد الخاطئ بين الناس بأن رمضان شهر الجود والخيرات والكرم وهو شهر التلذذ بأصناف الطعام المختلفة وغير المعتادة في الأيام العادية فتنكب ربة المنزل على العمل في المطبخ طول اليوم من أجل أن تعد مائدة طعام متنوعة مختلفة عما كانت تعدها في الأيام العادية

خير الأمور أوسطها

حسام محمد علي (موظف) قال إن الناس في رمضان تقوم بإعداد الطعام والشراب ليس بقصد الإسراف وإنما بقصد أخذ الأجر والثواب ووضع الاحتياط لأي شخص يأتي ضيفاً أو عابر طريق واصفاً أن أصناف الطعام المقدمة في الموائد الرمضانية موزونة ومعقولة

لا يوجد إسراف في المائدة الرمضانية

أما علاء الدين عبد الله ، أعمال حرة ذهب في اتجاه آخر ، حيث ينفي وجود ما يسمى بالإسراف ولكن هناك زيادة في كمية الطعام ويضيف أن شهر رمضان شهر الخير ويظهر فيه ما لا يظهر في الشهور العادية ، بتقوم الأسر بالتفرج على أصناف الأطعمة المختلفة وعلى أولادهم لكي يقاوموا صيام اليوم التالي .

الاستعداد الروحي ضعيف

فيما أوضحت مها إدريس (صحفية) بأن مائدة رمضان من الموائد المميزة على الإطلاق ، ويبدأ التحضير لها مبكراً في السودان ، وتتجه النساء في عمل الحلو مر والأبري الأبيض بالإضافة إلى الرقاق

الوسطية والاعتدال

أ.د. عمر يوسف حمزة نائب رئيس هيئة علماء السودان في البدء يهنيئ المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها بحلول هذا الشهر الكريم شهر التوبة والغفران ، قال تعالى (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) وبينت الآية الكريمة أن الله تعالى كتب الصيام علينا وعلى من كان قبلاً من الأمم الماضية ، وهو عبادة قديمة أراد الله بها أن يدخل العباد في رحمته وفضله وكرمه ، وقال نلاحظ في شهر رمضان أن كثيراً من المسلمين يسرفون في المأكول والمشرب ، وكان الهدف الأول من الصيام هو الإكثار من الطعام والشراب ، موضحاً أن الطعام والشراب حلال ولكن الممنوع الإسراف فيهما لقوله تعالى (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) وأشار إلى أن الله تعالى وصف عباده حيث قال (وعباد الرحمن الذين يمشون في الأرض هونا وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً) إلى أن قال (والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً) .

ودعا إلى الوسطية والاعتدال في تناول الطعام والشراب وعدم الإسراف خاصة في رمضان (ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً) ، فالإسراف ممنوع في الأكل والشرب حتى وإن كان حلالاً ، داعياً إلى ضرورة أن يراعي الإنسان آداب الإسلام في الطعام والشراب (ما ملأ ابن آدم وعاءاً شراً من بطنه) (ويكفي للإنسان لقيمتا يقمن صلبه) (وإن كان لا بد فقلث لطعامه وقلث لشربه وثلاث للنفس) (وما زاد من الطعام به للفقراء والمساكين والأرامل والرسول صلى الله عليه وسلم قال (من فطر صائماً كان مغفرة لذنوبه)



عادات خاطئة

أخصائية الحمية والتغذية نورة دوبيز - توضح أن الإسراف في الأكل خلال الإفطار في رمضان يؤدي إلى الشعور بالنعاس والاسترخاء لأن قسماً كبيراً من الدم يتجه نحو الجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم على حساب كمية الدم الواردة إلى أعضاء حيوية في الجسم أهمها المخ وأشارت إلى وجود بعض العادات الخاطئة في رمضان مثل شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور على أساس تعويض العطش المتوقع خلال النهار ، وكذا الإكثار من الأغذية ذات النسبة العالية من السكريات كالحلويات والمعجنات بشكل كبير طوال الإفطار ، مشيرة إلى أن ذلك يؤدي إلى عدة مشاكل مثل الإرهاق والتعب خلال نهار رمضان والشعور بالعطش ، كما يؤدي إلى تراكم الدهون والسمنة وارتفاع ضغط الدم ، وتنصح أخصائية التغذية الصائم بتناول الخضروات الورقية ذات المحتوى العالي من الماء .

ثقافة الاستهلاك

يقول عمر حسن (موظف) إن ثقافة

الاستعداد الروحي في هذا الشهر الكريم ضعيف مقارنة مع تجهيز المأكولات