المطبخ سجن المرأة الطوعي في رمضان

◄تمضي وقتها في تحضير المأكولات على حساب عبادتها

في شهر رمضان، وبينما تمتلئ ساعات الصائمين بالذكر والعبادة، تسرق "القطائف" و"المحاشي" و"السمبوسة" نهار وليل كثير من النساء اللواتي ينفقن معظم وقتهنّ في إعداد المأكولات. وكأنّ شهر الصيام هو عبارة عن "مونديال" يتنافسن فيه على إثبات مهارتهنّ في الطبخ. فمتى يجدن وقتاً للعبادة؟

ارتبط شهر رمضان عند كثير من الناس بالأكل. وقد ترتب على ذلك أن تقضي المرأة معظم وقتها في المطبخ لإعداد ألذ الوجبات وأشهى الأطعمة لأفراد أُسرتها. وبالتالي، فإنّ معظم وقتها يضيع في المطبخ. ولنا أن نتساءل كيف ومتى تجد المرأة وقتاً للعبادة، خصوصاً أولئك النساء العاملات اللواتي يؤدين مهام البيت في الأيام العادية بشق الأنفس. فكيف تتقبل النساء عموماً الأمر؟ هل يقمن بأي نشاط ديني أو

تعبدي أثناء الطهو؟ وهل هنّ راضيات أم مضطرات لهذا الوضع؟ وفي هذا الموضوع التقينا مع عدد من النساء اللواتي استعرضن تجاربهنّ في هذا الشهر الفضيل.

- تقصير:

يبدأ إعداد وجبة الإفطار عند عايدة. س (موظفة وأُم لأربعة أبناء) مباشرة بعد عودتها من الدوام نحو الساعة الثانية ظهراً. وهي إذ تشكو ضيق الوقت، تقول: "المطلوب مني خلال أربع أو خمس ساعات إعداد أصناف متنوعة من الطعام، بما في ذلك الشوربة والحلويات وغيرهما من المأكولات التي يشتهيها أفراد عائلتي خصيصاً في رمضان"، حيث إنّ أبنائي وزوجي غالباً ما يتذمرون إذا ما اكتشفوا اختفاء طبق مفضل لديهم من المائدة الرمضانية، إضافة إلى إصرارهم على وجود أصناف بعينها يومياً على سفرة الإفطار". بحسرة لافتة تقول عائدة: "بالكاد أتمكن من أداء الصلوات المفروضة، ولا أجد أي وقت لقراءة القرآن، أو الذهاب إلى الصلاة". وتضيف: "أما بعد الإفطار، فأواصل رحلتي في المطبخ، خاصّة مع عدم وجود خادمة، حيث أجد نفسي منهمكة في جلي الصحون، والنظافة، وتقديم المشروبات للجميع، ثمّ أذهب بعد ذلك إلى الفراش كالميتة".

- شعور بالذنب:

لا يقل شعور فاطمة. ن (ربة بيت) بالذنب عما هو الأمر في حالة عايدة، وذلك بسبب تقصيرها في أداء عبادات شهر رمضان كما ينبغي. تقول: "أقضي أكثر من عشر ساعات في المطبخ في رمضان من أجل تحضير وجبات الإفطار والعشاء والسحور ولوازم تلك الوجبات من حلويات ومشروبات، وفي تلبية طلبات أفراد أُسرتي التي لا تنقطع على مائدة الإفطار". تعبر فاطمة عن رغبتها الأكيدة وحبها لأداء عبادات إضافية في شهر رمضان كي تنال الثواب. إلّا أنّها تؤكد أنّها في ظل كلّ هذه الضغوط داخل المطبخ لا تستطيع قراءة القرآن والقيام بالعبادات المطلوبة ولا حتى مشاهدة البرامج الدينية المفيدة التي تبث خلال هذا الشهر. وتضيف: "ليس هذا فحسب، فأنا لا أتابع البرامج التلفزيونية في رمضان إلّا لمعرفة طريقة عمل أصناف جديدة من الطعام والحلويات".

- الخاسر الأكبر:

بدورها، تعتبر إيرينا البراوي (ربة منزل، متزوجة منذ 10 أعوام)، والتي تقضي في المطبخ نحو 4 ساعات قبل الإفطار وساعتين بعده، أنّ "المرأة هي الخاسر الأكبر في هذا الشهر، إذ تتنازل عن وقت

عبادتها لمصلحة إعداد الطعام لأفراد أُسرتها". وتقول: "هذه الأعباء الإضافية التي تتعلق بتحضير الطعام والتجهيز للولائم، تجعل الوقت ضيقاً وتحوّل التوازن ما بين العبادة وعمل المطبخ إلى مهمة مستحيلة لدى بعض النساء". وعن تجربتها في هذا السياق، تؤكد إيرينا أنّها تعمل جاهدة للاستفادة من وقتها في الشهر الكريم في العبادة وعدم السماح لوقت المطبخ بالتغلب على واجباتها الدينية المفروضة في هذا الشهر.

أمّا وسام مدحت (متزوجة منذ 10 أعوام)، فتجد أنّ أعباء شهر رمضان المطبخية بالنسبة إليها كمقيمة في الإمارات، أقل بكثير مما كانت عليه حينما كانت في بلدها مصر، وذلك لوجود الأقارب والأصدقاء هناك، حيث تكثر الولائم والزيارات. وتشير وسام إلى أنّ "الوقوف في المطبخ وتحضير أنواع مختلفة من الأطعمة والمشروبات، يضيعان كثيراً من الوقت والجهد بالنسبة إلى المرأة، لأنّ تلك البرامج تأخذ وقتاً طويلاً في التحضير قبل وبعد. وغالباً ما تكون خصماً لعبادات رمضان. حالياً، تقول وسام إنّها استطاعت أن تسيطر على الوضع وتنظّم يومها الرمضاني بحيث يتوافر لها الوقت لقراءة القرآن والصلاة والذكر. وتضيف: "إذا وجدت المزيد من الوقت أشاهد برامج دينية عن رمضان في التلفاز".

- خطة:

ينتاب حسيبة جيلاني (موظفة متزوجة منذ 5 أشهر) بعض القلق من التوفيق بين المطبخ وأداء عبادات رمضان هذا العام، كونها تجربتها الأولى بعد الزواج، تقول: "بافتقادي الأُسرة والأهل، وتحملي المسؤولية كاملة وحدي خلال هذا الشهر، أجد نفسي أمام أوّل اختبار لي حول كيفية تنظيم وقتي، خاصّة أنّي امرأة عاملة". وتشير حسيبة إلى أنّها مهيأة لأداء هذا الدور، وتضيف: "أتمنى أن أجد وقتاً كافياً للاستفادة من الوقت في العبادة، وسأحاول أن أنظم وقتي بحيث انتهي من تجهيز وإعداد مائدة الإفطار قبل وقت كافٍ". وإذ تكشف عن خطتها، تقول: "سوف أقوم بشراء بعض المستلزمات وتحضير وجبات معيّنة مساء اليوم السابق وحفظها في الثلاجة، على أن أقوم بتحضير باقي الأطباق السهلة كالسلطات والمقالي في حينه، وهذا ما يمكن أن يقلل لي الوقت ويعطيني مساحة للعبادة".

- وقت مسروق:

اختصاراً للوقت، وكي تجد الفرصة للاستفادة من شهر رمضان في العبادة، تقوم نظيرة حسين (ربة منزل متزوجة منذ 37 عاماً) بالتجهيز المبكر لعدد من المأكولات والتي قد تأخذ وقتاً طويلاً في إعدادها، مثل: "الكباب" و"السمبوسة" و"الفطائر" و"المعجنات"، ثمّ تقوم بتخزينها إلى حين استخدامها في شهر

رمضان. لا تخفي نظيرة حقيقة أنّ أعباء المرأة تزداد في شهر رمضان، لافتة إلى أنّها "إذا لم تنتبه جيّداً، فإنّ المطبخ سيسرقها حتماً، وستجد نفسها قد ضيعت عليها بركة الشهر الكريم". إلّا أنّها تعود لتشير إلى أنّها تعتقد بأنّ "النساء اللواتي يقمن بإعداد الطعام للصائمين لهنّ أجر كبير، فهذا نوع من العبادة في نظري". مع ذلك، تؤكد نظيرة أنّها تحاول قدر الإمكان تقليل الوقت الذي تمضيه في المطبخ، وتقول: "أسعى إلى استغلاله في البحث عن أفضل الطرق للعبادة والصلاة وقراءة القرآن".

- نجاح:

على الرغم من معاناة الكثير من السيدات بسبب عدم تمكنهنّ من الإمساك بزمام الوقت في شهر رمضان، ورغبة هؤلاء في عدم تمضيته بين جدران المطبخ وحلمهنّ بتوفير جزء منه للعبادة، إلّا أنّ بعض النساء نجحن في التوفيق بين المهمتين، إذ إنّ خبرة 40 سنة من الزواج جعلت عواطف حسن (ربة منزل) من صاحبات التخطيط الجيّد لوقتها، بحيث أصبح الوقت الذي تقضيه في المطبخ في رمضان تقريباً هو نفسه في الأيام العادية، ففي إمكانها، كما تقول، "تحضير الطعام مهما كثرت أصنافه، في أقل وقت ممكن في هذا الشهر الكريم والتفرغ للعبادة". وتضيف: "أقضي الفترة الصباحية في الصلاة وقراءة القرآن، إضافة إلى حضور بعض الدروس الدينية مع بعض المجموعات النسائية". بعد صلاة الظهر، تتجه عواطف إلى مطبخها لتعد وجبات رمضان، لافتة إلى أنّ التحضير المسبق لبعض المشروبات ومواد المأكولات الخاصة ببلدها السودان، مثل: "الآبرى" والبصل المحمر واللحم المجفف المخصص لبعض الأطباق السودانية، يساعدها كثيراً على اختصار وقتها في المطبخ، ويترك لها فرصة للاستفادة من الشهر الكريم في العبادة والذكر.

- لا تغامر:

وبلهجة حازمة تعرب مها مبارك (ربة بيت) عن عدم استعدادها لإضاعة نهار رمضان في المطبخ، وتقول إنّها لا تغامر بوقت رمضان الثمين كما تفعل بعض النساء اللواتي يبقين حبيسات جدران المطبخ، وتلفت إلى أنّ "إضاعة الوقت والجهد في إعداد الموائد، وإغفال الذكر، والتضحية بالوقت لمصلحة إعداد الطعام، هي مشكلة كبيرة لابدّ أن تنتبه لها المرأة". وتقول: "شخصياً، لا أجد عذراً لأي امرأة تضحي بوقتها في شهر رمضان من أجل إعداد طعام الإفطار وتنسى عباداتها". وعن كيفية تنظيم يومها في هذا الشهر، تقول مها: "أدخل المطبخ عند العصر، وأحضر الطعام بكامل راحتي. أمّا العزائم والولائم، فلا أضمنها في قائمة برامجي الرمضانية إلّا في الأيام التي أكون فيها مفطرة بسبب عذر شرعي".

وبالقناعة السابقة نفسها تتعامل حنان عزام (مدرسة متزوجة منذ 9 أعوام) مع شهر رمضان على أنّه شهر عبادة فقط، ذلك أنّها ترى "أنّ التعاطي مع الشهر الكريم، على أنّه شهر للأكل، هو من أكثر الأسباب التي تضيع على المرأة بركته"، مؤكدة أنّ "الوقت الذي يفقد في رمضان لا يمكن تعويضه"، وتقول: "شهر رمضان ليس كباقي الشهور، إذ تضاعف فيه الأعمال الصالحات، وليس من الحكمة إضاعته في تحضير الوجبات والمشروبات". وتطالب حنان ربات البيوت "بتغيير ثقافة الأُسرة وتحديداً في ما يتعلق بربط الشهر الفضيل بالأكل"، مشددة على "ضرورة فك الاشتباك بين رمضان والأطباق والوجبات والعصائر المختلفة. خاصّة أنّنا قد نلقي بالكثير مما قضينا اليوم بطوله في تحضيره في سلة المهملات". وتقول حنان إنّ "المرأة لابدّ أن تعي هذا الأمر وترسل عبره رسالة إلى أُسرتها، تشجع أفرادها من خلالها على تذكر عظمة هذا الشهر وحكمه ومن ضمنها الزهد والإحساس بجوع الفقير".

- حسب النية:

لكن، هل ثمّة أجر تلقاه المرأة عند ربها على إعدادها الطعام؟ كيف يمكنها التوفيق بين ذلك وبين الإفادة من فرصة شهر التعبد والصلوات؟ ماذا إذا كان هناك جنوح نحو المبالغة والإفراط في تحضير الطعام في شهر الصيام. حول الرؤية الشرعية وإزالة الاستفهام عن ما تقدم، يقول أستاذ الشريعة في "كلية الإمام مالك" في دبي الدكتور رمضان عبدا الصاوي إنّه "مثلما أنّ للرجل مهام في الحياة لجهة توفير الحياة الكريمة لأُسرته من مسكن وغذاء ودواء وغيرها، فإنّ للمرأة مهمة داخل البيت، سواء في شهر رمضان أم في غيره". ويشير إلى أنّ "العمل المكلف به الإنسان ذكراً كان أم أنثى، ينبغي أن يقوم به على الوجه الأكمل لقوله (ص): "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته"، وجاء فيه: "المرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها"؟ ويضيف: العمل الذي فيه المسؤولية يقع عليه الثواب والعقاب؟ وعليه، فإن قامت المرأة بعملها في بيتها تثاب عليه لقوله تعالى: (فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ * وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ) (الزلزلة/ 8-7). وقد خاطب ا عزّوجلّ نساء النبيّ (ص)، فقال: (يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ مَنْ يَأْتِ مِنْكُنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيِّنَةٍ يُضَاعَفْ لَهَا الْعَذَابُ ضِعْفَيْنِ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا * وَمَنْ يَقْنُتْ مِنْكُنَّ لِلَّهِ وَرَسُولِهِ وَتَعْمَلْ صَالِحًا نُؤْتِهَا أَجْرَهَا مَرَّتَيْنِ وَأَعْتَدْنَا لَهَا رِزْقًا كَرِيمًا) (الأحزاب/ 31-30).

ويؤكد د. الصاوي إنّ "هذا الحديث ليس خاصاً بنساء النبيّ (ص) "بل عام ويشمل جميع النساء"، لافتاً إلى أنّ "الخصوصية تكمن في مضاعفة الثواب والعقاب فقط لكونهنّ نساء النبي، ويؤيد ذلك قوله تعالى: (فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ

أُنْثَى) (آل عمران/ 195)". ويقول: "العمل في البيت تكلف به المرأة في رمضان وفي غيره، لكن قد يزيد الأجر في رمضان إن نوت به تقوية الآكل منه على العبادة فالإنسان يثاب بنيته".

كيف يمكن للمرأة التوفيق بين إعداد الطعام والإفادة من فرصة حلول الشهر الفضيل في التعبد؟ يؤكد د. الصاوي أنّه "لا يوجد في الإسلام عمل يعطّل آخر، أو يطغى عليه، لأنّ الله تعالى لما كلف عباده لم يكلفهم بما يشق عليهم أو يوقعهم في الحرج لقوله: (وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ) (الحج/ 78)، وأيضاً (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) (البقرة/ 185). ويضيف: "لذلك نرى أنّه ليس هناك تعارض بين إعداد المرأة الطعام في شهر رمضان وواجبها في إقامة العبادات الأخرى، فمجرد إعداد الطعام مثاب عليه، لأنّ ذلك من واجباتها، ولكن ينبغي ألا تسرف في الطعام أو تستنزف الوقت في إعداده، لأنّ النبيّ (ص)، قال: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، فإن كان لابدّ فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه". وعليه يمكن أن تؤدي الواجبات وهي صائمة وتؤدي دورها في المنزل بعملها وتؤدي صلاتها في أوقاتها، وتتقرب إلى الله بالنافلة وقراءة القرآن وغيرهما".

وعن حكم المبالغة والإفراط في تحضير طعام شهر رمضان يقول د. الصاوي: "الإسلام دين الوسطية والاعتدال في كلّ شيء، ففي الطعام ينبغي عدم الإسراف للحديث السابق "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه". وأيضاً، فإنّ المبالغة في استهلاك الوقت في إعداد الطعام، هي من الأمور غير المستحبة، لأنّها ستأتي على حساب واجبات أخرى. ودين الله عزّوجلّ وسط لا يقبل الغلو أو التقصير فهو في كلّ شيء وسط. وقد قال رسول الله (ص): "عليكم بالنمط الأوسط". ويتابع: "أما إذا أرادت المرأة الاستفادة من الوقت الذي تقوم فيه بإعداد الطعام في أمر آخر من أمور العبادات، فيمكن لها أن تقوم بالذكر والدعاء والتسبيح أو قراءة القرآن". ويختم بالإشارة إلى أنّ "أفضل عبادة تقوم بها المرأة هي كف اللسان عن الخوض في أعراض الناس وتداول أخبارهم بينها وبين غيرها من النسوة، سواء بالحديث مشافهة أم بالهاتف أم غيره".

- أفكار ذهبية لمطبخ رمضان:

هل هناك أي نصائح؟ وما الخطوات الواجب اتباعها حول فنون تجهيز الطعام في المطبخ، واختصار الزمن، بحيث تستطيع ربة البيت تحضير الطعام في أقل وقت ممكن في هذا الشهر الكريم والتفرغ للعبادة؟ بخصوص هذا الموضوع، تقدم الشيف ندى نوري من "مركز دبي التجاري العالمي" بعض النصائح تعددها كالآتي: "أوّلاً، يمكن تجهيز كمية من البصل، بحيث يفرم ويقلب في القليل من زيت الزيتون ويوضع في أكياس

صغيرة في الفريزر، لتستخدم حسب الحاجة، كما يمكن أيضاً أن يبشر الجزر ونضعه في أكياس صغيرة للاستخدام في الشوربات وفي "سمبوسك" اللحم أو الخضار. كما يمكن توفير بعض الوقت بخلط بعض الفلفل الأخضر والكزبرة وقليل من البقدونس والبصل والثوم خلطاً خفيفاً في الخلاط الكهربائي ووضع الخليط في أكياس في البراد لاستخدامها لاحقاً في كثير من الطبخات، إذا إنّها تعطي نكهة مميزة للأكل". أمّا الطماطم حسب الشيف نوري "فيمكننا عصر كميّات كبيرة من الطماطم وتصفيتها ثمّ تحفظ في برطمان داخل الثلاجة أو في أكياس خاصة لذلك". وتضيف: "ثانياً، بخصوص الشوربات، فيمكن سلق كمية من قطع الدجاج أو اللحم حسب الرغبة، ثمّ تبهر وتملح، ثمّ توزع على علب عدة وتوضع في الفريزر، كما يمكن سلق العدس ويترك ليبرد ثمّ يضرب بالخلاط ويوزع في أكياس داخل الفريزر. وبالنسبة إلى بعض الخضراوات، مثل البقدونس والكزبرة والشبت، فيمكن تقطيعها ووضعها داخل علب حافظة في الفريزر للاستخدام لاحقاً، كما يمكن إعداد كمية من الثوم بعد تقشيره وفرمه في أكياس في الفريزر".

وتقول الشيف نوري: "إنّ المعجنات والكبة والقطائف تأخذ وقتاً طويلاً في إعدادها، ولكن يمكن تحضيرها قبل فترة. فمثلاً، تحشى "السمبوسك"، ثم تدهن الحبات بزيت خفيف أو تلف بورق زبدة أو نايلون حتى لا تلصق وتجمد داخل الثلاجة في أكياس محكمة الغلق، ويتم إخراجها من الثلاجة قبل ساعة من القلي. وكذلك، لابدّ من مراعاة ترتيب هذه الأصناف، بحيث لا تلتصق عند التجميد ويصعب فكها. كما يمكن تحضير كمية من "العصاج" (اللحم المفروم المقلب مع البصل والبهارات والقليل من الزيت والملح) للمحاشي وغيرها". ولاختصار الوقت في إعداد العصائر، تطرح الشيف نوري على ربات البيوت بعض الحلول ومنها: "عصر بعض الفواكه المفضلة للعائلة، ووضع بعضها في قوالب الثلج لكي توضع على العصير بدلاً من الماء المثلج". وتلفت الشيف ندى في ختام حديثها إلى "ضرورة تفقد أوقات تخزين الأطعمة والخضراوات داخل الثلاجة، حيث يفضل عدم تخزين الأطعمة المحتوية على البصل أو الملح أو البهارات لفترات طويلة، لأنّها تفقد قيمتها الغذائية".►