

الإسلام والهيئة

للاستاذ عبد المنصف محمود عبد الفتاح
واعظ مركز شبين القناطر

(١)

من سنن الله عز وجل أن البقاء في الكون للأصحاء الأقوياء ، فهم الذين يستخلفهم الله في الأرض فيعمرونها ، ويصلون إلى خباياها وأسرارها ويكشفون عن خيراتها وكنوزها . . . وأنه ما توجت أمة بتاج الشرف ولا ارتقت ذروة المجد ، إلا بقوة أبنائها ، وصحة أبدانهم ، وفراغة أجسادهم لأن ذلك وسيلة إلى سلامة عقولهم ، ونضج تفكيرهم ، ومضاء عزائمهم وسداد أعمالهم قال بعض الحكماء : « العقل السليم في الجسم السليم » وقد بعث نبينا صلى الله عليه وسلم بطب القلوب والأبدان ، فجاء بخيرى الدنيا والآخرة ، حيث أن الفلاح يتبنى عليهما ، كيف لا وقد أرشدنا العليم الحكيم إلى ما يترتب عليه صلاح أجسامنا وزكاة نفوسنا لو عملنا بمقتضى ذلك الإرشاد قال تعالى : « يا بنى آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين . قل من حرم زينة الله التى أخرج لعباده والطيبات من الرزق ؟ ! قل هى للذين آمنوا فى الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة كذلك نفصل الآيات لقوم يعلمون » وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا صلى أحدكم (أى أراد أن يصلى) فليلبس ثوبيه ، فإن الله أحق من تزين له ، فإن لم يكن له ثوبان فليتزىر إذا صلى ولا يشتمل أحدكم فى صلاته اشتمال اليهود ، رواه الطبرانى والبيهقى . وكان الحسن بن على رضى الله عنه إذا قام إلى الصلاة لبس أجود ثيابه . فسئل عن ذلك ؟ فقال : ان الله جميل يحب الجمال ، فاتجمل لربى وهو يقول : « خذوا زينتكم عند كل مسجد » . وبهذا نرى أن الاسلام قد أباح لنا التجميل بأنواع الزينة ، والتوسع فى التمتع بالمشتبهات ، والتلذذ بألوان الطيبات ، ولكن على شريطة القصد والاعتدال ، وحسن النية والوقوف عند الحدود الشرعية والآداب المرعية . روى عن ابن عباس رضى الله عنهما أنه قال : « كل ما شئت والبس ما شئت أخطأتك خصلتان : سرف ومخيلة » (مخيلة : كبر وخيلاء) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لعلى كرم الله وجهه : يا على أصب من هذا (أى اطعم منه) فهو أنفع لك . وقال لابن عمر رضى الله عنه : « ان لبدتك عليك حقا » . . كما حذرنا بالابتعاد عن كل ما يترتب عليه الاضرار بنا فقال عز اسمه : « ولا تقتلوا أنفسكم ان الله كان بكم رحيما » وقال جل شأنه : « ولا تلقوا

بأيديكم الى التهلكة وأحسنوا ، ان الله يحب المحسنين » وعن علي بن الحسين بن واقد أنه قال : « جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابه المقال : « **كلوا واشربوا ولا تسرفوا** » وعن المقداد بن معد يكرب أنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان لا محالة فاعلا ، فثلث طعامه ، وثلث لشربه ، وثلث لنفسه » رواه الترمذى .

وليس يخاف على ذى لب أن الانسان يستفيد من الاقلال فى الطعام والشراب : صفاء القلب ، وإبقاء القريحة ، وانفاذ البصيرة ، وتركبة النفس وصحة البدن ، ودفع الامراض . . عن عائشة رضى الله عنها أنها قالت : « أول بلاء حدث فى هذه الامة بعد نبينا الشيع ، فان القوم لما شبعوا بطونهم سممت أبدانهم فضغفت قلوبهم وجمحت شهواتهم ، رواه البخارى وقد قيل : « أحيوا قلوبكم بقله الضحك وقله الشبع وطهروها بالجوع تصفو وترق » وورد فى الاثر : « أصل كل دواء الحمية (يعنى أنها تغنى عن كل دواء) وأصل كل داء البردة (أى التخمة) ويقال : ان معالجة الطبيب نصفان : نصف دواء ونصف حمية ، فان اجتمعا فكأنك بالمريض وقد برى وصح ، والا فالحمية أولى ، اذ لا ينفع دواء مع ترك الحمية ، وقد تنفع الحمية مع ترك الدواء . . قال بعض الحكماء : « اكبر الدواء تقدير الغذاء » وعن اللجلاج رضى الله عنه قال : « ما ملأت بطنى طعاما منذ أسلمت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم : « آكل حسبى ، وأشرب حسبى . . يعنى قوتى » رواه الطبرانى والبيهقى وزاد : « وكان قد عاش مائة وعشرين سنة خمسين فى الجاهلية وسبعين فى الاسلام » وعن أبى حنيفة رضى الله عنه أنه قال : « أكلت ثريدة من خبز ولحم ، ثم أتيت النبى صلى الله عليه وسلم ، فجعلت أتجشأ (التجشأ : صوت من ريح يحدث من الفم عند حصول الشبع) فقال : يا هذا كف من جشائك ، فان أكثر الناس شبعوا فى الدنيا أكثرهم جوعا يوم القيامة » رواه الحاكم ورواه أبى الدنيا والطبرانى والبيهقى وزادوا : « فما أكل أبو حنيفة ملء بطنه حتى فارق الدنيا . . كان اذا تغدى لا يتعشى ، واذا تعشى لا يتغدى » ويروى عن طبيب العرب الحارث بن كلدة أنه قال : « المعدة بيت الداء ، والحمية رأس كل دواء ، وأعط كل بدن ما عودته » وفى هذا المعنى يقول عبد الملك بن سعيد : « المعدة حوض البدن والعروق اليها واردة ، فاذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة ، واذا فسدت المعدة صدرت العروق بالسقم » . . ولا غرابة فى ذلك فان الاسراف فى المأكولات والمشروبات يترتب عليه الاصابة بالامراض ولا سيما اذا كانت ملوثة بالقاذورات ، وعرضة للجراثيم والميكروبات ، وحتى اذا كان الطعام جيدا ونظيفا وأفرط الانسان فى تناوله ، فانه لابد وأن ينحرف مزاجه وتعتل صحته وتبطل قريحته وتفتقر أعضاؤه عن الطاعة

قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه : « اياكم والبطنة من الطعام والشراب فانها مفسدة للجسم ، مورثة للسقم ، مكسلة عن الصلاة وعليكم بالقصد فيهما ، فانه اصلح للجسد وأبعد من السرف » ومن نفيس الحكم : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع » وقال لقمان الحكيم لابنه « يا بنى لا تأكل شيئا على شبع ، فان القاءك اياه للكلب خير من أن تأكله » . يا بنى اذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الاعضاء عن العبادة » . ونصح أبو عثمان الثورى ابنه ذات يوم فقال : « أى بنى عود نفسك مجاهدة الهوى والشهوة فلا تنهش نهش السباع ، ولا تخضم خضم البراذين » الخضم : الاكل بجميع الفم ، والبراذين : الدواب (ولا تدمن الاكل ادمان النعاج ، ولا تلقم (أى لا تبتلع الطعام بسرعة) لقم الجمال ، فان الله جعلك انسانا ، فلا تجعل نفسك بهيمة ، واحذر سرعة الكظة (أى امتلاء المعدة) وسرف البطنة فقد قال بعض الحكماء : اذا كنت نهما (النهم : افراط الشهوة فى الطعام) فقد نفسك من الزمنى (أى المبتلين بالامراض) واعلم أن الشبع داع الى البشم (أى التخمه) والبشم داع الى السقم والسقم رسول الموت ، ومن مات هذه الميتة فقد مات ميتة لئيمة ، لانه قاتل نفسه ، وقاتل نفسه الأئم من قاتل غيره . أى بنى قد بلغت تسعين عاما ، ما نقصت لى سن ولا انتشر لى عصب ، ولا عرفت ونين أنف (أى نزيفها) ولا سيلان عين ، ولا سلس بول ، وما لذلك علة الا التخفيف من الزاد ، فاذا كنت تحب الحياة فهذا سبيل الحياة

يتبع

عبد المنصف محمود عبد الفتاح

واعظ مركز شبين القناطر

عبد الوارث الصوفى

عاد من دمشق الى القاهرة ، المجاهد العربى الكبير الاستاذ

محمود عبد الوارث الصوفى ، سكرتير مكتب امامة عمان بدمشق

ليواصل جهاده فى سبيل قضية عمان وحررتها ، فى عاصمة

الجمهورية العربية