

كتاب كسر الشهوتين

وهو الكتاب الثالث من ربيع المهلكات

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله المنفرد بالجلال في كبريائه وتعالیه، المستحق للتحميد والتقديس والتسبيح والتنزيه، القائم بالعدل فيما يبرمه ويقضيه، المتطوّل بالفضل فيما ينعم به ويسديه، المتكفل بحفظ عبده في جميع موارد ومجاريه، المنعم عليه بما يزيد على مهمات مقاصده بل بما يفى بأمانيه، فهو الذي يرشده ويهديه، وهو الذي يميته ويحييه، وإذا مرض فهو يشفيه، وإذا ضعف فهو يقويه، وهو الذي يوفقه للطاعة ويرتضيه، وهو الذي يطعمه ويسقيه، ويحفظه من الهلاك ويحميه، ويحرسه بالطعام والشراب عما يهلكه ويرديه، ويمكنه من القناعة بقليل القوت ويقربه حتى تضيق به مجاري الشيطان الذي يناويه، ويكسر به شهوة النفس التي تعاديه، فيدفع شرها ثم يعيد ربه ويتقيه، هذا بعد أن يوسع عليه ما يلتذ به ويشتهي، ويكثر عليه ما يهيج بواعثه ويؤكد دواعيه، كل ذلك يمتحنه به وبيئته، فينظر كيف يؤثره على ما يهواه وينتحيه، وكيف يحفظ أوامرهم وينتهي عن نواهيهم، ويواظب على طاعته وينزجر عن معاصيه.

والصلاة على محمد عبده النبيه، ورسوله الوجيه، صلاة ترفله وتحظيه، وترفع منزلته وتعليه، وعلى الأبرار من عترته وأقربيه، والأخيار من صحابته وتابعيه.

أما بعد: فأعظم المهلكات لابن آدم شهوة البطن، فيها أخرج آدم عليه السلام وحواء من دار القرار إلى دار الذل والافتقار؛ إذ نهيا عن الشجرة فغلبتهما شهواتهما حتى أكلا منها فبدت لهما سواتهما.

والبطن على التحقيق ينبوع الشهوات ومنبت الأدواء والآفات، إذ يتبعها شهوة الفرج وشدة الشبق إلى المنكوحات؛ ثم تتبع شهوة الطعام والنكاح شدة الرغبة في الجاه والمال اللذين هما وسيلة إلى التوسع في المنكوحات والمطعمومات؛ ثم يتبع استكثار المال والجاه أنواع الرعونات وضروب المنافسات والمحاسدات؛ ثم يتولد بينهما آفة الرياء وغائلة التفاخر والتكاثر والكبرياء، ثم يتداعى ذلك إلى الحقد والحسد والعداوة والبغضاء، ثم يفضي ذلك بصاحبه إلى اقتحام البغي والمنكر والفحشاء، وكل ذلك ثمرة إهمال المعدة وما يتولد منها من بطن الشبع والامتلاء، ولو ذلل العبد نفسه بالجوع وضيق به مجاري الشيطان لأذعنت لطاعة الله عز وجل ولم تسلك سبيل البطر والطغيان، ولم ينجر به ذلك إلى الانهماك في الدنيا وإيثار العاجلة على العقبى ولم يتكالب كل هذا التكالب على الدنيا، وإذا عظمت آفة شهوة البطن إلى هذا الحد وجب شرح غوائلها وآفاتها تحذيرًا منها، ووجب إيضاح طريق المجاهدة لها والتنبيه على فضلها ترغيبًا فيها، وكذلك شرح شهوة الفرج فإنها تابعة لها.

ونحن نوضح ذلك بعون الله تعالى في فصول يجمعها بيان فضيلة الجوع ثم فوائده، ثم طريق الرياضة في كسر شهوة البطن بالتقليل من الطعام والتأخير، ثم بيان اختلاف حكم الجوع وفضيلته باختلاف أحوال الناس، ثم بيان الرياضة في ترك الشهوة، ثم القول في شهوة الفرج، ثم بيان ما على المرید في ترك التزويج وفعله؛ ثم بيان فضيلة من يخالف شهوة البطن والفرج والعين.

بيان فضيلة الصبر رزم السبع

قال رسول الله ﷺ: «جاهدوا أنفسكم بالجوع والعطش فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله وإنه ليس من عمل أحب إلى الله من جوع وعطش»^(١)، وقال ابن عباس: قال النبي ﷺ: «لا يدخل ملكوت السماء من ملاً بطنه»^(٢)، وقيل يا رسول الله أي الناس أفضل؟ قال: «من قل مطعمه وضحكه ورضي بما يشتر به عورته»^(٣)، وقال النبي ﷺ: «سيد الأعمال الجوع وذل النفس لباس الصوف»^(٤)، وقال أبو سعيد الخدري: قال رسول الله ﷺ: «البسوا وكُلُوا واشربوا في أنصاف البطون فإنه جزء من النبوة»^(٥)، وقال الحسن: قال النبي ﷺ: «الفكر نصف العبادة وقلة الطعام هي العبادة»^(٦)، وقال الحسن أيضاً: قال رسول الله ﷺ: «أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعاً وتفكراً في الله سبحانه، وأبغضكم عند الله عز وجل يوم القيامة كل تؤوم أكول شروب»^(٧)، وفي الخبر: «أن النبي ﷺ كان يجوع من غير عوز»^(٨)، أي مختاراً لذلك، وقال ﷺ: «إن الله تعالى يباهي الملائكة بمن قل مطعمه ومشربه في الدنيا يقول الله تعالى: انظروا إلى عبدي ابتليته بالطعام والشراب في الدنيا فصبر وتركهما أشهدوا يا ملائكتي ما من أكلة يدعها إلا أبدلته بها درجات في الجنة»^(٩)، وقال ﷺ: «لا

(١) باطل: حديث «جاهدوا أنفسكم بالجوع والعطش». لم أجد له أصلاً [السلسلة الضعيفة: ٢٤٧].

(٢) لا أصل له: حديث ابن عباس «لا يدخل ملكوت السموات من ملاً بطنه». لم أجد له أيضاً [السلسلة الضعيفة: ٧٢٠].

(٣) حديث: أي الناس أفضل؟ قال «من قل مطعمه وضحكه ورضي بما يشتر عورته» يأتي الكلام عليه وعلى ما بعده من الأحاديث.

(٤) لا أصل له: حديث «سيد الأعمال الجوع وذل النفس لباس الصوف» [السلسلة الضعيفة: ٤١٧].

(٥) لا أصل له: حديث أبي سعيد الخدري «البسوا وكُلُوا واشربوا في أنصاف البطون» [السلسلة الضعيفة: ٢٤٥].

(٦) حديث «الفكر نصف العبادة وقلة الطعام هي العبادة».

(٧) لا أصل له: حديث الحسن «أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعاً وتفكراً... الحديث». لم أجد لهذه الأحاديث المتقدمة أصلاً [السلسلة الضعيفة: ٢٤٤].

(٨) حديث: كان يجوع من غير عوز - أي مختاراً لذلك - أخرجه البيهقي في شعب الإيمان من حديث عائشة: قالت لو شئنا أن نشبع لشبعنا ولكن محمداً ﷺ كان يؤثر على نفسه. وإسناده معضل.

(٩) حديث «إن الله تعالى يباهي الملائكة بمن قل مطعمه ومشربه في الدنيا... الحديث». أخرجه ابن عدي في الكامل وقد تقدم في الصيام.

تُمِثُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ فَإِنَّ الْقَلْبَ كَالزَّرْعِ يَمُوتُ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ^(١) ، وقال ﷺ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ حَسِبَ ابْنُ آدَمَ لَفَيْمَاتٍ يُقْمَنَ صُلْبُهُ وَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ فَأَعْلًا فَتَلَّتْ لَطْعَامِيهِ وَتَلَّتْ لَشْرَابِيهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِيهِ»^(٢) ، وفي حديث أسامة بن زيد وحديث أبي هريرة الطويل ذكر فضيلة الجوع إذ قال فيه: «إن أقرب الناس من الله عز وجل يوم القيامة من طال جوعه وعطشه وحزنه في الدنيا، الأخفياء الأتقياء الذين إن شهدوا لم يعرفوا وإن غابوا لم يفتقدوا، تعرفهم بقاع الأرض وتحف بهم ملائكة السماء نعم الناس بالدنيا ونعموا بطاعة الله عز وجل، افترش الناس الفرش الوثيرة وافترشوا الجباه والركب، ضيع الناس فعل النبيين وأخلاقهم وحفظوها هم، تبكي الأرض إذا فقدتهم ويسخط الجبار على كل بلدة ليس فيها منهم أحد لم يتكالبوا على الدنيا تكالب الكلاب على الجيف أكلوا العلق ولبسوا الخرق شعثًا غيرًا يراهم الناس فيظنون أن بهم داء وما بهم داء، ويقال قد خولطوا فذهبت عقولهم وما ذهبت عقولهم ولكن نظر القوم بقلوبهم إلى أمر الله الذي أذهب عنهم الدنيا، فهم عند أهل الدنيا يمشون بلا عقول عقلوا حين ذهبت عقول الناس، لهم الشرف في الآخرة، يا أسامة إذا رأيتهم في بلدة فاعلم أنهم أمان لأهل تلك البلدة ولا يعذب الله قومًا هم فيهم.

الأرض بهم فرحة والجبار عنهم راض. اتخذهم لنفسك إخوانًا عسى أن تنجو بهم. وإن استطعت أن يأتيك الموت وبطنك جائع وكبدك ظمآن فافعل. فإنك تدرك بذلك شرف المنازل وتحل مع النبيين.

وتفرح بقدوم روحك الملائكة ويصلي عليك الجبار^(٣).

روى الحسن عن أبي هريرة: أن النبي ﷺ قال: «الْبُسُوا الصُّوفَ وَشَمِّرُوا وَكُلُوا فِي أَنْصَافِ الْبُطُونِ تَدْخُلُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاءِ»^(٤).

وقال عيسى عليه السلام: «يا معشر الحواريين أجيئوا أكبادكم وأعروا أجسادكم لعل قلوبكم ترى الله عز وجل»^(٥).

وروي ذلك أيضًا عن نبينا ﷺ رواه طاوس. وقيل مكتوب في التوراة: إن الله ليبغض الحبر

(١) لا أصل له: حديث «لا تميثوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فإن القلب كالزرع يموت إذا كثرت عليه الماء». لم أقف له على أصل [السلسلة الضعيفة: ٧٢١].

(٢) حديث «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه... الحديث». أخرجه الترمذي من حديث المقدم وقد تقدم. (٣) حديث أسامة بن زيد وأبي هريرة «أقرب الناس من الله يوم القيامة من طال جوعه وعطشه... الحديث». أخرجه الخطيب في الزهد من حديث سعيد بن زيد قال: سمعت رسول الله ﷺ وأقبل على أسامة بن زيد مع تقديم وتأخير، ومن طريقه رواه ابن الجوزي وفيه حباب بن عبد الله فذكره مع تقديم بن جبلة أحد الكذابين وفيه من لا يعرف وهو منقطع أيضاً ورواه الحارث بن أبي أسامة من هذا الوجه.

(٤) حديث الحسن عن أبي هريرة «الْبُسُوا الصُّوفَ وَشَمِّرُوا وَكُلُوا فِي أَنْصَافِ الْبُطُونِ تَدْخُلُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاءِ». أخرجه أبو منصور الديلمي في مسند الفردوس بسند ضعيف.

(٥) حديث طاوس مرسلًا قال عيسى عليه السلام: «يا معشر الحواريين أجيئوا أكبادكم... الحديث». لم أجده أيضاً.

السمين لأن السمن يدل على الغفلة وكثرة الأكل وذلك قبيح خصوصاً بالحبر. ولأجل ذلك قال ابن مسعود رضي الله عنه: إن الله تعالى يبغض القارئ السمين وفي خبر مرسل: «إن الشيطان ليحجري من ابن آدم مجرى الدم فضيقوا مجاريه بالجوع والعطش» (١) وفي الخبر: «إن الأكل على الشبع يورث البرص» (٢) وقال ﷺ «المؤمن يأكل في معنى واحد والمنافق يأكل في سبعة أمعاء» (٣) أي يأكل سبعة أضعاف ما يأكل المؤمن أو تكون شهوته سبعة أضعاف شهوته.

وذكر المعنى كناية عن الشهوة لأن الشهوة هي التي تقبل الطعام وتأخذه كما يأخذ المعنى. وليس المعنى زيادة عدد معي المنافق على معي المؤمن.

وروى الحسن عن عائشة رضي الله تعالى عنها أنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «أدبوا قرع باب الجنة يُفتح لكم» فقلت: كيف نديم قرع باب الجنة؟ قال: «بالجوع والظم» (٤).

وروي: «أن أبا جحيفة تجشأ في مجلس رسول الله ﷺ فقال له: «أقصر من جشائك فإن أطول الناس جوعاً يوم القيامة أكثرهم شبعاً في الدنيا» (٥) وكانت عائشة رضي الله عنها تقول: إن رسول الله ﷺ يمتلئ قط شبعاً وربما بكيت رحمة مما أرى به من الجوع فأمسح بطنه بيدي وأقول: نفسي لك الفداء لو تبلغت من الدنيا بقدر ما يقويك ويمنعك من الجوع؟ فيقول: «يا عائشة إخواني من أولي العزم من الرسل قد صبروا على ما هو أشد من هذا مصواً عليّ حالهم فقدموا على ربهم فأكرمهم ما بهم وأجزل ثوابهم فأجذني أستحي إن ترفت في معيشتي أن يقصر بي غذا دونهم فالصبر أياماً يسيرة أحب إليّ من أن ينقص حظي غذا في الآخرة وما من شيء أحب إليّ من اللحوقي بأصحابي وإخواني» قالت عائشة: فوالله ما استكمل بعد ذلك جمعة حتى قبضه الله إليه» (٦) وعن أنس قال: جاءت فاطمة رضوان الله عليها بكسرة خبز إلى

(١) حديث «إن الشيطان ليحجري من ابن آدم مجرى الدم الحديث». تقدم في الصيام دون الزيادة التي في آخره وذكر المصنف هنا أنه مرسل والمرسل رواه ابن أبي الدنيا في مكاييد الشيطان من حديث علي بن الحسين دون الزيادة أيضاً.

(٢) لا أصل له: حديث «إن الأكل على الشبع يورث البرص». لم أجد له أصلاً [السلسلة الضعيفة: ٢٤٦].

(٣) صحيح: حديث «المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء»

متفق عليه من حديث عمر وحديث أبي هريرة [البخاري: ٥٣٩٣، مسلم: ٢٠٦].

(٤) حديث الحسن عن عائشة «أدبوا قرع باب الجنة الحديث». لم أجد له أيضاً.

(٥) حسن: حديث: إن أبا جحيفة تجشأ في مجلس رسول الله ﷺ فقال «أقصر من جشائك فإن أطول الناس جوعاً يوم القيامة أكثرهم شبعاً في الدنيا». أخرجه البيهقي في الشعب من حديث أبي جحيفة [صحيح الجامع: ١١٧٩] وأصله عند الترمذي وحسنه ابن ماجه من حديث ابن عمر: تجشأ رجل... الحديث. لم يذكر أبا جحيفة [الترمذي: ٢٤٧٨].

(٦) حديث عائشة: أنه ﷺ يمتلئ شبعاً قط وربما بكيت رحمة له لما أرى به من الجوع الحديث. أخرجه أبو موسى المديني مطولاً في كتاب استحلاء الموت وأورد منه عياض في الشفاء.

رسول الله ﷺ فقال: «ما هذه الكسرة؟» قالت: قرص خبزته ولم تطب نفسي حتى أتيتك منه بهذه الكسرة، فقال رسول الله ﷺ: «أما إنه أول طعام دخلَ فَمَ أَيْبِكِ مُنْذُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ»^(١)، وقال أبو هريرة: ما أشبع النبي ﷺ أهله ثلاثة أيام تباعاً من خبز الحنطة حتى فارق الدنيا^(٢)، وقال ﷺ: «إِنَّ أَهْلَ الْجُوعِ فِي الدُّنْيَا هُمُ أَهْلُ الشَّبَعِ فِي الآخِرَةِ، وَإِنَّ أَبْغَضَ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ الْمُتَخَمُونَ الْمَلَأَى وَمَا تَرَكَ عَبْدٌ أَكَلَهُ يَسْتَهْبِئُهَا إِلَّا كَانَتْ لَهُ دَرَجَةٌ فِي الْجَنَّةِ»^(٣).

وأما الآثار: فقد قال عمر رضي الله عنه: إياكم والبطنة فإنها ثقل في الحياة نتن في الممات.

وقال شقيق البلخي: العبادة حرفة حانوتها الخلوة وآلتها المجاعة.
وقال لقمان لابنه: يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة. وكان الفضيل بن عياض يقول لنفسه: أي شيء تخافين؟ أتخافين أن تجوعي؟ لا تخافي ذلك؛ أنت أهون على الله من ذلك إنما يجوع محمد ﷺ وأصحابه.

وكان كهمس يقول: إلهي أجمعني وأعزيتني وفي ظلم الليالي بلا مصباح أجلسنتني فبأي وسيلة بلغتني ما بلغتني؟ وكان فتح الموصلي إذا اشتد مرضه وجوعه يقول: إلهي ابتليتني بالمرض والجوع وكذلك تفعل بأوليائك فبأي عمل أؤدي شكر ما أنعمت به علي؟ وقال مالك ابن دينار: قلت لمحمد بن واسع يا أبا عبد الله طوبى لمن كانت له غليظة تقوته وتغنيه عن الناس فقال لي يا أبا يحيى: طوبى لمن أمسى وأصبح جائعاً وهو عن الله راض.

وكان الفضيل بن عياض يقول: إلهي أجمعني وأجمت عيالي وتركتني في ظلم الليالي بلا مصباح وإنما تفعل ذلك بأوليائك فبأي منزلة نلت هذا منك؟ وقال يحيى بن معاذ: جوع الراغبين منبهة وجوع التائبين تجربة وجوع المجتهدين كرامة وجوع الصابرين سياسة وجوع الزاهدين حكمة. وفي التوراة اتق الله وإذا شبعت فاذكر الجوع. وقال أبو سليمان: لأن أترك لقمة من عشائي أحب إلي من قيام ليلة إلى الصبح، وقال أيضاً: الجوع عند الله في خزائنه لا يعطيه إلا من أحبه. وكان سهل بن عبد الله التستري يطوي نيفاً وعشرين يوماً لا يأكل، وكان يكفيه طعامه في السنة درهم، وكان يعظم الجوع ويبالغ فيه حتى قال: لا يوافي القيامة عمل بر أفضل من ترك فضول الطعام اقتداء بالنبي ﷺ في أكله.

وقال: لم ير الأكياس شيئاً أنفع من الجوع للدين والدنيا. وقال: لا أعلم شيئاً أضر على طلاب الآخرة من الأكل.

(١) حديث أنس: جاءت فاطمة بكسرة خبز لرسول الله ﷺ الحديث. أخرجه الحارث بن أبي أسامة في مسنده بسند ضعيف.

(٢) حديث أبي هريرة: ما شبع النبي ﷺ ثلاثة أيام تباعاً من خبز الحنطة حتى فارق الدنيا. أخرجه مسلم وقد تقدم.

(٣) ضعيف: حديث «إن أهل الجوع في الدنيا هم أهل الشبع في الآخرة». أخرجه الطبراني وأبو نعيم في الحلية من حديث ابن عباس بإسناد ضعيف [ضعيف الجامع: ١٨٣٦].

وقال : وضعت الحكمة والعلم في الجوع ووضعت المعصية والجهل في الشبع.
وقال : ما عبد الله بشيء أفضل من مخالفة الهوى في ترك الحلال . وقد جاء في الحديث
«ثلث للطعام فمن زاد عليه فإنما يأكل من حسناته»^(١)، وسئل عن الزيادة فقال: لا يجد الزيادة
حتى يكون الترك أحب إليه من الأكل، ويكون إذا جاع ليلة سأل الله أن يجعلها ليلتين، فإذا كان
ذلك وجد الزيادة.

وقال : ما صار الأبدال أبدالاً إلا بإخماص البطون والسهر والصمت والخلوة . وقال: رأس
كل بر نزل من السماء إلى الأرض الجوع، ورأس كل فجور بينهما الشبع.

وقال : من جوع نفسه انقطعت عنه الوسوس.

وقال : إقبال الله عز وجل على العبد بالجوع والسقم والبلاء إلا من شاء الله.

وقال : اعلموا أن هذا زمان لا ينال أحد فيه النجاة إلا بذبح نفسه وقتلها بالجوع والسهر
والجهد وقال: ما مرّ على وجه الأرض أحد شرب من هذا الماء حتى روي فسلم من المعصية .
وإن شكر الله تعالى . فكيف الشبع من الطعام؟ وسئل حكيم بأي قيد أقيد نفسي؟ قال: قيدها
بالجوع والعطش، وذلكها بإخمال الذكر وترك العز، وصغرها بوضعها تحت أرجل أبناء الآخرة،
واكسرها بترك زي القراء عن ظاهرها، وانج من آفاتها بدوام سوء الظن بها، واصحبها بخلاف
هواها.

وكان عبد الواحد بن زيد يقسم بالله تعالى إنّ الله تعالى ما صافى أحدًا إلا بالجوع ولا مشوا
على الماء إلا به، ولا طويت لهم الأرض إلا بالجوع، ولا تولاهم الله تعالى إلا بالجوع، وقال أبو
طالب المكي: مثل البطن مثل المزهر وهو العود المجوف ذو الأوتار.

إنما حسن صوته لخفته ورقته ولأنه أجوف غير ممتلئ، وكذلك الجوف إذا خلا كان أعذب
للتلاوة وأدوم للقيام وأقل للنمام. وقال أبو بكر بن عبد الله المزني: ثلاثة يحبهم الله تعالى؛ رجل
قليل النوم قليل الأكل قليل الراحة.

وروي أن عيسى عليه السلام مكث يناجي ربه ستين صباحًا لم يأكل فخطر بباله الخبز
فانقطع عن المناجاة فإذا رغيغ موضوع بين يديه، فجلس يبكي على فقد المناجاة وإذا شيخ قد
أظله فقال له عيسى: بارك الله فيك يا ولي الله ادع الله تعالى فإنني كنت في حالة فخطر ببالي
الخبز فانقطعت عني، فقال الشيخ: اللهم إن كنت تعلم أن الخبز خطر ببالي منذ عرفتك فلا
تغفر لي، بل كان إذا حضر لي شيء أكلته من غير فكر وخطار.

وروي أن موسى عليه السلام لما قرّبه الله عز وجل نجيًا كان قد ترك الأكل أربعين يومًا ،
ثلاثين ثم عشرا ، على ما ورد به القرآن؛ لأنه أمسك بغير تبييت يومًا فزيد عشرة لأجل ذلك.

بيانات فوائد الصبر وآفات السبع

قال رسول الله ﷺ: «جَاهِدُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْجُوعِ وَالْعَطَشِ فَإِنَّ الْأَجْرَ فِي ذَلِكَ» ولعلك تقول: هذا الفضل العظيم للجوع من أين هو؟ وما سببه؟ وليس فيه إلا إيلام المعدة ومقاساة الأذى فإن كان كذلك فينبغي أن يعظم الأجر في كل ما يتأذى به الإنسان من ضربه لنفسه وقطعه للحمة وتناوله الأشياء المكروهة وما يجري مجراه؟

فاعلم أن هذا يضاهي قول من شرب دواء فانتفع به وظن أن منفعته لكرهه الدواء ومرارته، فأخذ يتناول كل ما يكرهه من المذاق وهو غلط، بل نفعه في خاصية في الدواء وليس لكونه مرًا، وإنما يقف على تلك الخاصية الأطباء، فكذلك لا يقف على علة نفع الجوع إلا سماسة العلماء ومن جوع نفسه مصدقًا لما جاء في الشرع من مدح الجوع انتفع به وإن لم يعرف علة المنفعة، كما أن من شرب الدواء انتفع به وإن لم يعلم وجه كونه نافعًا.

ولكننا نشرح لك ذلك إن أردت أن ترتقي من درجة الإيمان إلى درجة العلم. قال الله تعالى: ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ [المجادلة: ١١] فنقول: في الجوع عشر فوائد.

الفائدة الأولى: صفاء القلب وإيقاد القريحة وإنفاذ البصيرة، فإن الشبع يورث البلادة ويعمي القلب ويكثر البخار في الدماغ شبه السكر حتى يحتوي على معادن الفكر فيثقل القلب بسببه عن الجريان في الأفكار وعن سرعة الإدراك، بل الصبي إذا أكثر الأكل بطل حفظه وفسد ذهنه وصار بطيء الفهم والإدراك.

وقال أبو سليمان الداراني: عليك بالجوع فإنه مذلة للنفس ورقة للقلب وهو يورث العلم السماوي.

وقال ﷺ: «أَحْيُوا قُلُوبَكُمْ بِقِلَّةِ الضَّحِكِ وَقِلَّةِ الشَّبَعِ وَطَهْرُوهَا بِالْجُوعِ تَصْفُو وَتَرِقُ»^(١)، ويقال: مثل الجوع مثل الرعد، ومثل القناعة مثل السحاب، والحكمة كالمطر.

وقال النبي ﷺ: «مَنْ أَجَاعَ بَطْنَهُ عَظُمَتْ فِكْرَتُهُ وَفَطِنَ قَلْبُهُ»^(٢)، وقال ابن عباس: قال النبي ﷺ: «مَنْ شَبِعَ وَنَامَ قَسَا قَلْبُهُ» ثم قال: «لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَزَكَاةُ الْبَدَنِ الْجُوعُ»^(٣)، وقال الشبلي: ما جمعت لله يومًا إلا رأيت في قلبي بابًا مفتوحًا من الحكمة والعبرة ما رأيت قط.

وليس يخفى أن غاية المقصود من العبادات الفكر الموصل إلى المعرفة والاستبصار بحقائق الحق، والشبع يمنع منه والجوع يفتح بابه، والمعرفة باب من أبواب الجنة فبالحري أن تكون

(١) لا أصل له: حديث «أحيوا قلوبكم بقلة الضحك وطهروها بالجوع تصفوا وترق». لم أجد له أصلاً [السلسلة الضميمة: ٢٤٢]

(٢) لا أصل له: حديث «من أجاع بطنه عظمت فكرته وفتن قلبه». كذلك لم أجد له أصلاً [السلسلة الضميمة: ١٧٤٥].

(٣) ضعيف: حديث «من شبع ونام قسا قلبه، ثم قال «إن لكل شيء زكاة وإن زكاة الجسد الجوع». أخرجه ابن ماجه من حديث أبي هريرة «لكل شيء زكاة وزكاة الجسد الصوم» وإسناده ضعيف [سنن ابن ماجه: ١٧٤٥].

ملازمة الجوع قرعاً لباب الجنة. ولهذا قال لقمان لابنه: يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة وقال أبو يزيد البسطامي: الجوع سحاب فإذا جاع العبد أمطر القلب الحكمة.

وقال النبي ﷺ: «نُورُ الْحِكْمَةِ الْجُوعُ، وَالتَّبَاعُدُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الشَّبَعُ، وَالقُرْبَةُ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ حُبُّ الْمَسَاكِينِ وَالدُّنُو مِنْهُمْ. لَا تَشْبَعُوا فَتُطْفِفُوا نُورَ الْحِكْمَةِ مِنْ قُلُوبِكُمْ وَمَنْ بَاتَ فِي خَفِيَّةٍ مِنَ الطَّعَامِ بَاتَ الْحُورُ حَوْلَهُ حَتَّى يُصْبِحَ»^(١).

الفائدة الثانية: رقة القلب وصفاءه الذي به يتهيأ لإدراك لذة المثابرة والتأثر بالذكر، فكم من ذكر يجري على اللسان مع حضور القلب ولكن القلب لا يلتذ به ولا يتأثر حتى كأن بينه وبينه حجاباً من قسوة القلب، وقد يرق في بعض الأحوال فيعظم تأثيره بالذكر وتلذذه بالمناجاة، وخلو المعدة هو السبب الأظهر فيه، وقال أبو سليمان الداراني: أحلى ما تكون إليّ العبادة إذا التصق ظهري ببطني.

وقال الجنيد: يجعل أحدهم بينه وبين صدره مخللة من الطعام ويريد أن يجد حلالة المناجاة. وقال أبو سليمان: إذا جاع القلب وعطش صبا ورق، وإذا شبع عمي وغلظ، فإذا تأثر القلب بلذة المناجاة أمر وراء تيسير الفكر واقتناص المعرفة فهي فائدة ثانية.

الفائدة الثالثة: الانكسار والذل وزوال البطر والفرح والأشر الذي هو مبدأ الطغيان والغفلة عن الله تعالى، فلا تنكسر النفس ولا تذلل بشيء كما تذلل بالجوع فعنده تسكن لربها وتخضع له وتقف على عجزها وذلتها إذا ضعفت منتها وضاعت حيلتها بلقيمة طعام فاتتها، وأظلمت عليها الدنيا لشربة ماء تأخرت عنها وما لم يشاهد الإنسان ذل نفسه وعجزه لا يرى عزة مولاه ولا قهره، وإنما سعادته في أن يكون دائماً مشاهداً نفسه بعين الذل والعجز ومولاه بعين العز والقدرة والقهر، فليكن دائماً جائعاً مضطراً إلى مولاه مشاهداً للاضطرار بالذوق، ولأجل ذلك لما عرضت الدنيا وخزائنها على النبي ﷺ قال: «لَا بَلَّ أَجْرُومَ يَوْمًا وَأَشْبَعُ يَوْمًا فَإِذَا جُعْتُ صَبِرْتُ وَتَصَبَّرْتُ وَإِذَا شَبِعْتُ شَكَرْتُ»^(٢)، أو كما قال. فالبطن والفرج باب من أبواب النار وأصله الشبع، والذل والانكسار باب من أبواب الجنة وأصله الجوع.

ومن أغلق باباً من أبواب النار فقد فتح باباً من أبواب الجنة بالضرورة لأنهما متقابلان كالمشرق والمغرب، فالقرب من أحدهما يُبعد من الآخر.

الفائدة الرابعة: أن لا ينسى بلاء الله وعذابه؛ ولا ينسى أهل البلاء فإن الشبعان ينسى الجائع وينسى الجوع، والعبد الفطن لا يشاهد بلاء من غيره إلا ويتذكر بلاء الآخرة، فيذكر من عطشه عطش الخلق في عرصات القيامة، ومن جوعه جوع أهل النار، حتى إنهم ليجوعون

(١) حديث «نور الحكمة الجوع والتباعد من الله عز وجل الشبع... الحديث». ذكره أبو منصور الديلمي في مسند الفردوس من حديث أبي هريرة وكتب عليه إنه مسند وهي علامة ما رواه بإسناده.

(٢) حديث «أجوع يوماً وأشبع يوماً... الحديث». تقدم وهو عند الترمذي.

فيطعمون الضريع والزقوم ويسقون الغساق والمهل، فلا ينبغي أن يغيب عن العبد عذاب الآخرة وآلامها، فإنه هو الذي يهيج الخوف، فمن لم يكن في ذلة ولا علة ولا قلة ولا بلاء نسي عذاب الآخرة ولم يتمثل في نفسه ولم يغلب على قلبه، فينبغي أن يكون العبد في مقاساة بلاء أو مشاهدة بلاء، وأولى ما يقاسيه من البلاء الجوع فإن فيه فوائد جمّة سوى تذكر عذاب الآخرة. وهذا أحد الأسباب الذي اقتضى اختصاص البلاء بالأنبياء والأولياء والأمثل فالأمثل. ولذلك قيل ليوسف عليه السلام: لم تجوع وفي يدك خزائن الأرض؟ فقال: أخاف أن أشبع فأنسى الجائع.

فذكر الجائعين والمحتاجين إحدى فوائد الجوع فإن ذلك يدعو إلى الرحمة والإطعام والشفقة على خلق الله عز وجل. والشبعان في غفلة من ألم الجائع.

الفائدة الخامسة: وهي من أكبر الفوائد: كسر شهوات المعاصي كلها والاستيلاء على النفس الأمارة بالسوء، فإن منشأ المعاصي كلها الشهوات والقوى، ومادة القوى والشهوات لا محالة الأطعمة، فتقليلها يضعف كل شهوة وقوة وإنما السعادة كلها في أن يملك الرجل نفسه، والشقاوة في أن تملكه نفسه، وكما أنك لا تملك الدابة الجموح إلا بضعف الجوع فإذا شبت قويت وشردت وجمحت، فكذلك النفس.

كما قيل لبعضهم: ما بالك مع كبيرك لا تتعهد بدنك وقد انهذه؟ فقال: لأنه سريع المرح فاحش الأشر فأخاف أن يجمع بي فيورطني، فلأن أحمله على الشدائد أحب إليّ من أن يحملني على الفواحش.

وقال ذو النون: ما شبت قط إلا عصيت أو هممت بمعصية. وقالت عائشة رضي الله عنها: أول بدعة حدثت بعد رسول الله ﷺ الشبع.

إنّ القوم لما شبت بطونهم جمحت بهم نفوسهم إلى هذه الدنيا وهذه ليست فائدة واحدة بل هي خزائن الفوائد.

ولذلك قيل: الجوع خزانة من خزائن الله تعالى وأقل ما يندفع بالجوع: شهوة الفرج وشهوة الكلام، فإن الجائع لا تتحرك عليه شهوة فضول الكلام فيتخلص به من آفات اللسان كالغيبة والفحش والكذب والتهميمة وغيرها، فيمنعه الجوع من كل ذلك وإذا شبع افتقر إلى فاكهة فهتفكه لا محالة بأعراض الناس، ولا يكب الناس في النار على مناخرهم إلا حصائد ألسنتهم.

وأما شهوة الفرج: فلا تخفى غائلتها، والجوع يكفي شرها. وإذا شبع الرجل لم يملك فرجه، وإن منعه التقوى فلا يملك عينه، فالعين تزني كما أن الفرج يزني، فإن ملك عينه بفض الطرف فلا يملك فكره، فيخطر له من الأفكار الرديئة وحديث النفس بأسباب الشهوة ما يتشوّش به مناجاته، وربما عرض له ذلك في أثناء الصلاة.

وإنما ذكرنا آفة اللسان والفرج مثلاً، وإلا فجميع معاصي الأعضاء السبعة سببها القوة

الحاصلة بالشعب. قال حكيم: كل مريد صبر على السياسة فيصبر على الخبز البحت سنة لا يخلط به شيئاً من الشهوات ويأكل في نصف بطنه رفع الله عنه مؤنة النساء.

الفائدة السادسة: دفع النوم ودوام السهر، فإن من شبع شرب كثيراً، ومن كثر شربه كثر نومه، ولأجل ذلك كان بعض الشيوخ يقول عند حضور الطعام: معاشر المرادين لا تأكلوا كثيراً فتشربوا كثيراً فترقدوا كثيراً فتخسروا كثيراً.

وأجمع رأي سبعين صديقاً على أن كثرة النوم من كثرة الشرب.

وفي كثرة النوم ضياع العمر وفوت التهجد وبلادة الطبع وقساوة القلب، والعمر أنفس الجواهر وهو رأس مال العبد وفيه يتجر، والنوم موت فتكثيره ينقص العمر، ثم فضيلة التهجد لا تخفى وفي النوم فواتها.

ومهما غلب النوم فإن تهجد لم يجد حلاوة العبادة، ثم المتعزب إذا نام على الشعب احتلم ويمنعه ذلك أيضاً من التهجد، ويحوجه إلى الغسل إما بالماء البارد فيتأذى به أو يحتاج إلى الحمام وربما لا يقدر عليه بالليل، فيفوته الوتر إن كان قد أخره إلى التهجد، ثم يحتاج إلى مؤنة الحمام وربما تقع عينه على عورة في دخول الحمام، فإن فيه أخطاراً ذكرناها في كتاب الطهارة وكل ذلك أثر الشعب.

وقد قال أبو سليمان الداراني: الاحتلام عقوبة. وإنما قال ذلك لأنه يمنع من عبادات كثيرة لتعذر الغسل في كل حال.

فالنوم منبع الآفات، والشعب مجلبة له؛ والجوع مقطعة له.

الفائدة السابعة: تيسير المواظبة على العبادة فإن الأكل يمنع من كثرة العبادات لأنه يحتاج إلى زمان يشتغل فيه بالأكل، وربما يحتاج إلى زمان في شراء الطعام وطبخه، ثم يحتاج إلى غسل اليد والخلال، ثم يكثر تراده إلى بيت الماء لكثرة شربه.

والأوقات المصروفة إلى هذا لو صرفها إلى الذكر والمناجاة وسائر العبادات لكثر ربحه.

قال السري: رأيت مع علي الجرجاني سويقاً يستف منه فقلت: ما حملك على هذا؟ قال: إني حسبت ما بين المضع إلى الاستفاف سبعين تسبيحة فما مضت الخبز منذ أربعين سنة، فانظر كيف أشفق على وقته ولم يضيعه في المضع.

وكل نفس من العمر جوهرة نفيسة لا قيمة لها، فينبغي أن يستوفي منه خزانة باقية في الآخرة لا آخر لها وذلك بصرفه إلى ذكر الله وطاعته.

ومن جملة ما يتعذر بكثرة الأكل الدوام على الطهارة وملازمة المسجد، فإنه يحتاج إلى الخروج لكثرة شرب الماء وإراقتة.

ومن جعلته الصوم فإنه يتيسر لمن تعود الجوع، فالصوم ودوام الاعتكاف ودوام الطهارة وصرف أوقات شغله بالأكل وأسبابه إلى العبادة أرباح كثيرة، وإنما يستحقها الغافلون الذين لم يعرفوا قدر الدين لكن رضوا بالحياة الدنيا واطمأنوا بها: ﴿يَعْلَمُونَ ظَهْرًا مِنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ

الْآخِرَةَ هُمْ غَفْلُونَ ﴿٧﴾ [الروم: ٧].

وقد أشار أبو سليمان الداراني إلى ست آفات من الشبع فقال: من شبع دخل عليه ست آفات: فقد حلاوة المناجاة وتعذر حفظ الحكمة، وحرمان الشفقة على الخلق لأنه إذا شبع ظن أن الخلق كلهم شباع، وثقل العبادة، وزيادة الشهوات، وأن سائر المؤمنين يدورون حول المساجد، والشباع يدورون حول المزابل.

الفائدة الثامنة: يستفيد من قلة الأكل صحة البدن ودفع الأمراض، فإن سببها كثرة الأكل وحصول فضلة الأخلاط في المعدة والعروق. ثم المرض يمنع من العبادات ويشوش القلب ويمنع من الذكر والفكر وينغص العيش ويحوج إلى الفصد والحجامة والدواء والطبيب، وكل ذلك يحتاج إلى مؤن ونفقات لا يخلو الإنسان منها بعد التعب عن أنواع من المعاصي واقتحام الشهوات، وفي الجوع ما يمنع ذلك كله.

حكى أن الرشيد جمع أربعة أطباء: هندي، ورومي، وعراقي، وسوادي. وقال ليصف كل واحد منكم الدواء الذي لا داء فيه.

فقال الهندي: الدواء الذي لا داء فيه عندي هو الإهليلج الأسود. وقال العراقي: هو حب الرشاد الأبيض.

وقال الرومي: هو عندي الماء الحار. وقال السوادي: وكان أعلمهم، الإهليلج يعفص المعدة وهذا داء، وحب الرشاد يزلق المعدة وهذا داء، والماء الحار يرخي المعدة وهذا داء. قالوا: فما عندك؟ فقال الدواء الذي لا داء معه عندي أن لا تأكل الطعام حتى تشتهي، وأن ترفع يدك عنه وأنت تشتهي. فقالوا: صدقت. وذكر لبعض الفلاسفة من أطباء أهل الكتاب قول النبي ﷺ: «ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس»^(١)، فتعجب منه وقال: ما سمعت كلاماً في قلة الطعام أحكم من هذا وإنه لكلام حكيم. وقال ﷺ: «البطنة أصل الداء والحمية أصل الدواء وعودوا كل جسم ما اعتاد»^(٢)، وأظن تعجب الطبيب جرى من هذا الخبر لا من ذلك. وقال ابن سالم: من أكل خبز الحنطة بحثاً بأدب لم يعتل إلا علة الموت.

قيل: وما الأدب؟ قال: تأكل بعد الجوع وترفع قبل الشبع.

وقال بعض أفاضل الأطباء في ذم الاستكثار: إن أنفع ما أدخل الرجل بطنه الرمان وأضر ما أدخل معدته المالح؛ ولأن يقلل من المالح خير له من أن يستكثر من الرمان. وفي الحديث: «صوموا تصحوا»^(٣)، ففي الصوم والجوع وتقليل الطعام صحة الأجسام وصحة القلوب من سقم الطغيان والبطر وغيرهما.

(١) حديث «ثلث للطعام». تقدم أيضاً.

(٢) لا أصل له: حديث «البطنة أصل الداء والحمية أصل الدواء وعودوا كل بدن بما اعتاد». لم أجد له أصلاً [السلسلة الضعيفة: ٢٥٢].

(٣) ضعيف: حديث «صوموا تصحوا». أخرجه الطبراني في الأوسط وأبو نعيم في الطب النبوي من حديث أبي هريرة بسند ضعيف [السلسلة الصحيحة: ١٢٥٣].

الفائدة التاسعة: خفة المؤنة فإن من تعود قلة الأكل كفاه من المال قدر يسير، والذي تعود الشبع صار بطنه غريماً ملازماً له آخذاً بمخنقه في كل يوم، فيقول ماذا تأكل اليوم فيحتاج إلى أن يدخل المداخل، فيكتسب من الحرام فيعصي أو من الحلال فيذل. وربما يحتاج إلى أن يمدّ أعين الطمع إلى الناس وهو غاية الذل والقماءة والمؤمن خفيف المؤنة.

وقال بعض الحكماء: إنني لأقضي عامة حوائجي بالترك فيكون ذلك أروح لقلبي. وقال آخر: إذا أردت أن أستقرض من غيري لشهوة أو زيادة استقرضت من نفسي فتركت الشهوة فهي خير غريم لي.

وكان إبراهيم بن أدهم رحمه الله يسأل أصحابه عن سعر المأكولات فيقولون إنها غالية فيقول: أرخصوها بالترك. وقال سهل رحمه الله: الأكل مذموم في ثلاثة أحوال، إن كان من أهل العبادة فيكسل، وإن كان مكتسباً فلا يسلم من الآفات وإن كان ممن يدخل عليه شيء فلا ينصف الله تعالى من نفسه.

وبالجمله؛ سبب هلاك الناس حرصهم على الدنيا، وسبب حرصهم على الدنيا البطن والفرج، وسبب شهوة الفرج شهوة البطن.

وفي تقليل الأكل ما يحسم هذه الأحوال كلها وهي أبواب النار، وفي حسمها فتح أبواب الجنة كما قال ﷺ «أَدِيمُوا قُرْعَ بَابِ الْجَنَّةِ بِالْجُوعِ» فمن قنع برغيف في كل يوم قنع في سائر الشهوات أيضاً وصار حراً واستغنى عن الناس واستراح من التعب، وتخلي لعبادة الله عز وجل وتجارة الآخرة، فيكون من الذين لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإنما لا تلهيهم لاستغنائهم عنها بالقناعة، وأما المحتاج فتلهيه لا محالة.

الفائدة العاشرة: أن يتمكن من الإيثار والتصدق بما فضل من الأطعمة على اليتامى والمساكين، فيكون يوم القيامة في ظل صدقته ^(١) كما ورد به الخبر: فما يأكله كان خزانته الكنيف وما يتصدق به كان خزانته فضل الله تعالى، فليس للعبد من ماله إلا ما تصدق فأبقى أو أكل فأفنى أو لبس فأبلى فالتصدق بفضلات الطعام أولى من التخمة والشبع.

وكان الحسن رحمه الله عليه إذا تلا قوله تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ [الاحزاب: ٧٢] قال: عرضها على السموات السبع الطباق والطرائق التي زينها بالنجوم وحملة العرش العظيم فقال لها سبحانه وتعالى: هل تحملين الأمانة بما فيها؟ قالت: وما فيها؟ قال: إن أحسنت جوزيت وإن أسأت عوقبت، فقالت: لا، ثم عرضها كذلك على الأرض فأبت، ثم عرضها على الجبال الشوامخ الصلاب الصعاب فقال لها: هل تحملين الأمانة بما فيها؟ قالت: وما فيها؟ قال: فذكر

(١) حديث «كل امرئ في ظل صدقته». أخرجه الحاكم من حديث عقبة بن عامر وقد تقدم.

الجزاء والعقوبة فقالت: لا، ثم عرضها على الإنسان فحملها إنه كان ظلوماً لنفسه جهولاً بأمر ربه.

فقد رأيناهم والله اشتروا الأمانة بأموالهم فأصابوا آلفاً فماذا صنعوا فيها؟ وسعوا بها دورهم وضيقوا بها قبورهم، وأسمنوا براذنينهم وأهزلوا دينهم، وأتعبوا أنفسهم بالغدو والرواح إلى باب السلطان يتعرضون للبلاء وهم من الله في عافية، يقول أحدهم تبيني أرض كذا وكذا وأزيدك كذا وكذا، يتكئ على شماله ويأكل من غير ماله، حديثه سخرة وماله حرام حتى إذا أخذته الكظة ونزلت به البطنة قال: يا غلام اتئني بشيء أهضم به طعامي، يا لكع أطعامك تهضم؟ إنما تهضم دينك، أين الفقير أين الأرملة أين المسكين أين اليتيم الذي أمرك الله تعالى بهم؟ فهذه إشارة إلى هذه الفائدة وهي صرف فاضل الطعام إلى الفقير ليدخر به الأجر، فذلك خير له من أن يأكله حتى يتضاعف الوزر عليه.

ونظر رسول الله ﷺ إلى رجل سمين البطن فأوماً إلى بطنه بأصبعه وقال: «لَوْ كَانَ هَذَا فِي غَيْرِ هَذَا لَكَانَ خَيْرًا لَكَ»^(١)، أي لو قدمته لآخرتك وآثرت به غيرك.

وعن الحسن قال: والله لقد أدركت أقواماً كان الرجل منهم يمسي وعنده من الطعام ما يكفيه ولو شاء لأكله فيقول: والله لا أجعل هذا كله لبطني حتى أجعل بعضه لله.

فهذه عشر فوائد للجوع يتشعب من كل فائدة فوائد لا ينحصر عددها ولا تنتهي فوائدها، فالجوع خزنة عظيمة لفوائد الآخرة.

ولأجل هذا قال بعض السلف: الجوع مفتاح الآخرة وباب الزهد، والشبع مفتاح الدنيا وباب الرغبة. بل ذلك صريح في الأخبار التي رويناها وبالوقوف على تفصيل هذه الفوائد تدرك معاني تلك الأخبار إدراك علم وبصيرة.

فإذا لم تعرف هذا وصدقت بفضل الجوع كانت لك رتبة المقلدين في الإيمان والله أعلم بالصواب.

بيات طريق الرياضة في كسر شهرة البطن

اعلم أن على المرید في بطنه ومأكوله أربع وظائف: الأول: أن لا يأكل إلا حلالاً فإن العبادة مع أكل الحرام كالبناء على أمواج البحار.

وقد ذكرنا ما يجب مراعاته من درجات الورع في كتاب الحلال والحرام، وتبقى ثلاث وظائف خاصة بالأكل وهو تقدير قدر الطعام في القلة والكثرة وتقدير وقته في الإبطاء والسرعة وتعيين الجنس المأكول في تناول المشتبهات وتركها.

أما الوظيفة الأولى: في تقليل الطعام، فسبيل الرياضة فيه التدريج، فمن اعتاد الأكل الكثير وانتقل دفعة واحدة إلى القليل لم يحتمله مزاجه وضعف وعظمت مشقته، فينبغي أن يتدرج إليه

(١) حديث: نظر إلى رجل سمين البطن فأوماً إلى بطنه بإصبعه وقال «لو كان هذا في غير هذا لكان خيراً لك». أخرجه أحمد والحاكم في المستدرک والبيهقي في الشعب من حديث جعله الجشمي وإسناده جيد.

قليلاً قليلاً وذلك بأن ينقص قليلاً قليلاً من طعامه المعتاد. فإن كان يأكل رغيفين مثلاً وأراد أن يرد نفسه إلى رغيفٍ واحد فينقص كل يوم ربع سبع رغيف، وهو أن ينقص جزءاً من ثمانية وعشرين جزءاً، أو جزءاً من ثلاثين جزءاً، فيرجع إلى رغيف في شهر، ولا يستضر به ولا يظهر أثره، فإن شاء فعل في ذلك بالوزن وإن شاء بالمشاهدة، فيترك كل يوم مقدار لقمة وينقصه عما أكله بالأمس. ثم هذا فيه أربع درجات.

أقصاها: أن يرد نفسه إلى قدر القوام الذي لا يبقى دونه وهو عادة الصديقين. وهو اختيار سهل التستري رحمة الله عليه إذ قال: إن الله استعبد الخلق بثلاث، بالحياة، والعقل، والقوة، فإن خاف العبد على اثنين منها وهي الحياة والعقل، أكل وأفطر إن كان صائماً. وتكلف الطلب إن كان فقيراً.

وإن لم يخف عليهما بل على القوة قال: فينبغي أن لا يبالي.

ولو ضعف حتى صلى قاعداً ورأى أن صلاته قاعداً مع ضعف الجوع أفضل من صلاته قائماً مع كثرة الأكل. وسئل سهل عن بدايته وما كان يقات به فقال: كان قوتي في كل سنة ثلاثة دراهم، كنت آخذ بدرهم دبساً، وبدرهم دقيق الأرز، وبدرهم سمناً، وأخلط الجميع وأسوي منه ثلاثمائة وستين أكرة، أخذ في كل ليلة أكرة أفطر عليها، فقبل له: فالساعة كيف تأكل؟ قال: بغير حد ولا توقيت: ويحكى عن الرهابين أنهم قد يردون أنفسهم إلى مقدار درهم من الطعام.

الدرجة الثانية: أن يرد نفسه بالرياضة في اليوم والليل إلى نصف مد، وهو رغيف وشيء مما يكون الأربعة منه مثلاً ويشبه أن يكون هذا مقدار ثلث البطن في حق الأكثرين كما ذكره النبي ﷺ، وهو فوق اللقيمات لأن هذه الصيغة في الجمع للقلة فهو لما دون العشرة، وقد كان ذلك عادة عمر رضي الله عنه إذ كان يأكل سبع لقم أو تسع لقم.

الدرجة الثالثة: أن يردّها إلى مقدار المد، وهو رغيفان ونصف، وهذا يزيد على ثلث البطن في حق الأكثرين، ويكاد ينتهي إلى ثلثي البطن، ويبقى ثلث للشراب ولا يبقى شيء للذكر. وفي بعض الألفاظ: «ثلث للذكر» بدل قوله «للنفس».

الدرجة الرابعة: أن يزيد على المد إلى المن، ويشبه أن يكون ما وراء المن إسرافاً مخالفاً لقوله تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١] أعني في حق الأكثرين، فإن مقدار الحاجة إلى الطعام يختلف بالسن، والشخص، والعمل الذي يشتغل به.

وها هنا طريق خامس لا تقدير فيه ولكنه موضع غلط، وهو أن يأكل إذا صدق جوعه ويقبض يده وهو على شهوة صادقة بعد، ولكن الأغلب أن من لم يقدر لنفسه رغيفاً أو رغيفين فلا يتبين له حد الجوع الصادق، ويشتهه عليه ذلك بالشهوة الكاذبة.

وقد ذكر للجوع الصادق علامات؛ إحداها: أن لا تطلب النفس الأدم بل تأكل الخبز وحده بشهوة، أي خبز كان، فمهما طلبت نفسه خبزاً بعينه أو طلبت أدمًا فليس ذلك بالجوع

الصادق. وقد قيل: من علامته أن يبصق فلا يقع الذباب عليه؛ أي لم يبق فيه دهنية ولا دسومة فيدل ذلك على خلو المعدة، ومعرفة ذلك غامض. فالصواب للمريد أن يقدر مع نفسه القدر الذي لا يضعفه عن العبادة التي هو بصدها فإذا انتهى إليه وقف وإن بقيت شهوته.

وعلى الجملة: فتقدير الطعام لا يمكن لأنه يختلف بالأحوال والأشخاص.

نعم قد كان قوت جماعة من الصحابة صاعاً من حنطة في كل جمعة، فإذا أكلوا التمر اقتاتوا منه صاعاً ونصفاً، وصاع الحنطة أربعة أمداد، فيكون كل يوم قريباً من نصف مد، وهو ما ذكرناه أنه قدر ثلث البطن، واحتيج في التمر إلى زيادة لسقوط النوى منه.

وقد كان أبو ذر رضي الله عنه يقول: طعامي في كل جمعة صاع من شعير على عهد رسول الله ﷺ والله لا أزيد عليه شيئاً حتى ألقاه فإني سمعته يقول: «أَقْرَبُكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَأَحَبُّكُمْ إِلَيَّ مَنْ مَاتَ عَلَيَّ مَا هُوَ عَلَيْهِ الْيَوْمَ»^(١)، وكان يقول في إنكاره على بعض الصحابة: قد غيرتم، ينخل لكم الشعير ولم يكن ينخل، وخبزتم المرقق وجمعتم بين إدامين واختلف عليكم ألوان الطعام، وغدا أحدكم في ثوب وراح في آخر، ولم يكونوا هكذا على عهد رسول الله ﷺ وكان قوت أهل الصفة مداً من تمر بين اثنين في كل يوم^(٢) والمد رطل وثلث ويسقط منه النوى.

وكان الحسن رحمة الله عليه يقول: المؤمن مثل العنيزة يكفيه الكف من الحشف والقبضة من السويق والجرعة من الماء، والمنافق مثل السبع الضاري بلعاً بلعاً وسرطاً سرطاً لا يطوي بطنه لجاره ولا يؤثر أخاه بفضله، وجهوا هذه الفضول أمامكم.

وقال سهل: لو كانت الدنيا دماً عبيطاً لكان قوت المؤمن منها حلالاً لأن أكل المؤمن عند الضرورة بقدر القوام فقط.

الوظيفة الثانية: في وقت الأكل ومقدار تأخيرها وفيه أيضاً أربع درجات:

الدرجة العليا: أن يطوي ثلاثة أيام فما فوقها، وفي المريدين من رد الرياضة إلى الطي لا إلى المقدار، حتى انتهى بعضهم إلى ثلاثين يوماً وأربعين يوماً، وانتهى إليه جماعة من العلماء يكثر عددهم منهم: محمد بن عمرو القرني، وعبد الرحمن بن إبراهيم، ورحيم، وإبراهيم التيمي، وحجاج بن فرافصة، وحفص العابد المصيبي، والمسلم بن سعيد، وزهير، وسليمان الخواص، وسهل بن عبد الله التستري، وإبراهيم بن أحمد الخواص، وقد كان أبو بكر الصديق رضي الله عنه يطوي ستة أيام، وكان عبد الله بن الزبير يطوي سبعة أيام، وكان أبو الجوزاء صاحب ابن عباس يطوي سبعاً.

(١) حديث أبي ذر «أقربكم مني مجلساً يوم القيامة وأحبكم إلي من مات على ما هو عليه اليوم». أخرجه أحمد في كتاب الزهد ومن طريقه أبو نعيم في الحلية دون قوله: «وأحبكم إلي» وهو منقطع.

(٢) حديث: كان قوت أهل الصفة مداً من تمر بين اثنين في كل يوم. أخرجه الحاكم وصححه إسناده من حديث طلحة البصري.

وروي أن الثوري وإبراهيم بن أدهم كانا يطويان ثلاثًا ثلاثًا، كل ذلك كانوا يستعينون بالجوع على طريق الآخرة.

قال بعض العلماء: من طوى لله أربعين يومًا ظهرت له قدرة من الملكوت أي كوشف ببعض الأسرار الإلهية.

وقد حكى أن بعض أهل هذه الطائفة مر براهب فذاكره بحاله وطمع في إسلامه وترك ما هو عليه من الغرور، فكلّمه في ذلك كلامًا كثيرًا إلى أن قال له الراهب: إن المسيح كان يطوي أربعين يومًا وإن ذلك معجزة لا تكون إلا لنبي أو صدّيق، فقال له الصوفي: فإن طويت خمسين يومًا ترك ما أنت عليه وتدخل في دين الإسلام وتعلم أنه حق وأنت على باطل؟ قال: نعم. فجلس لا يبرح إلا حيث يراه حتى طوى خمسين يومًا، ثم قال: وأزيدك أيضًا فطوى إلى تمام الستين، فتعجب الراهب منه وقال: ما كنت أظن أن أحدًا يجاوز المسيح؟ فكان ذلك سبب إسلامه.

وهذه درجة عظيمة قل من يبلغها إلا مكاشف محمول شغل بمشاهدة ما قطعه عن طبعه وعادته واستوفى نفسه في لذته وأنساه جوعته وحاجته.

الدرجة الثانية: أن يطوي يومين إلى ثلاثة وليس ذلك خارجًا عن العادة، بل هو قريب يمكن الوصول إليه بالجد والمجاهدة.

الدرجة الثالثة: وهي أذناها أن يقتصر في اليوم والليلة على أكلة واحدة وهذا هو الأقل، وما جاوز ذلك إسراف ومداومة للشبع حتى لا يكون له حالة جوع، وذلك فعل المترفين وهو بعيد من السنة، فقد روى أبو سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان إذا تغدّى لم يتعشّ وإذا تعشى لم يتغدّى^(١)، وكان السلف يأكلون في كل يوم أكلة، وقال النبي ﷺ لعائشة: «إياك والسرف فإن أكلتين في يوم من السرف، وأكلة واحدة في كل يومين إفتار، وأكلة في كل يوم قوام بين ذلك»^(٢)، وهو المحمود في كتاب الله عز وجل.

ومن اقتصر في اليوم على أكلة واحدة فيستحب له أن يأكلها سحرًا قبل طلوع الفجر فيكون أكله بعد التهجد وقبل الصبح، فيحصل له جوع النهار للصيام وجوع الليل للقيام، وخلو القلب لفراغ المعدة ورقة الفكر، واجتماع الهم وسكون النفس إلى المعلوم، فلا تنازعه قبل وقته.

وفي حديث عاصم بن كليب عن أبيه عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: ما قام رسول الله ﷺ قيامكم هذا قط، وإن كان ليقوم حتى تورم قدماه، وما واصل وصالكم هذا قط غير أنه قد أخزّ الفطر إلى السحر^(٣)، وفي حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كان النبي ﷺ يواصل إلى

(١) ضعيف: حديث أبي سعيد الخدري: كان إذا تغدّى لم يتعشّ وإذا تعشى لم يتغدّى. لم أجد له أصلاً [ضعيف الجامع: ٤٣٦٠].

(٢) موضوع: حديث: قال لعائشة «إياك والإسراف فإن أكلتين في يوم من السرف». أخرجه البيهقي في الشعب من حديث عائشة وقال إسناده ضعيف [السلسلة الضعيفة: ٤٢٣].

(٣) صحيح: حديث عاصم بن كليب عن أبيه عن أبي هريرة: ما قام رسول الله ﷺ قيامكم هذا قط وإن كان

السحر^(١)، فإن كان يلتفت قلب الصائم بعد المغرب إلى الطعام وكان ذلك يشغله عن حضور القلب في التهجد، فالأولى أن يقسم طعامه نصفين، فإن كان رغبين مثلاً أكل رغباً عند الفطر ورغباً عند السحر، لتسكن نفسه ويخف بدنه عند التهجد ولا يشتد بالنهار جوعه لأجل التسحر، فيستعين بالرغيف الأول على التهجد وبالثاني على الصوم.

ومن كان يصوم يوماً ويفطر يوماً فلا بأس أن يأكل كل يوم فطره وقت الظهر، ويوم صومه وقت السحر. فهذه الطرق في مواقيت الأكل وتباعده وتقاربه.

الوظيفة الثالثة: في نوع الطعام وترك الإدام، وأعلى الطعام مخ البر فإن نخل فهو غاية الترفه، وأوسطه شعير منخول، وأدناه شعير لم ينخل.

وأعلى الأدم اللحم والحلاوة، وأدناه الملح والخل، وأوسطه المزورات بالأدهان من غير لحم.

وعادة سالكي طريق الآخرة الامتناع من الإدام على الدوام بل الامتناع عن الشهوات، فإن كل لذيذ يشتيه الإنسان وأكله اقتضى ذلك بطراً في نفسه وقسوة في قلبه وأنساً له بلذات الدنيا حتى يألفها ويكره الموت ولقاء الله تعالى، وتصير الدنيا جنة في حقه ويكون الموت سجنًا له.

وإذا منع نفسه عن شهواتها وضيق عليها وحرمها لذاتها صارت الدنيا سجنًا عليه ومضيقًا له فاشتتهت نفسه الإفلات منها، فيكوت الموت إطلاقها.

وإليه الإشارة بقول يحيى بن معاذ حيث قال: معاشر الصديقين جوعوا أنفسهم لوليمة الفردوس فإن شهوة الطعام على قدر تجويع النفس: فكل ما ذكرناه من آفات الشبع فإنه يجري في كل الشهوات وتناول اللذات فلا تطول بإعادته، فلذلك يعظم الثواب في ترك الشهوات من المباحات ويعظم الخطر في تناولها، حتى قال عليه السلام: «شَرَارُ أُمَّتِي الَّذِينَ يَأْكُلُونَ مَخَّ الحِنْطَةِ»^(٢)، وهذا ليس بتحريم بل هو مباح على معنى أن من أكله مرة أو مرتين لم يعص، ومن داوم عليه أيضًا فلا يعصي بتناوله، ولكن تترى نفسه بالنعيم فتأنس بالدنيا وتألف اللذات وتسعى في طلبها فيجرها ذلك إلى المعاصي فهم شرار الأمة، لأن مخ الحنطة يقودهم إلى اقتحام أمور، تلك الأمور معاصي.

وقال عليه السلام: «شَرَارُ أُمَّتِي الَّذِينَ غَدُوا بِالنَّعِيمِ وَنَبَتَتْ عَلَيْهِ أَجْسَامُهُمْ»^(٣)، وإنما همتهم ألوان

ليقوم حتى تزلع قدماء. رواه النسائي مختصراً: كان يصلي حتى تزلع قدماء. وإسناده جيد [النسائي: ١٦٤٥، وصححه الألباني].

(١) صحيح: حديث: كان يواصل إلى السحر. لم أجده من فعله وإنما هو من قوله «فأيكم أراد أن يواصل فليواصل حتى السحر» رواه البخاري من حديث أبي سعيد: وأما هو فكان يواصل وهو من خصائصه [البخاري: ١٩٦٧].

(٢) حديث «شَرَارُ أُمَّتِي الَّذِينَ يَأْكُلُونَ مَخَّ الحِنْطَةِ». لم أجده أصلاً.

(٣) حسن لغيره: حديث «شَرَارُ أُمَّتِي الَّذِينَ غَدُوا بِالنَّعِيمِ وَنَبَتَتْ عَلَيْهِ أَجْسَامُهُمْ». أخرجه ابن عدي في الكامل

الطعام وأنواع اللباس ويتشددون في الكلام. وأوحى الله تعالى إلى موسى عليه السلام اذكر أنك ساكن القبر فإن ذلك يمنعك من كثير الشهوات.

وقد اشتد خوف السلف من تناول لذيذ الأطعمة وتمرين النفس عليها ورأوا أن ذلك علامة الشقاوة، ورأوا منع الله تعالى منه غاية السعادة، حتى روي أن وهب بن منبه قال: التقى ملكان في السماء الرابعة فقال أحدهما للآخر: من أين؟ قال: أمرت بسوق حوت من البحر اشتهاه فلان اليهودي لعنه الله، وقال الآخر: أمرت بإهراق زيت اشتهاه فلان العابد.

فهذا تبنيه على أن تيسير أسباب الشهوات ليس من علامات الخير.

ولهذا امتنع عمر رضي الله عنه عن شربة ماء بارد بعسل وقال: اعزلوا عني حسابها.

فلا عبادة لله تعالى أعظم من مخالفة النفس في الشهوات وترك اللذات، كما أوردناه في كتاب رياضة النفس، وقد روى نافع أن ابن عمر رضي الله عنهما كان مريضاً فاشتبهى سمكة طرية فالتمس له بالمدينة فلم توجد، ثم وجدت بعد كذا وكذا، فاشتريت له بدرهم ونصف فشويت وحملت إليه على رغيف فقام سائل على الباب فقال للغلام: لفها برغيفها وادفعها إليه، فقال له الغلام: أصلحك الله قد اشتيتها منذ كذا وكذا فلم نجد لها فلما وجدت اشتيتها بدرهم ونصف، فنحن نعطيها ثمنها، فقال: لفها وادفعها إليه، ثم قال الغلام للسائل: هل لك أن تأخذ درهما وتتركها؟ قال: نعم فأعطاه درهماً وأخذها وأتى بها فوضعها بين يديه وقال: قد أعطيته درهماً وأخذتها منه، فقال: لفها وادفعها إليه ولا تأخذ منه الدرهم، فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «أَيُّمَا امْرَأٍ اشْتَهَى شَهْوَةً فَرَدَّ شَهْوَتَهُ وَآثَرَ بِهَا عَلَى نَفْسِهِ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ» (١) وقال ﷺ: «إِذَا سَدَدْتَ كَلْبَ الْجُوعِ بِرَغِيفٍ وَكُوِزٍ مِنَ الْمَاءِ الْقَرَّاحِ فَعَلَى الدُّنْيَا وَأَهْلِهَا الدَّمَارُ» (٢)؛ أشار إلى أن المقصود رد ألم الجوع والعطش ودفع ضررها دون التمتع بلذات الدنيا، وبلغ عمر رضي الله عنه أن يزيد بن أبي سفيان يأكل أنواع الطعام فقال عمر لمولى له: إذا علمت أنه قد حضر عشاؤه فأعلمني، فأعلمه فدخل عليه فقرب عشاؤه فأتوه بشريد لحم فأكل معه عمر، ثم قرب الشواء وبسط يزيد يده وكف عمر يده وقال: الله الله يا يزيد بن أبي سفيان أطعام بعد طعام؟ والذي نفس عمر بيده لئن خالفتم عن سنتهم ليخالفن بكم عن طريقهم.

وعن يسار بن عمير قال: ما نخلت لعمر دقيقتاً قط إلا وأنا له عاص. وروي أن عتبة الغلام

ومن طريقه البيهقي في شعب الإيمان من حديث فاطمة بنت رسول الله ﷺ وروى من حديث فاطمة بنت الحسين مرسلًا، قال الدارقطني في العلل: أنه أشبه بالصواب، ورواه أبو نعيم في الحلية من حديث عائشة بإسناد لا بأس به [حسن الألباني رواية أبي هريرة، انظر صحيح الترغيب: ٢١٤٧].

(١) حديث نافع: أن ابن عمر كان مريضاً فاشتبهى سمكة.... الحديث، وفيه فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «أَيُّمَا امْرَأٍ اشْتَهَى شَهْوَةً فَرَدَّ شَهْوَتَهُ وَآثَرَ بِهَا عَلَى نَفْسِهِ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ». أخرجه أبو الشيخ ابن حبان في كتاب الثواب بإسناد ضعيف جدا ورواه ابن الجوزي في الموضوعات.

(٢) موضوع: حديث «إِذَا سَدَدْتَ كَلْبَ الْجُوعِ بِرَغِيفٍ وَكُوِزٍ مِنَ الْمَاءِ الْقَرَّاحِ فَعَلَى الدُّنْيَا وَأَهْلِهَا الدَّمَارُ». أخرجه أبو منصور الدليمي في مسند الفردوس من حديث أبي هريرة بإسناد ضعيف [ضعيف الجامع: ٣٦٨].

كان يعجن دقيقه ويجففه في الشمس، ثم يأكله ويقول كسرة وملح حتى يتهيأ في الآخرة الشواء والطعام الطيب.

وكان يأخذ الكوز فيغرف به من حب كان في الشمس نهاره فتقول مولاة له: يا عتبة لو أعطيتني دقيقك فخبزته لك وبردت لك الماء؟ فيقول لها: يا أم فلان قد شردت عني كلب الجوع.

قال شقيق بن إبراهيم: لقيت إبراهيم بن أدهم بمكة في سوق الليل، عند مولد النبي ﷺ، يبكي وهو جالس بناحية من الطريق فعدلت إليه وقعدت عنده وقلت: إيش هذا البكاء يا أبا إسحاق؟ فقال: خير، فعاودته مرة واثنتين وثلاثاً، فقال: يا شقيق استر علي فقلت يا أخي قل ما شئت، فقال لي: اشتهدت نفسي منذ ثلاثين سنة سكباجاً فمنعها جهدي، حتى إذا كان البارحة كنت جالساً وقد غلبني النعاس إذ أنا بفتى شاب بيده قدح أخضر يعلو منه بخار ورائحة سكباج، قال: فاجتمعت بهمتي عنه فقرّبه وقال: يا إبراهيم كُـلْ، فقلت: ما آكل قد تركته لله عز وجل، فقال لي: قد أطعمك الله كُـلْ، فما كان لي جواب إلا أنني بكيت، فقال لي: كُـلْ رحمك الله، فقلت: قد أمرنا أن لا نطرح في وعائنا إلا من حيث نعلم، فقال: كل عافاك الله فإنما أعطيت، فقيل لي يا خضر اذهب بهذا وأطعمه نفس إبراهيم بن أدهم فقد رحمها الله من طول صبرها على ما يحملها من منعها.

اعلم يا إبراهيم أنني سمعت الملائكة يقولون: من أعطي فلم يأخذ طلب فلم يعط، فقلت: إن كان كذلك فما أنا بين يديك لأجل العقد مع الله تعالى، ثم التفت فإذا أنا بفتى آخر ناوله شيئاً وقال: يا خضر لقمه أنت، فلم يزل يلقمني حتى نعست فانتبهت وحلاوته في فمي، قال شقيق: فقلت أرني كففك، فأخذت بكفه فقبلتها وقلت: يا من يطعم الجياع الشهوات إذا صححوا المنع، يا من يقدح في الضمير اليقين، يا من يشفي قلوبهم من محبته، أترى لشقيق عندك حالاً؟ ثم رفعت يد إبراهيم إلى السماء وقلت: بقدر هذا الكف عندك وبقدر صاحبه وبالجمود الذي وجد منك جد على عبدك الفقير إلى فضلك وإحسانك ورحمتك وإن لم يستحق ذلك؛ قال: فقام إبراهيم ومشى حتى أدر كنا البيت.

وروي عن مالك بن دينار أنه بقي أربعين سنة يشتهي لبناً فلم يأكله. وأهدي إليه يوماً رطب فقال لأصحابه: كلوا فما ذقت منذ أربعين سنة.

وقال أحمد بن أبي الحواري: اشتهى أبو سليمان الداراني رغيفاً حاراً بملح فجئت به إليه فعض منه عضة ثم طرحه وأقبل يبكي وقال: عجلت إلى شهوتي بعد إطالة جهدي واشقوتي قد عزمت على التوبة فأقنني قال أحمد: فما رأيته أكل الملح حتى لقي الله تعالى. وقال مالك بن ضيغم مررت بالبصرة في السوق فنظرت إلى البقل فقالت لي نفسي: لو أطعمتني الليلة من هذا فأقسمت أن لا أطعمها إياه أربعين ليلة، ومكث مالك بن دينار بالبصرة خمسين سنة ما أكل رطبة لأهل البصرة ولا بسرة قط وقال: يا أهل البصرة عشت فيكم خمسين سنة ما أكلت لكم

رطبة ولا بسرة فما زاد فيكم ما نقص مني ولا نقص مني ما زاد فيكم. وقال: طلقت الدنيا، منذ خمسين سنة، اشتهدت نفسي لبناً منذ أربعين سنة فوالله لا أطعمها حتى ألحق بالله تعالى. وقال حماد بن أبي حنيفة: أتيت داود الطائي والباب مغلق عليه فسمعتة يقول: نفسي اشتهدت جزراً فأطعمتك جزراً، ثم اشتهدت تمرًا فأليت أن لا تأكله أبدًا، فسلمت ودخلت فإذا هو وحده. ومرو أبو حازم يومًا في السوق فرأى الفاكهة فاشتهاها، فقال لابنه: اشتر لنا من هذه الفاكهة المقطوعة الممنوعة لعلنا نذهب إلى الفاكهة التي لا مقطوعة ولا ممنوعة، فلما اشتراها وأتى بها إليه قال لنفسه: قد خدعتيني حتى نظرت واشتهدت وغلبتيني حتى اشتريت، والله لا ذقته فبعث بها إلى يتامى من الفقراء.

وعن موسى الأشج أنه قال: نفسي تشتهدى ملحًا جريشًا منذ عشرين سنة. وعن أحمد بن خليفة قال: نفسي تشتهدى منذ عشرين سنة ما طلبت مني إلا الماء حتى تروى فما أرويتها. وروى أن عتبة الغلام انتهى لحماً سبع سنين فلما كان بعد ذلك قال استحييت من نفسي أن أدافعها منذ سبع سنين، سنة بعد سنة، فاشتريت قطعة لحم على خبز وشويتها وتركتها على رغيف فلقيت صبيًا فقلت: ألسنت أنت ابن فلان وقد مات أبوك؟ قال: بلى، فناولته إياها قالوا: وأقبل يبكي ويقرأ: ﴿وَيُطْعَمُونَ الْأَطْعَامَ عَلَىٰ حَيْدٍ مَّسْكِينًا وَنَيْمًا وَأَمِيرًا﴾ [الإنسان: ٨] ثم لم يذقه بعد ذلك.

ومكث يشتهدى تمرًا سنين، فلما كان ذات يوم اشترى تمرًا بغيراط ورفعته إلى الليل ليفطر عليه قال: فهبت ريح شديدة حتى أظلمت الدنيا ففزع الناس، فأقبل عتبة على نفسه يقول: هذا لجرأتي عليك وشرائي التمر بالغيراط، ثم قال لنفسه: ما أظن أخذ الناس إلا بذنبك؟ على أن لا تذوقيه.

واشترى داود الطائي بنصف فلس بقلًا وبفلس خلًا، وأقبل ليلته كلها يقول لنفسه: ويلك يا داود ما أطول حسابك يوم القيامة، ثم لم يأكل بعده إلا ففازًا، وقال عتبة الغلام يومًا لعبد الواحد ابن زيد: إن فلانًا يصف من نفسه منزلة ما أعرفها من نفسي فقال: لأنك تأكل مع خبزك تمرًا وهو لا يزيد على الخبز شيئًا قال: فإن أنا تركت أكل التمر عرفت تلك المنزلة؟ قال: نعم؛ وغيرها، فأخذ يبكي فقال له بعض أصحابه: لا أبكي الله عينك أعلى التمر تبكي؟ فقال عبد الواحد دعه؛ فإن نفسه قد عرفت صدق عزمه في الترك، وهو إذا ترك شيئًا لم يعاوده.

وقال جعفر بن نصر: أمرني الجنيد أن أشتري له التين الوزيري، فلما اشتريته أخذ واحدة عند الفطور فوضعها في فمه ثم ألقاها وجعل يبكي، ثم قال: احمله فقلت له في ذلك فقال: هتف بي هاتف أما تستحيي؟ تركته من أجلي ثم تعود إليه وقال صالح المري: قلت لعطاء السلمي إني متكلف لك شيئًا فلا ترد علي كرامتي، فقال: افعل ما تريد، قال: فبعثت إليه مع ابني شربة من سويق قد لنته بسمن وعسل، فقلت: لا تبرح حتى يشربها، فلما كان من الغد جعلت له نحوها فردها ولم يشربها، فعاتبته ولمته على ذلك وقلت: سبحان الله رددت علي

كرامتي فلما رأى وجدي لذلك قال: لا يسوؤك هذا، إني قد شربتها أول مرة وقد راودت نفسي في المرة الثانية على شربها فلم أقدر على ذلك، كلما أردت ذلك ذكرت قوله تعالى: ﴿يَتَجَرَّعُهُ وَلَا يَكَادُ يُسِيفُهُ﴾ [إبراهيم: ١٧] الآية قال صالح: فبكيك وقلت في نفسي: أنا في واد وأنت في واد آخر. وقال السري السقطي: نفسي منذ ثلاثين سنة تطالبني أن أغمس جزرة في دبس فما أطعمتها.

وقال أبو بكر الجلاء: أعرف رجلاً تقول له نفسه أنا أصبر لك على طي عشرة أيام وأطعمني بعد ذلك شهوة أشتهيها، فيقول لها: لا أريد أن تطوي عشرة أيام ولكن اتركي هذه الشهوة.

وروي أن عابداً دعا بعض إخوانه فقرب إليه رغفاناً فجعل أخوه يقلب الأرغفة ليختار أجودها فقال له العابد: مه أي شيء تصنع أما علمت أن في الرغبة الذي رغبت عنه كذا وكذا حكمة وعمل فيه كذا وكذا صانعا، حتى استدار من السحاب الذي يحمل الماء والماء الذي يسقي الأرض والرياح والأرض والبهائم وبني آدم حتى صار إليك، ثم أنت بعد هذا تقلبه ولا ترضى به. وفي الخبر: «لا يستدير الرغبة ويوضع بين يديك حتى يعمل فيه ثلاثمائة وستون صانعا أولهم ميكائيل عليه السلام الذي يكيل الماء من خزائن الرحمة، ثم الملائكة التي تزجي السحاب والشمس والقمر والأفلاك وملائكة الهواء ودواب الأرض، وآخرهم الخباز: ﴿وَرِآنَ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾ [النحل: ١٨]»^(١) وقال بعضهم: أتيت قاسماً الجرعي فسألته عن الزهد أي شيء هو؟ فقال: أي شيء سمعت فيه؟ فعددت أقوالاً فسكت فقلت: وأي شيء تقول أنت؟ فقال: اعلم أن البطن دنيا العبد فبقدر ما يملك من بطنه يملك من الزهد، وبقدر ما يملكه بطنه تملكه الدنيا، وكان بشر بن الحارث قد اعتل مرة، فأتى عبد الرحمن الطبيب يسأله عن شيء يوافقه من المأكولات، فقال: تسألني فإذا وصفت لك لم تقبل مني، قال: صف لي حتى أسمع، قال: تشرب سكنجبيناً وتمص سفرجلًا وتأكل بعد ذلك اسفيدباجاً، فقال له بشر: هل تعلم شيئاً أقل من السكنجبين يقوم مقامه، قال: لا، قال: أنا أعرف، قال: ما هو؟ قال: الهندباء بالخل، ثم قال: أتعرف شيئاً أقل من السفرجل يقوم مقامه؟ قال: لا، قال أنا أعرف قال: ما هو؟ قال: الخرنوب الشامي، قال: فتعرف شيئاً أقل من الاسفيدباج يقوم مقامه؟ قال: لا، قال: أنا أعرف؛ ماء الحمص بسمن البقر في معناه، فقال له عبد الرحمن: أنت أعلم مني بالطب؛ فلم تسألني؟

فقد عرفت بهذا أن هؤلاء امتنعوا من الشهوات ومن الشبع من الأقوات، وكان امتناعهم للفوائد التي ذكرناها، وفي بعض الأوقات لأنهم كانوا لا يصفو لهم الحلال فلم يرخصوا لأنفسهم إلا في قدر الضرورة، والشهوات ليست من الضرورات حتى قال أبو سليمان: الملح

(١) حديث «لا يستدير الرغبة ويوضع بين يديك حتى يعمل فيه ثلاثمائة وستون صانعا أو لهم ميكائيل الحديث». لم أجد له أصلاً.

شهوة لأنه زيادة على الخبز وما وراء الخبز شهوة. وهذا هو النهاية. فمن لم يقدر على ذلك فينبغي أن لا يغفل عن نفسه ولا ينهمك في الشهوات، فكفى بالمرء إسرافاً أن يأكل كل ما يشتهي، ويفعل كل ما يهواه فينبغي أن لا يواظب على أكل اللحم.

وقال علي كرم الله وجهه: من ترك اللحم أربعين يوماً ساء خلقه ومن داوم عليه أربعين يوماً قسا قلبه.

وقيل إن للمداومة على اللحم ضراوة كضراوة الخمر. ومهما كان جائعاً وشاقت نفسه إلى الجماع فلا يبغي أن يأكل ويجامع، فيعطي نفسه شهوتين فتقوى عليه، وربما طلبت النفس الأكل لينشط في الجماع. ويستحب أن لا ينام على الشبع فيجمع بين غفلتين فيعتاد الفتور ويقسو قلبه لذلك، ولكن ليصل أو ليجلس فيذكر الله تعالى فإنه أقرب إلى الشكر.

وفي الحديث: «أَذْيَبُوا طَعَامَكُمْ بِالذِّكْرِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَتَأَمُّوا عَلَيْهِ فَتَقْسُو قُلُوبَكُمْ»^(١)، وأقل ذلك أن يصلي أربع ركعات أو يسبح مائة تسبيحة أو يقرأ جزءاً من القرآن عقيب أكله.

فقد كان سفيان الثوري إذا شبع ليلة أحيائها، وإذا شبع في يوم واصله بالصلاة والذكر، وكان يقول: أشبع الزنجي وكده مرة يقول: أشبع الحمار وكده.

ومهما انتهى شيئاً من الطعام وطيبات الفواكه فينبغي أن يترك الخبز ويأكلها بدلاً منه لتكون قوتاً، ولا تكون تفكهاً لئلا يجمع للنفس بين عادة وشهوة.

نظر سهل إلى ابن سالم وفي يده خبز وتمر فقال له: ابدأ بالتمر فإن قامت كفايتك به وإلا أخذت من الخبز بعده بقدر حاجتك. ومهما وجد طعاماً لطيفاً وغلظاً فليقدم اللطيف فإنه لا يشتهي الغليظ بعده، ولو قدم الغليظ لأكل اللطيف أيضاً للطفاته. وكان بعضهم يقول لأصحابه: لا تأكلوا الشهوات فإن أكلتموها فلا تطلبوها فإن طلبتموها فلا تحبوها، وطلب بعض أنواع الخبز شهوة. قال عبد الله بن عمر رحمة الله عليهما: ما تأتينا من العراق فأكهة أحب إلينا من الخبز فرأى ذلك الخبز فأكهة.

وعلى الجملة؛ لا سبيل إلى إهمال النفس في الشهوات المباحات واتباعها بكل حال فيقدر ما يستوفي العبد من شهوته يخشى أن يقال له يوم القيامة: ﴿أَذْهَبْتُمْ طَيْبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَأَسْتَنْعَمْتُمْ بِهَا﴾ [الاحقاف: ٢٠] وبقدر ما يجاهد نفسه ويترك شهوته يتمتع في الدار الآخرة بشهوته. قال بعض أهل البصرة: نازعتني نفسي خبز أرز وسمكاً فمنعتهما، فقويت مطالبتهما واشتدت مجاهدتي لها عشرين سنة، فلما مات قال بعضهم: رأته في المنام فقلت ماذا فعل الله بك؟ قال: لا أحسن أن أصف ما تلقاني به ربي من النعم والكرامات، وكان أول شيء استقبلني به خبز أرز وسمكاً. وقال: كل اليوم شهوتك هنيئاً بغير حساب. وقد قال تعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا

(١) موضوع: حديث «أذيبوا طعامكم بالصلاة والذكر ولا تأموا عليه فتقسو قلوبكم». أخرجه الطبراني وابن السني في اليوم والليلة من حديث عائشة بسند ضعيف [السلسلة الضعيفة: ١١٥].

هَيْتًا يَمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْفَالِغَةِ ﴿٢٤﴾ [الحاقة: ٢٤] وكانوا قد أسلفوا ترك الشهوات. ولذلك قال أبو سليمان: ترك شهوة من الشهوات أنفع للقلب من صيام سنة وقيامها. وفقنا الله لما يرضيه.

بيات اختلاف حكم العبرع وفضيلته واختلاف أحوال الناس فيه

اعلم أنّ المطلوب الأقصى في جميع الأمور والأخلاق: الوسط، إذ خير الأمور أوسطها وكلا طرفي قصد الأمور ذميم. وما أوردناه في فضائل الجوع ربما يوميء إلى أنّ الإفراط فيه مطلوب وهيهات، ولكن من أسرار حكمة الشريعة أن كل ما يطلب الطبع فيه الطرف الأقصى وكان فيه فساد جاء الشرع بالمبالغة في المنع منه، على وجه يوميء عند الجاهل إلى أنّ المطلوب مضادة ما يقتضيه الطبع بغاية الإمكان.

والعالم يدرك أنّ المقصود الوسط، لأنّ الطبع إذا طلب غاية الشبع فالشرع ينبغي أن يمدح غاية الجوع، حتى يكون الطبع باعثاً والشرع مانعاً فيتقاومان ويحصل الاعتدال، فإنّ من يقدر على قمع الطبع بالكلفة بعيد فيعلم أنه لا ينتهي إلى الغاية؛ فإنه إن أسرف مسرف في مضادة الطبع كان في الشرع أيضاً ما يدل على إساءته، كما أنّ الشرع بالغ في الثناء على قيام الليل وصيام النهار، ثم لما علم النبي ﷺ من حال بعضهم أنه يصوم الدهر كله ويقوم الليل كله نهى عنه (١)، فإذا عرفت هذا فاعلم أنّ الأفضل بالإضافة إلى الطبع المعتدل أن يأكل بحيث لا يحس بثقل المعدة ولا يحس بألم الجوع، بل ينسى بطنه فلا يؤثر فيه الجوع أصلاً، فإن مقصود الأكل بقاء الحياة وقوة العبادة، وثقل المعدة يمنع من العبادة وألم الجوع أيضاً يشغل القلب ويمنع منها.

فالمقصود أن يأكل أكلاً لا يبقى للمأكل فيه أثر ليكون متشبهاً بالملائكة فإنهم مقدّسون عن ثقل الطعام وألم الجوع، وغاية الإنسان الاقتداء بهم. وإذا لم يكن للإنسان خلاص من الشبع والجوع فأبعد الأحوال عن الطرفين الوسط وهو الاعتدال.

ومثال طلب الآدمي البعد عن هذه الأطراف المتقابلة بالرجوع إلى الوسط مثال نملة ألقيت في وسط حلقة محمية على النار مطروحة على الأرض، فإنّ النملة تهرب من حرارة الحلقة وهي محيطة بها لا تقدر على الخروج منها.

فلا تزال تهرب حتى تستقر على المركز الذي هو الوسط، فلو ماتت ماتت على الوسط لأنّ الوسط هو أبعد المواضع عن الحرارة التي في الحلقة المحيطة، فكذلك الشهوات محيطة بالإنسان إحاطة تلك الحلقة بالنملة، والملائكة خارجون عن تلك الحلقة، ولا مطمع للإنسان في الخروج وهو يريد أن يتشبه بالملائكة في الخلاص، فأشبهه أحواله بهم البعد، وأبعد المواضع عن الأطراف الوسط، فصار الوسط مطلوباً في جميع هذه الأحوال المتقابلة.

(١) حديث: النهي عن صوم الدهر كله وقيام الليل كله. تقدم.

وعنه عبر بقوله ﷺ «خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا»^(١)، وإليه الإشارة بقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١] ومهما لم يحس الإنسان بجوع ولا شبع تيسرت له العبادة والفكر وخف في نفسه وقوي على العمل مع خفته، ولكن هذا بعد اعتدال الطبع.

أما في بداية الأمر إذا كانت النفس جموحاً متشوقة إلى الشهوات مائلة إلى الإفراط فالاعتدال لا ينفعها بل لا بد من المبالغة في إيلاها بالجوع، كما يباليغ في إيلام الدابة التي ليست مروضة بالجوع والضرب وغيره إلى أن تعتدل، فإذا ارتاضت واستوت ورجعت إلى الاعتدال ترك تعذيبها وإيلاها.

ولأجل هذا السر يأمر الشيخ مريده بما لا يتعاطاه هو في نفسه فيأمره بالجوع وهو لا يجوع، ويمنعه الفواكه والشهوات، وقد لا يمتنع هو منها، لأنه قد فرغ من تأديب نفسه فاستغنى عن التعذيب.

ولما كان أغلب أحوال النفس الشره والشهوة والجماح والامتناع عن العبادة، كان الأصلح لها الجوع الذي تحس بألمه في أكثر الأحوال لتتكسر نفسه.

والمقصود أن تنكسر حتى تعتدل فتزد بعد ذلك الغذاء أيضاً إلى الاعتدال. وإنما يمتنع من ملازمة الجوع من سالكي طريق الآخرة: إما صديق وإما مغرور أحمق.

أما الصديق: فلاستقامة نفسه على الصراط المستقيم واستغنائه عن أن يساق بسياط الجوع إلى الحق.

وأما المغرور: فلظنه بنفسه أنه الصديق المستغنى عن تأديب نفسه الظان بها خيراً. وهذا غرور عظيم وهو الأغلب.

فإن النفس قلما تتأدب تأدباً كاملاً، وكثيراً ما تغتر فتتظن إلى الصديق ومسامحته نفسه في ذلك فيسامح نفسه، كالمريض ينظر إلى من قد صح من مرضه فيتناول ما يتناوله ويظن بنفسه الصحة فيهلك.

والذي يدل على أن تقدير الطعام بمقدار يسير، في وقت مخصوص ونوع مخصوص - ليس مقصوداً في نفسه، وإنما هو مجاهدة نفس متناثية عن الحق غير بالغة رتبة الكمال، أن رسول الله ﷺ لم يكن له تقدير وتوقيت لطعامه.

قالت عائشة رضي الله عنها: كان رسول الله ﷺ يصوم حتى نقول لا يفطر ويفطر حتى نقول لا يصوم^(٢)، وكان يدخل على أهله فيقول: «هَلْ عِنْدَكُمْ مِنْ شَيْءٍ؟» فإن قالوا: نعم أكل وإن قالوا لا قال: «إني إذا صائم»^(٣)، وكان يقدم إليه الشيء فيقول: «أما إني قد أزدتُ

(١) حديث «خير الأمور أوسطها». أخرجه البيهقي في الشعب مرسلًا وقد تقدم.

(٢) صحيح: حديث عائشة: كان يصوم حتى نقول لا يفطر ويفطر حتى نقول لا يصوم. متفق عليه [البخاري: ١٩٦٩، مسلم: ١١٥٦].

(٣) حديث: كان يدخل على أهله فيقول «هل عندكم من شيء؟» فإن قالوا نعم أكل وإن قالوا لا قال «إني صائم». أخرجه أبو داود والترمذي وحسنه والنسائي من حديث عائشة وهو عند مسلم بنحوه كما سيأتي

الصَّوْمُ»^(١) ثم يأكل ، وخرج يوماً ﷺ وقال: «إني صائمٌ» فقالت له عائشة رضي الله عنها: قد أهدي إلينا حيس فقال: «كُنْتُ أَرَدْتُ الصَّوْمَ وَلَكِنْ قَرَّبِيهِ»^(٢).
ولذلك حكى عن سهل أنه قيل له: كيف كنت في بدايتك؟ فأخبر بضروب من الرياضات، منها: أنه كان يقات ورق النبق مدة.

ومنها: أنه أكل دقاق التين مدة ثلاث سنين، ثم ذكر أنه اقتات بثلاثة دراهم في ثلاث سنين فقيل له: فكيف أنت في وقتك هذا؟ فقال: آكل بلا حد ولا توقيت. وليس المراد بقوله بلا حد ولا توقيت: أنني آكل كثيرا، بل أنني لا أقدر بمقدار واحد ما أكله.

وقد كان معروف الكرخي يهدي إليه طيبات الطعام فيأكل، فقيل له: إن أخاك بشرًا لا يأكل مثل هذا؟ فقال: إن أخي بشرًا قبضه الورع وأنا بسطنتي المعرفة، ثم قال: إنما أنا ضيف في دار مولاي فإذا أطعمني أكلت وإذا جوعني صبرت، مالي والاعتراض والتمييز؟ ودفع إبراهيم بن أدهم إلى بعض إخوانه دراهم وقال: خذ لنا بهذه الدراهم زبداً وعسلاً وخبزاً حوارياً فقيل: يا أبا إسحاق بهذا كله؟ قال ويحك إذا وجدنا أكلنا أكل الرجال وإذا عدنا صبرنا صبر الرجال. وأصلح ذات يوم طعاماً كثيراً ودعا إليه نفرًا يسيراً فيهم الأوزاعي والثوري فقال له الثوري: يا أبا إسحاق أما تخاف أن يكون هذا إسرافاً؟ فقال: ليس في الطعام إسراف إنما الإسراف في اللباس والأثاث.

فالذي أخذ العلم من السماع والنقل تقليدًا يرى هذا من إبراهيم بن أدهم ويسمع عن مالك بن دينار أنه قال ما دخل بيتي الملح منذ عشرين سنة.

وعن سري السقطي أنه منذ أربعين سنة يشتهي أن يغمس جزرة في دبس فما فعل. فيراه متناقضًا فيتحير أو يقطع بأن أحدهما مخطئ. والبصير بأسرار القول يعلم أن كل ذلك حق ولكن بالإضافة إلى اختلاف الأحوال ثم هذه الأحوال المختلفة يسمعا فطن محتاط أو غبي مغرور.
فيقول المحتاط: ما أنا من جملة العارفين حتى أسامح نفسي فليس نفسي أطوع من نفس سري السقطي ومالك بن دينار، وهؤلاء من الممتنعين عن الشهوات فيقتدي بهم.

والمغرور يقول: ما نفسي بأعصى علي من نفس معروف الكرخي وإبراهيم بن أدهم فأقتدي بهم وأرفع التقدير في مأكولي، فأنا أيضًا ضيف في دار مولاي فما لي وللاعتراض؟ ثم إنه لو قصر أحد في حقه وتوقيره أو في ماله وجاهه بطريقة واحدة قامت القيامة عليه واشتغل بالاعتراض، وهذا مجال رحب للشيطان مع الحمقى، بل رفع التقدير في الطعام والصيام وأكل

[مسلم: ١١٥٤].

(١) حديث: كان يقدم إليه الشيء فيقول «أما إني كنت أريد الصوم». أخرجه البيهقي من حديث عائشة بلفظ «وإن كنت قد فرضت الصوم» وقال إسناده صحيح وعند مسلم «قد كنت أصبحت صائماً».

(٢) حديث: خرج وقال «إني صائم» فقالت عائشة يا رسول الله قد أهدي إلينا حيس فقال «كنت أردت الصوم ولكن قريبه». أخرجه مسلم بلفظ «قد كنت أصبحت صائماً» وفي رواية له «أدنيه فقد أصبحت صائماً» فأكل وفي لفظ للبيهقي «إني كنت أريد الصوم ولكن قريبه».

الشهوات لا يسلم إلا لمن ينظر من مشكاة الولاية والنبوة، فيكون بينه وبين الله علامة في استرساله وانقباضه، ولا يكون ذلك إلا بعد خروج النفس عن طاعة الهوى والعادة بالكلية، حتى يكون أكله إذا أكل على نية كما يكون إمساكه بنية، فيكون عاملاً لله في أكله وإفطاره، فينبغي أن يتعلم الحزم من عمر رضي الله عنه فإنه كان يرى رسول الله ﷺ يحب العسل ويأكله^(١) ثم لم يقس نفسه عليه، بل لما عرضت عليه شربة باردة ممزوجة بعسل جعل يدير الإناء في يده ويقول: اشربها وتذهب حلاوتها وتبقى تبعثها.

اعزلوا عني حسابها، وتركها.

وهذه الأسرار لا يجوز لشيخ أن يكشف بها مريده بل يقتصر على مدح الجوع فقط، ولا يدعوه إلى الاعتدال فإنه يقصر لا محالة عما يدعوه إليه.

فينبغي أن يدعوه إلى غاية الجوع حتى يتيسر له الاعتدال.

ولا يذكر له أن العارف الكامل يستغني عن الرياضة، فإن الشيطان يجد متعلقاً من قلبه فيلقي إليه كل ساعة: إنك عارف كامل، وما الذي فاتك من المعرفة والكمال.

بل كان من عادة إبراهيم الخواص أن يخوض مع المريد في كل رياضة كان يأمره بها، كي لا يخطر بباله أن الشيخ يأمره بما لم يفعل فينفره ذلك من رياضته.

والقوي إذا اشتغل بالرياضة وإصلاح الغير لزمه النزول إلى حد الضعفاء تشبهاً بهم وتلطفاً في سياقتهم إلى السعادة.

وهذا ابتلاء عظيم للأتقياء والأولياء وإذا كان الاعتدال خفيًا في حق كل شخص فالحزم والاحتياط ينبغي أن لا يترك في كل حال.

ولذلك أدب عمر رضي الله عنه ولده عبد الله إذ دخل عليه فوجده يأكل لحمًا مآدومًا بسمن، فعلاه بالدرة وقال: لا أم لك كُلُّ يومًا خبزًا ولحمًا، ويومًا خبزًا ولبنًا، ويومًا خبزًا وسمنًا، ويومًا خبزًا وزيتًا، ويومًا خبزًا وملحًا، ويومًا خبزًا قفازًا.

وهذا هو الاعتدال، فأما المواظبة على اللحم والشهوات إفراط وإسراف، ومهاجرة اللحم بالكلية إقتار. وهذا قوام بين ذلك، والله تعالى أعلم.

بيان آفة الرياء المتطرفة إلى من ترك أكل الشهوات وقلل الطعام

اعلم أنه يدخل على تارك الشهوات آفتان عظيمتان هما أعظم من أكل الشهوات :

إحدهما: أن لا تقدر النفس على ترك بعض الشهوات فتشتهيها، ولكن لا يريد أن يعرف بأنه يشتهيها فيخفي الشهوة ويأكل في الخلوة ما لا يأكل مع الجماعة. وهذا هو الشرك الخفي، سئل بعض العلماء عن بعض الزهاد فسكت عنه فقيل له: هل تعلم به بأسًا؟ قال يأكل في الخلوة

(١) صحيح: حديث: كان يحب العسل ويأكله. متفق عليه من حديث عائشة: كان يحب الخلواء والعسل... الحديث. وفيه قصة شربه العسل عند بعض نساؤه [البخاري: ٢٥٦٨].

ما لا يأكل مع الجماعة. وهذه آفة عظيمة، بل حق العبد إذا ابتلي بالشهوات وحبها أن يظهرها فإن هذا صدق الحال، وهو بدل عن فوات المجاهدات بالأعمال، فإن إخفاء النقص وإظهار ضده من الكمال هو نقصانان متضاعفان، والكذب مع الإخفاء كذبان، فيكون مستحقاً لمقتين ولا يرضى منه إلا بتوبتين صادقتين.

ولذلك شدد أمر المنافقين فقال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ﴾ [النساء: ١٤٥] لأن الكافر كفر وأظهر وهذا كفر وستر، فكان ستره لكفره كفرًا آخر لأنه استخف بنظر الله سبحانه وتعالى إلى قلبه وعظم نظر المخلوقين فمحا الكفر عن ظاهره، والعارفون يبتلون بالشهوات بل بالمعاصي ولا يبتلون بالرياء والغش والإخفاء. بل كمال العارف أن يترك الشهوات لله تعالى ويظهر من نفسه الشهوة إسقاطاً لمنزلته من قلوب الخلق. وكان بعضهم يشتري الشهوات ويعلقها في البيت وهو فيها من الزاهدين، وإنما يقصد به تلبيس حاله ليصرف عن نفسه قلوب الغافلين حتى لا يشوشون عليه حاله.

فنهاية الزهد: الزهد في الزهد بإظهار ضده وهذا عمل الصديقين. فإنه جمع بين صدقين كما أن الأول جمع بين كذابين. وهذا قد حمل على النفس ثقلين وجرعها كأس الصبر مرتين مرة بشرية ومرة برمية؛ فلا جرم أولئك يؤتون أجرهم مرتين بما صبروا.

وهذا يضاهي طريق من يعطي جهراً فيأخذ ويرد سراً ليكسر نفسه بالذل جهراً وبالفقر سراً. فمن فاته هذا فلا ينبغي أن يفوته إظهار شهوته ونقصانه والصدق فيه.

ولا ينبغي أن يفره قول الشيطان: إنك إذا أظهرت اقتدى بك غيرك فاستره إصلاحاً لغيرك، فإنه لو قصد إصلاح غيره لكان إصلاح نفسه أهم عليه من غيره، فهذا إنما يقصد الرياء المجرد ويروجه الشيطان عليه في معرض إصلاح غيره، فلذلك ثقل عليه ظهور ذلك منه واعلم أن من اطلع عليه ليس يقتدى به في الفعل أو لا ينزجر باعتقاده أنه تارك للشهوات.

الآفة الثانية: أن يقدر على ترك الشهوات لكنه يفرح أن يعرف به فيشتهر بالتعفف عن الشهوات، فقد خالف شهوة ضعيفة وهي شهوة الأكل وأطاع شهوة هي شر منها وهي شهوة الجاه، وتلك هي الشهوة الخفية فمهما أحس بذلك من نفسه فكسر هذه الشهوة أكد من كسر شهوة الطعام فليأكل فهو أولى له. قال أبو سليمان: إذا قدمت إليك شهوة وقد كنت تاركاً لها فأصب منها شيئاً سيراً ولا تعط نفسك منها، فتكون قد أسقطت عن نفسك الشهوة وتكون قد نغصت عليها إذ لم تعطها شهوتها. وقال جعفر بن محمد الصادق: إذا قدمت إلي شهوة نظرت إلى نفسي فإن هي أظهرت شهوتها أطعمتها منها وكان ذلك أفضل من منعها، وإن أخفت شهوتها وأظهرت العزوب عنها عاقبتها بالترك ولم أتلها منها شيئاً، وهذا طريق في عقوبة النفس على هذه الشهوة الخفية.

وبالجملة؛ من ترك شهوة الطعام ووقع في شهوة الرياء كان كمن هرب من عقرب وفرغ إلى حية؛ لأن شهوة الرياء أضر كثيراً من شهوة الطعام والله ولي التوفيق.

الفرق في شهوة الفرج:

اعلم أن شهوة الوقاع سلطت على الإنسان لفائدتين:

إحدهما: أن يدرك لذته فيقيس به لذات الآخرة. فإن لذة الوقاع لو دامت لكانت أقوى لذات الأجساد، كما أن النار وآلامها أعظم آلام الجسد.

والترغيب والترهيب يسوق الناس إلى سعادتهم وليس ذلك إلا بألم محسوس ولذة محسوسة مدركة، فإن ما لا يدرك بالذوق لا يعظم إليه الشوق.

الفائدة الثانية: بقاء النسل ودوام الوجود فهذه فائدتها. ولكن فيها من الآفات ما يهلك الدين والدنيا إن لم تضبط ولم تقهر ولم ترد إلى حد الاعتدال.

وقد قيل في تأويل قوله تعالى: ﴿رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ﴾ [البقرة: ٢٨٦] معناه شدة الغلظة، وعن ابن عباس: في قوله تعالى: ﴿وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ﴾ [الفلق: ٣] قال: هو قيام الذكر. وقد أسنده بعض الرواة إلى رسول الله ﷺ إلا أنه قال في تفسيره: الذكر إذا دخل.

وقد قيل: إذا قام ذكر الرجل ذهب ثلثا عقله^(١)، وكان ﷺ يقول في دعائه: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَبَصَرِي وَقَلْبِي وَهَنِي وَمَنِي»^(٢)، وقال عليه السلام: «النِّسَاءُ حَبَائِلُ الشَّيْطَانِ وَلَوْلَا هَذِهِ الشَّهْوَةُ لَمَا كَانَ لِلنِّسَاءِ سُلْطَنَةٌ عَلَى الرِّجَالِ»^(٣).

روي أن موسى عليه السلام كان جالساً في بعض مجالسه إذ أقبل إليه إبليس وعليه برنس يتلون فيه ألواناً؛ فلما دنا منه خلع البرنس فوضعه، ثم أتاه فقال: السلام عليك يا موسى، فقال له موسى: من أنت؟ فقال: أنا إبليس، فقال: لا حياك الله ما جاء بك؟ قال: جئت لأسلم عليك لمنزلتك من الله ومكانتك منه، قال: فما الذي رأيت عليك؟ قال: برنس أختطف به قلوب بني آدم قال: فما الذي إذا صنعه الإنسان استحوذت عليه قال: إذا أعجبته نفسه واستكثر عمله ونسي ذنوبه، وأحذرك ثلاثاً: لا تحل بامرأة لا تحل لك فإنه ما خلا رجل بامرأة لا تحل له إلا كنت صاحبه دون أصحابي حتى أفننه بها وأفننها به، ولا تعاهد الله عهداً إلا وفيت به، ولا تخرجن صدقة إلا أمضيتها فإنه ما أخرج رجل صدقة فلم يمضها إلا كنت صاحبه دون أصحابي حتى أحول بينه وبين الوفاء بها. ثم ولى وهو يقول: يا ويلتاه علم موسى ما يحذر به بني آدم. وعن سعيد بن المسيب قال: ما بعث الله نبياً فيما خلا إلا لم ييأس إبليس أن يهلكه بالنساء ولا شيء أخوف عندي منهن، وما بالمدينة بيت أدخله إلا بيتي وبيت ابنتي أغتسل فيه يوم الجمعة ثم أروح.

(١) حديث ابن عباس موقوفاً مسنداً في قوله تعالى ﴿وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ﴾ [الفلق: ٣] قال هو قيام الذكر وقال الذي أسنده: الذكر إذا دخل. هذا حديث لا أصل له.

(٢) حديث «اللهم إني أعوذ بك من شر سمعي وبصري وقلبي وهني ومني». تقدم في الدعوات.

(٣) ضعيف: حديث «النساء حبايل الشيطان». أخرجه الأصفهاني في الترغيب والترهيب من حديث خالد بن زيد الجهني بإسناد فيه جهالة [ضعيف الترغيب: ١٤١٤].

وقال بعضهم : إن الشيطان يقول للمرأة أنت نصف جندي وأنت سهمي الذي أرمي به فلا أخطئ، وأنت موضع سري وأنت رسولي في حاجتي. فنصف جنده الشهوة ونصف جنده الغضب.

وأعظم الشهوات شهوة النساء. وهذه الشهوة أيضًا لها إفراط وتفريط واعندال، فالإفراط: ما يقهر العقل حتى يصرف همه الرجال إلى الاستمتاع بالنساء والجواري، فيحرم عن سلوك طريق الآخرة أو يقهر الدين حتى يجر إلى اقتحام الفواحش. وقد ينتهي إفراطها بطائفة إلى أمرين شنيعين:

أحدهما : أن يتناولوا ما يقوي شهواتهم على الاستكثار من الوقاع ، كما قد يتناول بعض الناس أدوية تقوي المعدة لتعظم شهوة الطعام ، وما مثال ذلك إلا كمن ابتلي بسباع ضارية وحيات عادية فتنام عنه في بعض الأوقات فيحتال لإثارتها وتهيجها ثم يشتغل بإصلاحها وعلاجها، فإن شهوة الطعام والوقاع على التحقيق آلام يريد الإنسان الخلاص منها فيدرك لذة بسبب الخلاص.

فإن قلت : فقد روي في غريب الحديث أن رسول الله ﷺ قال : «شَكُوْتُ إِلَى جِبْرَائِيلَ ضَعْفَ الْوَقَاعِ فَأَمَرَنِي بِأَكْلِ الْهَرِيْسَةِ»؟ (١) فاعلم أنه ﷺ كان تحته تسع نسوة ووجب عليه تحصينهن بالإمتاع، وحرّم على غيره نكاحهن وإن طلقهن، فكان طلبه القوة لهذا لا للتمتع.

والأمر الثاني : أنه قد تنتهي هذه الشهوة ببعض الضلال إلى العشق وهو غاية الجهل بما وضع له الوقاع، وهو مجاوزة في البهيمية لحد البهائم لأن المتعشق ليس يقنع بإرافة شهوة الوقاع وهي أقبح الشهوات وأجدرها أن يستحيا منه حتى اعتقد أن الشهوة لا تنقضي إلا من محل واحد، والبهيمة تقضي الشهوة أين اتفق فتكتفي به؟ وهذا لا يكتفي إلا بشخص واحد معين حتى يزداد به ذلاً إلى ذل وعبودية إلى عبودية، وحتى يستسخر العقل لخدمة الشهوة وقد خلق ليكون مطاعاً لا ليكون خادماً للشهوة ومحتالاً لأجلها وما العشق إلا سعة إفراط الشهوة وهو مرض قلب فارغ لا هم له.

وإنما يجب الاحتراز من أوائله بترك معاودة النظر والفكر، وإلا فإذا استحكّم عسر دفعه. فكذلك عشق المال والجاه والعقار والأولاد حتى حب اللعب بالطيور والورد والشطرنج، فإن هذه الأمور قد تستولي على طائفة بحيث تنغص عليهم الدين والدنيا ولا يصبرون عنها البتة. ومثال من يكثر سورة العشق في أول انبعاثه مثال من يصرف عنان الدابة عند توجيهها إلى باب لتدخله، وما أهون منعها بصرف عنانها.

ومثال من يعالجها بعد استحكامها مثال من يترك الدابة حتى تدخل وتجاوز الباب ثم يأخذ بذنبها ويجرها إلى ورائها. وما أعظم التفاوت بين الأمرين في اليسر والعسر، فليكن الاحتياط

(١) حديث «شكوت إلى جبريل ضعف الوقاع فأمرني بأكل الهريسة». أخرجه العقيلي في الضعفاء والطبراني في الأوسط من حديث حذيفة وقد تقدم وهو موضوع.

في بدايات الأمور فأما في أواخرها فلا تقبل العلاج إلا بجهد جهيد يكاد يؤدي إلى نزع الروح. فإذا إفراط الشهوة أن يغلب العقل إلى هذا الحد وهو مذموم جداً. وتفريطها: بالعنة أو بالضعف عن إمتاع المنكوحه، وهو أيضاً مذموم.

وإنما المحمود أن تكون معتدلة ومطبعة للعقل والشرع في انقباضها وانبساطها. ومهما أفرطت فكسرها بالجوع والنكاح. قال ﷺ: «مَعَاشِرَ الشَّبَابِ عَلَيْكُمْ بِالْبَاءَةِ فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَالصَّوْمُ لَهُ وَجَاءٌ» (١).

بيان ما على المرید في ترك التزويج وفعله

اعلم أنّ المرید في ابتداء أمره ينبغي أن لا يشغل نفسه بالتزويج فإن ذلك شغل شاغل يمنعه من السلوك ويستجّره إلى الأُنس بالزوجة. ومن أنس بغير الله تعالى شغل عن الله ولا يفرّنه كثرة نكاح رسول الله ﷺ فإنه كان لا يشغل قلبه جميع ما في الدنيا عن الله تعالى (٢)، فلا تقاس الملائكة بالحدادين.

ولذلك قال أبو سليمان الداراني: من تزوّج فقد ركن إلى الدنيا. وقال: ما رأيت مريداً تزوّج فثبت على حاله الأول. وقيل له مرة: ما أحوجك إلى امرأة تأنس بها؟ فقال: لا آنسني الله بها، أي أن الأُنس بها يمنع الأُنس بالله تعالى، وقال أيضاً: كل ما شغلك عن الله من أهل ومال وولد فهو عليك مشؤوم.

فكيف يقاس غير رسول الله ﷺ به؟ وقد كان استغراقه بحب الله تعالى بحيث كان يجد احتراقه فيه إلى حدّ كان يخشى منه في بعض الأحوال أن يسري ذلك إلى قلبه فيهدمه. فلذلك كان يضرب بيده على فخذه عائشة أحياناً ويقول: «كَلِّمِينِي يَا عَائِشَةُ» لتشغله بكلامها عن عظيم ما هو فيه لقصور طاقة قلبه عنه (٣)، فقد كان طبعه الأُنس بالله عز وجل، وكان أنسه بالخلق عارضاً رفقاً ببدنه، ثم إنه كان لا يطيق الصبر مع الخلق إذا جالسهم فإذا ضاق صدره قال: «أرحنا بها يا بلال» (٤)، حتى يعود إلى ما هو قرة عينه (٥)، فالضعيف إذا لاحظ أحواله في مثل هذه الأمور فهو مغرور لأن الأفهام تقصر عن الوقوف على أسرار أفعاله ﷺ. فشرط المرید العزبة في الابتداء إلى أن يقوى في المعرفة، هذا إذا لم تغلبه الشهوة فإن غلبته الشهوة فليكسرها بالجوع الطويل والصوم الدائم، فإن لم تنقمع الشهوة بذلك وكان بحيث لا يقدر على حفظ العين مثلاً، وإن قدر على حفظ الفرج فالنكاح له أولى لتسكن الشهوة، وإلا فمهما لم يحفظ عينه لم يحفظ عليه فكره ويفترق عليه همه، وربما وقع في بلية لا يطيقها. وزنى العين من كبائر

(١) حديث «مَعَاشِرَ الشَّبَابِ عَلَيْكُمْ بِالْبَاءَةِ فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَالصَّوْمُ لَهُ وَجَاءٌ». تقدم في النكاح.

(٢) حديث: كان لا يشغل قلبه عن الله تعالى جميع ما في الدنيا. تقدم.

(٣) حديث: كان يضرب يده على فخذه عائشة أحياناً ويقول «كَلِّمِينِي يَا عَائِشَةُ». لم أجد له أصلاً.

(٤) حديث «أرحنا بها يا بلال». تقدم في الصلاة.

(٥) حديث: إن الصلاة كانت قرة عينه. تقدم أيضاً.

الصغائر وهو يؤدي إلى القرب على الكبيرة الفاحشة وهي زنى الفرج. ومن لم يقدر على غض بصره لم يقدر على حفظ فرجه.

قال عيسى عليه السلام: إياكم والنظرة فإنها تزرع في القلب شهوة وكفى بها فتنة. وقال سعيد بن جبير: إنما جاءت الفتنة لداود عليه السلام من قبل النظرة. ولذلك قال لابنه عليه السلام: يا بني امش خلف الأسد والأسود ولا تمش خلف المرأة وقيل ليحيى عليه السلام: ما بدء الزنى؟ قال: النظر والتمني.

وقال الفضيل: يقول إبليس هو قوسي القديمة وسهمي الذي لا أخطئ به يعني النظر. وقال رسول الله ﷺ: «النظرة سهم مسنوم من سهام إبليس فمن تركها خوفاً من الله تعالى أعطاه الله تعالى إيماناً يجد خلاوته في قلبه»^(١)، وقال ﷺ: «ما تركت بعدي فتنة أضرت على الرجال من النساء»^(٢)، وقال ﷺ: «اتقوا فتنة الدنيا وفتنة النساء فإن أول فتنة بني إسرائيل كانت من قبل النساء»^(٣)، وقال تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ بَعْضُوا مِنْ أَنْبَسِهِمْ﴾ [النور: ٣٠] الآية. وقال عليه السلام: «لكل ابن آدم حظ من الزنى فالعيتان تزنيان وزناهما النظر، واليدان تزنيان وزناهما البطش، والرجلان تزنيان وزناهما المشي، والقم تزني وزناها القبلة، والقلب يههم أو يتمنى ويصدق ذلك الفرج أو يكذبه»^(٤)، وقالت أم سلمة: استأذن ابن أم مكتوم الأعمى على رسول الله ﷺ وأنا وميمونة جالستان، فقال عليه السلام: «احتجبا» فقلنا: أو ليس بأعمى لا يبصرنا؟ فقال: «وأنتما لا تبصرانه»^(٥). وهذا يدل على أنه لا يجوز للنساء مجالسة العميان كما جرت به العادة في المآتم والولائم، فيحرم على الأعمى الخلوة بالنساء، ويحرم على المرأة مجالسة الأعمى وتحديق النظر إليه لغير حاجة، وإنما يجوز للنساء محادثة الرجال والنظر إليهم لأجل عموم الحاجة، وإن قدر على حفظ عينه عن النساء ولم يقدر على حفظها عن الصبيان فالنكاح أولى به، فإن الشرف في الصبيان أكثر، فإن لو مال قلبه إلى امرأة أمكنه الوصول إلى استباحتها بالنكاح. والنظر إلى وجه الصبي بالشهوة حرام، بل كل من يتأثر قلبه بجمال صورة الأمد بحيث يدرك التفرقة بينه وبين الملتحي لم يحل له النظر إليه.

فإن قلت: كل ذي حس يدرك التفرقة بين الجميل والقبيح لا محالة ولم تنزل وجوه

(١) حديث «النظرة سهم مسنوم من سهام إبليس ... الحديث». تقدم أيضاً.

(٢) صحيح: حديث «ما تركت بعدي فتنة أضرت على الرجال من النساء». متفق عليه من حديث أسامة بن زيد [البخاري: ٥٠٩٦، مسلم: ٢٧٤١].

(٣) صحيح: حديث «اتقوا فتنة الدنيا وفتنة النساء فإن أول فتنة بني إسرائيل كانت في النساء». أخرجه مسلم من حديث أبي سعيد الخدري [مسلم: ٢٧٤٢].

(٤) صحيح: حديث «لكل ابن آدم حظ من الزنا فالعيتان تزنيان الحديث». أخرجه مسلم والبيهقي واللفظ له من حديث أبي هريرة [مسلم: ٢٦٥٧] وانفق عليه الشيخان من حديث ابن عباس نحوه.

(٥) ضعيف: حديث أم سلمة: استأذن ابن أم مكتوم الأعمى وأنا وميمونة جالستان فقال «احتجبا» فقلنا: أو ليس بأعمى لا يبصر؟ فقال «وأنتما لا تبصرانه»^٤. أخرجه أبو داود والنسائي والترمذي وقال حسن صحيح [أبو داود: ٤١١٢، وضعفه الألباني].

الصبيان مكشوفة؟ فأقول لست أعني تفرقة العين فقط، بل ينبغي أن يكون إدراكه التفرقة كإدراكه التفرقة بين شجرة خضراء وأخرى يابسة، وبين ماء صاف وماء كدر، وبين شجرة عليها أزهارها وأنوارها وشجرة تساقطت أوراقها، فإنه يميل إلى إحداها بعينه وطبعه ولكن ميلاً خالياً عن الشهوة، ولأجل ذلك لا يشتهي ملامسة الأزهار والأنوار وتقيلها، ولا تقبيل الماء الصافي، وكذلك الشبية الحسنة قد تميل العين إليها وتدرک التفرقة بينها وبين الوجه القبيح ولكنها تفرقة لا شهوة فيها.

ويعرف ذلك بميل النفس إلى القرب واللامسة. فمهما وجد ذلك الميل في قلبه وأدرك تفرقة بين الوجه الجميل وبين النبات الحسن والأثواب المنقشة والسقوف المذهبة فنظره نظر شهوة فهو حرام، وهذا مما يتهاون به الناس ويجرّهم ذلك إلى المعاطب وهم لا يشعرون. قال بعض التابعين ما أنا بأخوف من السبع الضاري على الشاب الناسك من غلام أمرد يجلس إليه. وقال سفيان: لو أنّ رجلاً عبث بغلام بين أصبعين من أصابع رجله يريد الشهوة لكان لوأطاً. وعن بعض السلف قال: سيكون في هذه الأمة ثلاثة أصناف لوطيون: صنف ينظرون، وصنف يصفاحون، وصنف يعملون.

فإذا آفة النظر إلى الأحداث عظيمة. فمهما عجز المرید عن غض بصره وضبط فكره فالصواب له أن يكسر شهوته بالنكاح؛ فرب نفس لا يسكن توقانها بالجوع.

وقال بعضهم: غلبت علي شهوتي في بدء إرادتي بما لم أطق فأكثر الضجيج إلى الله تعالى، فرأيت شخصاً في المنام فقال: ما لك؟ فشكوت إليه فقال: تقدّم إليّ، فتقدمت إليه فوضع يده على صدري فوجدت بردها في فؤادي وجميع جسدي، فأصبحت وقد زال ما بي فبقيت معافى سنة، ثم عاودني ذلك فأكثر الاستغاثة فأتاني شخص في المنام فقال لي: أتحب أن يذهب ما تجده وأضرب عنقك؟ قلت: نعم، فقال: مدّ رقبتك؟ فمددتها فجرّد سيفاً من نور فضرب به عنقي فأصبحت وقد زال ما بي فبقيت معافى سنة، ثم عاودني ذلك أو أشدّ منه فرأيت كأن شخصاً فيما بين جنبي وصدري يخاطبني ويقول: ويحك كم تسأل الله تعالى رفع ما لا يحب رفعه؟ قال: فتزوجت فانقطع ذلك عني وولد لي.

ومهما احتاج المرید إلى النكاح فلا ينبغي أن يترك شرط الإرادة في ابتداء النكاح ودوامه، أما في ابتدائه فبالنية الحسنة، وفي دوامه بحسن الخلق وسداد السيرة والقيام بالحقوق الواجبة، كما فصلنا جميع ذلك في كتاب آداب النكاح فلا نطول بإعادته، وعلامة صدق إرادته أن ينكح فقيرة متدينة ولا يطلب الغنية. قال بعضهم: من تزوج غنية كان له منها خمس خصال، مغالاة الصداق، وتسويق الزفاف، وفوت الخدمة، وكثرة النفقة، وإذا أراد طلاقها لم يقدر خوفاً على ذهاب مالها. والفقيرة بخلاف ذلك.

وقال بعضهم: ينبغي أن تكون المرأة دون الرجل بأربع وإلا استحققتها: بالسنّ، والطول، والمال، والحسب، وأن تكون فوقه بأربع: بالجمال، والأدب، والورع والخلق وعلامة صدق

الإرادة في دوام النكاح الخلق.

تزوج بعض المريدين بامرأة فلم يزل يخدمها حتى استحييت المرأة وشكت ذلك إلى أبيها وقالت: قد تحيرت في هذا الرجل أنا في منزله منذ سنين ما ذهبت إلى الخلاء قط إلا وحمل الماء قبلي إليه؟ وتزوج بعضهم امرأة ذات جمال فلما قرب زفافها أصابها الجدري فاشتد حزن أهلها لذلك خوفاً من أن يستقبحها، فأراهم الرجل أنه قد أصابه رمد، ثم أراهم أن بصره قد ذهب حتى زفت إليه فزال عنهم الحزن، فبقيت عنده عشرين سنة ثم توفيت ففتح عينيه حين ذلك، فقبل له في ذلك فقال تعمدته لأجل أهلها حتى لا يحزنوا، فقبل له: قد سبقت إخوانك بهذا الخلق.

وتزوج بعض الصوفية امرأة سيئة الخلق فكان يصبر عليها فقيل له: لم لا تطلقها؟ فقال: أخشى أن يتزوجها من لا يصبر عليها فيتأذى بها، فإن تزوج المرید فهكذا ينبغي أن يكون، وإن قدر على الترك فهو أولى له، إذا لم يمكنه الجمع بين فضل النكاح وسلوك الطريق وعلم أن ذلك يشغله عن حاله، كما روي أن محمد بن سليمان الهاشمي كان يملك من غلة الدنيا ثمانين ألف درهم في كل يوم، فكتب إلى أهل البصرة وعلمائها في امرأة يتزوجها فأجمعوا كلهم على رابعة العدوية رحمها الله تعالى.

فكتب إليها: بسم الله الرحمن الرحيم أما بعد، فإن الله تعالى قد ملكني من غلة الدنيا ثمانين ألف درهم في كل يوم، وليس تمضي الأيام والليالي حتى أتتها مائة ألف وأنا أصير لك مثلها ومثلها فأجيبيني. فكتبت إليه: بسم الله الرحمن الرحيم أما بعد، فإن الزهد في الدنيا راحة القلب والبدن والرغبة فيها تورث الهم والحزن، فإذا أتاك كتابي هذا فهتئى زادك وقدم لمعادك وكن وصي نفسك ولا تجعل الرجال أوصياءك فيقتسموا تراثك؛ فصم الدهر وليكن فطرك الموت.

وأما أنا فلو أن الله تعالى خولني أمثال الذي خوّلك وأضعافه ما سرني أن أشتغل عن الله طرفة عين.

وهذه إشارة إلى أن كل ما يشغل عن الله تعالى فهو نقصان، فلينظر المرید إلى حاله وقلبه فإن وجده في العزوبة فهو الأقرب، وإن عجز عن ذلك فالنكاح أولى به.

ودواء هذه العلة ثلاثة أمور: الجوع، وغض البصر، والاشتغال بشغل يستولي على القلب. فإن لم تنفع هذه الثلاثة فالنكاح هو الذي يستأصل مادتها فقط. ولهذا كان السلف يبادرون إلى النكاح وإلى تزويج البنات، قال سعيد بن المسيب: ما أيس إبليس من أحد إلا وأناه من قبل النساء، وقال سعيد أيضًا، وهو ابن أربع وثمانين سنة، وقد ذهبت إحدى عينيه وهو يعشو بالأخرى، ما شيء أخوف عندي من النساء، وعن عبد الله بن أبي وداعة قال: كنت أجالس سعيد بن المسيب فتفقديني أيامًا فلما أتيتته قال: أين كنت؟ قلت: توفيت أهلي فاشتغلت بها، فقال: هلاً أخبرتنا فشهدناها؟ قال: ثم أردت أن أقوم فقال: هل استحدثت امرأة؟ فقلت:

يرحمك الله تعالى ومن يزوجني وما أملك إلا درهمين أو ثلاثة؟ فقال: أنا، فقلت: وتفعل؟ قال: نعم، فحمد الله تعالى وصلى على النبي ﷺ وزوجني على درهمين، أو قال ثلاثة، قال: فقلت وما أدري ما أصنع من الفرح؟ فصرت إلى منزلي وجعلت أفكر ممن آخذ وممن أستدين فصليت المغرب وانصرفت إلى منزلي فأسرجت، وكنت صائماً فقدمت عشائي لأفطر، وكان خبزاً وزيتاً، وإذا بابي يقرع فقلت: من هذا؟ قال: سعيد، قال: فأفكرت في كل إنسان اسمه سعيد إلا سعيد بن المسيب، وذلك أنه لم ير أربعين سنة إلا بين داره والمسجد، قال: فخرجت إليه فإذا به سعيد بن المسيب فظننت أنه قد بدا له، فقلت: يا أبا محمد لو أرسلت إلي لأتيتك؟ فقال: لا، أنت أحق أن تؤتى، قلت: فما تأمر؟ قال: إنك كنت رجلاً عزباً فتزوجت فكرهت أن أبيتك الليلة وحدك، وهذه امرأتك، وإذا هي قائمة خلفه في طوله ثم أخذ بيدها فدفعها في الباب ورده فسقطت المرأة من الحياء، فاستوثقت من الباب ثم تقدمت إلى القصة التي فيها الخبز والزيت فوضعتها في ظل السراج لكيلا تراه؛ ثم صعدت السطح فرميت الجيران فجاءوني وقالوا: ما شأنك؟ قلت: ويحكم زوجني سعيد بن المسيب ابنته اليوم وقد جاء بها الليلة على غفلة فقالوا: أو سعيد زوجك؟ قلت: نعم؛ قالوا: وهي في الدار؟ قلت: نعم، فنزلوا إليها وبلغ ذلك أمي فجاءت وقالت: وجهي من وجهك حرام إن مسستها قبل أن أصلحها إلى ثلاثة أيام؛ قال:

فأقمت ثلاثاً ثم دخلت بها؛ فإذا هي أجمل النساء، وأحفظ الناس لكتاب الله تعالى، وأعلمهم بسنة رسول الله ﷺ، وأعرفهم بحق الزوج؟ قال: فمكثت شهراً لا يأتيني سعيد ولا آتية؛ فلما كان بعد الشهر أتتته وهو في حلقتة فسلمت عليه فرد علي السلام ولم يكلمني حتى تفرق الناس من المجلس، فقال: ما حال ذلك الإنسان؟ فقلت: بخير يا أبا محمد على ما يحب الصديق ويكره العدو، قال: إن رابك منه أمر فدونك والعصا فانصرفت إلى منزلي فوجه إلي بعشرين ألف درهم.

قال عبد الله بن سليمان: وكانت بنت سعيد بن المسيب هذه قد خطبها منه عبد الملك ابن مروان لابنه الوليد حين ولاه العهد فأبى سعيد أن يزوجه، فلم يزل عبد الملك يحتال على سعيد حتى ضربه مائة سوط في يوم بارد وصب عليه جرة ماء وألبسه جبة صوف. فاستعجال سعيد في الزفاف تلك الليلة يعرفك غائلة الشهوة ووجوب المبادرة في الدين إلى تطفئة نارها بالنكاح رضي الله تعالى عنه ورحمه.

بيان فضيلة من يضالف شهرة الفرج والعين

اعلم أن هذه الشهوة هي أغلب الشهوات على الإنسان وأعصاها عند الهيجان على العقل، إلا أن مقتضاها قبيح يستحيا منه ويخشى من اقتحامه، وامتناع أكثر الناس عن مقتضاها إما لعجز أو لخوف أو لحياء أو لمحافظة على جسمه، وليس في شيء من ذلك ثواب فإنه إيثار حظ من حظوظ النفس على حظ آخر. نعم من العصمة أن لا يقدر ففي هذه العوائق فائدة وهي دفع

الإثم، فإن من ترك الزنى اندفع عنه إثمه بأي سبب كان تركه؟ وإنما الفضل والثواب الجزيل في تركه خوفاً من الله تعالى مع القدرة وارتفاع الموانع وتيسر الأسباب، لا سيما عند صدق الشهوة وهذه درجة الصديقين.

ولذلك قال ﷺ: «مَنْ عَشِقَ فَعَفَّ فَكَنَّمْ فَمَاتَ فَهُوَ شَهِيدٌ»^(١)، وقال عليه السلام: «سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِي ظِلِّ عَرْشِهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ، وَعَدُّ مِنْهُمْ: رَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ جَمَالٍ وَحَسِبَ إِلَى نَفْسِهَا فَقَالَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ»^(٢)، وقصة يوسف عليه السلام وامتناعه من زليخا مع القدرة ومع رغبتها معروفة، وقد أثنى الله تعالى عليه بذلك في كتابه العزيز، وهو إمام لكل من وفق لمجاهدة الشيطان في هذه الشهوة العظيمة.

وروي أن سليمان بن يسار كان من أحسن الناس وجهاً فدخلت عليه امرأة فسألته نفسه فامتنع عليها وخرج هارباً من منزله وتركها فيه.

قال سليمان: فرأيت تلك الليلة في المنام يوسف عليه السلام وكأني أقول له أنت يوسف؟ قال: نعم أنا يوسف الذي هممت وأنت سليمان الذي لم تهتم أشار إلى قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ هَمَّتْ يَدُوهَا وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنَّ رَجُلًا بَرَّهَانَ رَبِّيَ﴾ [يوسف: ٢٤] وعنه أيضاً ما هو أعجب من هذا.

وذلك أنه خرج من المدينة حاجاً ومعه رفيق له حتى نزلا بالأبواء فقام رفيقه وأخذ السفارة وانطلق إلى السوق ليبتاع شيئاً، وجلس سليمان في الخيمة وكان من أجمل الناس وجهاً وأورعهم، فبصرت به أعرابية من قلة الجبل وانحدرت إليه حتى وقفت بين يديه، وعليها البرقع والقفازان، فأسفرت عن وجه لها كأنه فلقة قمر وقالت أهنتني؛ فظن أنها تريد طعاماً فقام إلى فضلة السفارة ليعطيها فقالت: لست أريد هذا إنما أريد ما يكون من الرجل إلى أهله؟ فقال: جهزك إليّ إبليس؟ ثم وضع رأسه بين ركبتيه وأخذ في التحيب فلم يزل يبكي فلما رأت منه ذلك سدلت البرقع على وجهها وانصرفت راجعة حتى بلغت أهلها.

وجاء رفيقه فرآه وقد انتفخت عيناه من البكاء وانقطع حلقة فقال ما يبكيك؟ قال: خير ذكرت صبيتي.

قال: لا والله إلا أن لك قصة إنما عهدك بصبيتك منذ ثلاث أو نحوها، فلم يزل به حتى أخبره خبر الأعرابية، فوضع رفيقه السفارة وجعل يبكي بكاء شديداً فقال سليمان: وأنت ما يبكيك؟ قال: أنا أحق بالبكاء منك لأنني أخشى أن لو كنت مكانك لما صبرت عنها، فلم يزالا يبكيان، فلما انتهى سليمان إلى مكة فسعى وطاف ثم أتى الحجر، فاحتبى بثوبه فأخذته عينه فنام وإذا رجل وسيم طويل له شارة حسنة ورائحة طيبة فقال له سليمان: رحمتك الله من أنت؟

(١) موضوع: حديث «من عشق فعف فكنم فمات فهو شهيد». أخرجه الحاكم في التاريخ من حديث ابن عباس وقال أنكر على سويد بن سعيد، ثم قال: يقال أن يحيى لما ذكر له هذا الحديث قال: لو كان لي فرس ورمح غزوت سويدا. ورواه الخرائطي من غير طريق سويد بسند فيه نظر [ضعيف الجامع: ٥٦٩٨].

(٢) حديث «سبعة يظلهم الله يوم القيامة في ظل عرشه.... الحديث». متفق عليه من حديث أبي هريرة وقد تقدم.

قال له: أنا يوسف، قال: يوسف الصديق؟ قال: نعم، قال: إن في شأنك وشأن امرأة العزيز لعجبنا فقال له يوسف: شأنك وشأن صاحبة الأبواء أعجب.

وروي عن عبد الله بن عمر قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «انطلق ثلاثة نفر ممن كان قبلكم حتى آواهم المبيت إلى غار فدخلوا فأنحدرت صخرة من الجبل فسدت عليهم الغار، فقالوا إنه لا ينجيكم من هذه الصخرة إلا أن تدعوا الله تعالى بصالح أعمالكم فقال رجل منهم: اللهم إنك تعلم أنه كان لي أبوان شيخان كبيران وكنت لا أغيب قبلهما أهلاً ولا مالاً، فتأى بي طلب الشجر يوماً فلم أرع عليهما حتى ناما فحلبت لهما غبوقهما فوجدتُهُما نائمين فكرهت أن أغيب قبلهما أهلاً ومالاً، فلبثت والقدح في يدي أنتظر استيقاظهما حتى طلع الفجر والصبية يتضاغون حول قديمي فاستيقظا فشربا غبوقهما، اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك ففرج عنا ما نحن فيه من هذه الصخرة، فأنفرت شيئا لا يستطيعون الخروج منه.

وقال الآخر: اللهم إنك تعلم أنه كان لي ابنة عم من أحب الناس إلي فراودتها عن نفسها فامتنعت مني، حتى أملت بها سنة من السنين، فجاءتني فأعطيتها مائة وعشرين ديناراً على أن تخلي بيبي وبين نفسها ففعلت، حتى إذا قدرت عليها قالت: اتق الله ولا تفض الخاتم إلا بحقه، فتخرجت من الوقوع عليها فأنصرف عنها وهي من أحب الناس إلي وتركت الذهب الذي أعطيتها، اللهم إن كنت فعلته ابتغاء وجهك ففرج عنا ما نحن فيه، فأنفرت الصخرة عنهم غير أنهم لا يستطيعون الخروج منها.

وقال الثالث: اللهم إنني استأجرت أجراً وأعطيتهم أجورهم غير رجل واحد فإنه ترك الأجر الذي له وذهب فنميت له أجره حتى كثرت منه الأموال، فجاءني بعد حين فقال: يا عبد الله أعطني أجري، فقلت: كل ما ترى من أجرك من الإبل والبقر والغنم والرقيق؟ فقال: يا عبد الله أتتهأ بي؟ فقلت: لا أستهرئ بك فخذ، فاستأفه وأخذ كله ولم يتوك منه شيئاً، اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك ففرج عنا ما نحن فيه فأنفرت الصخرة فخرجوا يمشون»^(١).

فهذا فضل من تمكن من قضاء هذه الشهوة فعب وقريب منه من تمكن من قضاء شهوة العين، فإن العين مبدأ الزنى فحفظها مهم، وهو عسر من حيث إنه قد يستهان به ولا يعظم الخوف منه والآفات كلها منه تنشأ. والنظرة الأولى إذا لم تقصد لا يؤاخذ بها والمعادة يؤاخذ بها. قال ﷺ «لك الأولى وعليك الثانية»^(٢)، أي النظرة.

وقال العلاء بن زياد: لا تتبع بصرك رداء المرأة فإن النظر يزرع في القلب شهوة، وقلما يخلو الإنسان في ترداده عن وقوع البصر على النساء والصبيا. فمهما تخايل إليه الحسن

(١) صحيح: حديث ابن عمر «انطلق ثلاثة نفر من كان قبلكم حتى آواهم المبيت إلى غار..... الحديث». رواه البخاري [البخاري: ٢٢٧٢].

(٢) حسن: حديث «لك الأولى وليست لك الثانية». أي النظرة أخرجه أبو داود والترمذي من حديث بريدة قاله نعلي قال الترمذي حديث غريب [أبو داود: ٢١٤٩، وحسنه الألباني].

تقاضى الطبع المعاودة وعنده ينبغي أن يقرر في نفسه أن هذه المعاودة عين الجهل، فإنه إن حقق النظر فاستحسن ثارت الشهوة وعجز عن الوصول فلا يحصل له إلا التحسر، وإن استبجح لم يلتذ وتألم لأنه قصد الالتذاذ فقد فعل ما ألمه، فلا يخلو في كلتا حالتيه عن معصية وعن تألم وعن تحسر.

ومهما حفظ العين بهذا الطريق اندفع عن قلبه كثير من الآفات، فإن أخطأت عينه وحفظ الفرج مع التمكن فذلك يستدعي غاية القوة ونهاية التوفيق.

فقد روي عن أبي بكر بن عبد الله المزني: أن قصاباً أولع بجارية لبعض جيرانه فأرسلها أهلها في حاجة لهم إلى قرية أخرى فتبعها وراودها عن نفسها فقالت له: لا تفعل لأنا أشد حياءً لك منك لي ولكنني أخاف الله، قال: فأنت تخافينه وأنا لا أخافه فرجع تائباً فأصابه العطش حتى كاد يهلك فإذا هو برسول لبعض أنبياء بني إسرائيل فسأله فقال: ما لك؟ قال: العطش.

قال: تعال حتى ندعو الله بأن تظلنا سحابة حتى ندخل القرية، قال: ما لي من عمل صالح فأدعو، فادع أنت، قال: أنا أدعو وأمن أنت على دعائي فدعا الرسول وأمن هو فأظلتها سحابة حتى انتهيا إلى القرية، فأخذ القصاب إلى مكانه فمال السحابة معه فقال له الرسول ﷺ: زعمت أن ليس لك عمل صالح وأنا الذي دعوت وأنت الذي أمنت فأظلتنا سحابة ثم تبعتك، لتخبرني بأمرك، فأخبره فقال الرسول: إن التائب عند الله تعالى بمكان ليس أحد من الناس بمكانه.

وعن أحمد بن سعيد العابد عن أبيه قال: كان عندنا بالكوفة شاب متعبد لازم المسجد الجامع لا يكاد يفارقه، وكان حسن الوجه حسن القامة حسن السميت، فنظرت إليه امرأة ذات جمال وعقل فشغفت به وطال عليها ذلك، فلما كان ذات يوم وقفت له على الطريق وهو يريد المسجد فقالت له: يا فتى اسمع مني كلمات أكلمك بها ثم اعمل ما شئت، فمضى ولم يكلمها، ثم وقفت له بعد ذلك على طريقه وهو يريد منزله فقالت له: يا فتى اسمع مني كلمات أكلمك بها، فأطرق ملياً وقال لها: هذا موقف تهمة وأنا أكره أن أكون للتهمة موضعاً، فقالت له: والله ما وقفت موقفي هذا جهالة مني بأمرك ولكن معاذ الله أن يتشوف العباد إلى مثل هذا مني، والذي حملني على أن لقيتك في مثل هذا الأمر بنفسي لمعرفة أن القليل من هذا عند الناس كثير، وأنتم معاشر العباد على مثال القوارير أدنى شيء يعيبها، وجملة ما أقول لك إن جوارحي كلها مشغولة بك فالله في أمري وأمرك، قال: فمضى الشاب إلى منزله وأراد أن يصلي فلم يعقل كيف يصلي فأخذ قرطاساً وكتب كتاباً ثم خرج من منزله وإذا بالمرأة واقفة في موضعها فألقى الكتاب إليها ورجع إلى منزله، وكان فيه: بسم الله الرحمن الرحيم اعلمي أيتها المرأة أن الله عز وجل إذا عصاه العبد حلم فإذا عاد إلى المعصية مرة أخرى ستره، فإذا لبس لها ملابسها غضب الله تعالى لنفسه غضبة تضيق منها السموات والأرض والجبال والشجر والدواب فمن ذا يطيق غضبه، فإن كان ما ذكرت باطلاً فإني أذكرك يوماً تكون السماء فيه

كالمهل وتصير الجبال كالعهن وتجشو الأمم لصولة الجبار العظيم، وإني والله قد ضعفت عن إصلاح نفسي فكيف بإصلاح غيري؟ وإن كان ما ذكرت حقاً فإني أدلك على طبيب هدى يداوي الكلوم الممرضة والأوجاع الممرضة ذلك الله رب العالمين فاقصديه بصدق المسألة فإني مشغول عنك بقوله تعالى: ﴿وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْآزِفَةِ إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْخَنَاجِرِ كَظِيمٍ مَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ حِمِيمٍ وَلَا شَفِيعٍ يُطَاعُ﴾ [يَعْلَمُ حَايَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ] [ناسر: ١٨-١٩] فأين المهرب من هذه الآية؟ ثم جاءت بعد ذلك بأيام فوفقت له على الطريق فلما رآها من بعيد أراد الرجوع إلى منزله كيلا يراها فقالت: يا فتى لا ترجع فلا كان الملتقى بعد هذا اليوم أبداً إلا غداً بين يدي الله تعالى، ثم بكت بكاء شديداً وقالت: أسأل لك الله الذي بيده مفاتيح قلبك أن يسهل ما قد عسر من أمرك، ثم إنها تبعته وقالت: امنن علي بموعظة أحملها عنك وأوصني بوصية أعمل عليها، فقال لها: أوصيك بحفظ نفسك من نفسك وأذكرك قوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ﴾ [الأنعام: ٦٠] قال: فأطرقت وبكت بكاء شديداً أشد من بكائها الأول، ثم إنها أفاقت ولزمت بيتها وأخذت في العبادة فلم تزل على ذلك حتى ماتت كمداً، فكان الفتى يذكرها بعد موتها ثم يبكي، فيقال له: مم بكاؤك وأنت قد أيستها من نفسك؟ فيقول: إني قد ذبحت طمعها في أول أمرها وجعلت قطيعتها ذخيرة لي عند الله تعالى فأنا أستحي منه أن أسترد ذخيرة ادخرتها عنده تعالى.

تم كتاب كسر الشهوتين بحمد الله تعالى وكرمه. يتلوه إن شاء الله تعالى كتاب آفات اللسان، والحمد لله أولاً وآخراً وظاهراً وباطناً وصلاته على سيدنا محمد خير خلقه وعلى كل عبد مصطفى من أهل الأرض والسماء وسلم تسليماً كثيراً.

* * *