

الباب الرابع والعشرون

في شيء من نكت الحكماء والأطباء
في الإقلال من الطعام

- أقوال حكيمة .
- من وصايا لقمان لابنه .
- وصية لأرسطاطاليس .
- أضر شيء على الشيخ .
- راحة البدن وراحة اللسان .
- سؤال عن الأكل ، وإجابة حكيم .
- أحسن ما جاء شعرا في هذا المقام .
- من ملح الجاحظ !
- لحم يأكل لحمًا !
- مُدْمِن اللحم !
- عود نفسك ..
- التخمة داعية السقم .
- أبعد الناس عن
الخشوع !!
- مع الحارث بن
كلدة .

الباب الرابع والعشرون

في شيء من نكت الحكماء والأطباء
في الإقلال من الطعام

أقوال حكيمة :

قالت العرب : أقلل من طعامك يحمد منامك . ربّ أكلة تمنع أكلات ! البطنة
تذهب الفطنة

من وصايا لقمان لابنه :

قال : يا بني ! ماتلقه من الأكل خير مما تأكله على الشبع !

وصية لأرسطاطاليس :

العاقل يريد الأكل للحياة ، والجاهل يريد الأكل للممات .

وأخرى لجالينوس :

العاقل من يترك ما يُحِبُّ ؛ ليستغنى عن العلاج بما يكره ، والصبر على الامتناع
عما تشتهى أهون من أكل ما تشتهى .

ما نأكله ، وما يأكلنا !!

ابن مامويه : إنما تأكل ما تستمره ، ومالا تستمره هو الذي يأكلك .

أضرّ شيء على الشيخ :

ثابت بن قرة : ليس شيء أضرّ على الشيخ من أن يكون الطباخ حاذقا ، وجارية
حسنا ؛ لأنه يستكثر من الطعام فيسقم ! ومن النكاح فيهرم !

راحة البدن وراحة اللسان :

وقال بعض الحكماء : راحة البدن في قلة الطعام ، وراحة اللسان في قلة الكلام .

سؤال عن مقدار ما يؤكل :

وسأل رجل حكيمًا كم آكل ؟

فقال : فوق الجوع ، ودون الشبع !

أحسن ما جاء من الشعر في الإقلال من الأكل والشرب :

● وأحسن ما سمعت في الشعر في هذا المعنى قول منصور الفقيه :

أَقْلِلْ - فِدَيْتُكَ - إِنْ أَكَلْتَ وَإِنْ شَرِبْتَ وَإِنْ غَنَيْتَ
وَأَنَا الْكَفِيلُ إِذَا فَعَلْتَ بَأَنْ تُعَافَى مَا بَقِيَ

● وأحسن منه قول أبي بكر العلاف النهرواني من قصيدة له :

لَا بَارِكَ اللَّهُ فِي الطَّعَامِ إِذَا كَانَ هَلَاكُ النُّفُوسِ فِي الْمَعِدِ
كَمْ دَخَلَتْ أَكْلَةً حَشَا شَرِّهِ فَأَخْرَجَتْ رُوحَهُ مِنَ الْجَسَدِ

● ومن أحسن مُلَحِّ الجاحظ :

ومن أحسن مُلَحِّ الجاحظ ما كتبه إلى صديق له ، اشتكى من ثَخَمَةٍ :

يَا قَتِيلَ بَرٍّ ، وَصَرِيحَ حَيَاتِهِ ، أَفَادَكَ اللَّهُ الْعَافِيَةَ ، وَأَلْبَسَكَ الصَّحَّةَ !

قد كنتَ قبل اليوم لِتَحْمَدَ بَقَلَةِ الْأَكْلِ ، وَتَدْعَى الْحِكْمَةَ بِتَرْكِ الطَّعَامِ ، وَكُنْتَ مِنَ الضَّابِطِينَ لِأَنْفُسِهِمْ ، الْمَالِكِينَ لَشَهْوَتِهِمْ ، الَّذِينَ لَا يَرِيدُونَ الْغِذَاءَ إِلَّا قِوَاماً لِعُقُوبِهِمْ ، وَلَا الْقُوَّةَ إِلَّا مُسْكَةً لِأَزْمَاتِهِمْ ، حَرَصاً عَلَى الْحِكْمَةِ ، وَطَلَباً لِثَنَاءِ الرَّبَّةِ ، وَلَا تَزَالُ تَنْشُدُ :

يَكْفِيهِ حَزَّةٌ فَلذَاتِ أَلَمٍ بِهَا مِنْ الشَّوَاءِ ، وَيَكْفِيهِ شَرْبُهُ الْعَنَبِ

فخَدَعْتَنَا بِقَوْلِكَ ، وَنَحْنُ نَرَى جِسْمَكَ ، وَنَعَايِنُ جِثَّتَكَ ، وَنَعْلَمُ أَنَّهُ لَيْسَ بِجِسْمِ حَكِيمٍ ، وَلَا بَدَنِ فِيلَسُوفٍ ، وَتَتَعَجَّبُ مِنْ ذَلِكَ حَتَّى أَبْدَى لَنَا الدَّهْرَ عَنْ سِرِّكَ ، وَكَشَفْتَ الْفُطْنَةَ فِي أَمْرِكَ بِمَرْضُكَ مِنَ التَّخَمَةِ ، وَقَدْ حَضَرَنِي شَعْرُ فَاقْرُؤْهُ عَلَيْكَ .

سِرُّ الصَّدِيقِ مِنَ الْعِبَادَةِ شَرُّهُ تَنَاهَى فِي الزِّيَادَةِ

لو كان أكلاً مُرْسَلاً ، لكنت أغلَم من قتاده
أو وارث العلم الكثير لكنت من أهل السيادة
لحم يأكل لحمًا !!

ورأى المسيح - عليه السلام - رجلاً يأكل اللحم فقال : لحم يأكل لحمًا !!
أفٌ لهذا فعلاً !!

إياكم وهذه !!

وكان عمر - رضى الله عنه - يقول : إياكم وهذه (....) ^(١) ؛ فإن لها ضراوات
كضراوات الخمر !!

مدمن اللحم :

وكان يقال : مُدْمِن اللحم كمدمن الخمر ، ومدمن الخمر كعابد الوثن .

البطن والزَّمن :

وكان بعض الحكماء يقول : إذا كنت بَطْنًا ، فَعُدَّ نَفْسَكَ زَمِنًا .

أَجْمَلُ الْعَادَاتِ !

وقال آخر :

● عَوِّدْ نَفْسَكَ النِّزَاهَةَ ، وَمُجَاهِدَةَ الْهَوَى وَالشَّهْوَةِ .

● وَلَا تَنْهَشْ نَهْشَ الْكِلَابِ وَالسِّبَاعِ .

● وَلَا تَخْتَضِمِ خَضْمَ الْبِرَازِيِّينَ .

● وَلَا تُدْمِنِ الْأَكْلَ إِدْمَانِ التَّعَاجِ !

● وَلَا تَلْتَقِمِ لَقْمَ الْجِمَالِ !

إن الله تعالى جعلك إنساناً وفضلك ؛ فلا تجعل نفسك بهيمة ولا سباعاً !!

(١) فراغ بالخطوطة : ولعل المشار إليه : اللحم ، أو البطن ؛ فإن ذلك أنسب للمقام .

إلام تدعو التَّخْمَةَ ؟!

- وقال بعضهم : اعلم أن التَّخْمَةَ داعية السقم ، وأن السقم داعية الموت !
ومن مات هذه الموتة فقد مات موتةً لثيمةً ، وهو مع قاتل نفسه ! وقاتل نفسه
الْوَمُ من قَاتِلٍ غيره !!

هيمات لدى البِطْنَةِ أن يخشع !!

- وقال آخر : ما أدى حق الركوع والسجود ذو كِبْظَةٍ . ولا خشع لله ذو بطنَةٍ .

لأمرٍ ما طالت أعمارهم ، وصحت أبدانهم !!

- وقال آخر :

لأمرٍ ما طالت أعمارُ الهند ، وصحَّت أبدان العرب

مع الحارث بن كلدة :

ولله دَرّ الحارث بن كلدة حيث قال : إن الداء هرم لازم . والداء هو إدخال
الطعام إثر الطعام !

يا بنى !

- لم ضعفت أذهان الأعراب ، وصحت أبدان الرّهبان ، مع طول الإقامة في
الصوامع ؟!

وقال آخر :

- لم جعل الرسول ﷺ الصوم له وجاء إلا ليحمله حجاباً له دون الشهوات ،
وذلك تأديب الله عز وجل .

