الباب الرابع والعشرون

فى شىء من نكت الحكماء والأطباء فى الإقلال من الطعام

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

الباب الرابع والعشرون

فى شىء من نكت الحكماء والأطباء فى الإقلال من الطعام

أقوال حكيمة :

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

من وصايا لقمان لابنه :

قال : يا بنى ! ما تلقيه من الأكل خير مما تأكله على الشّبع !

وصية لأرسطاطاليس :

العاقل يريد الأكل للحياة ، والجاهل يريد الأكل لِلْمَمَات .

وأخرى لجالينوس :

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

ما نأكله ، ومايأكلنا !!

ابن ماميه : إنما تأكل ما تستمرئه ، ومالا تستمرئه هو الذى يأكلك .

أضَرّ شىء على الشيخ :

ثابت بن قرة : ليس شىء أضرَّ على الشيخ من أن يكون الطباخ حاذقا ، وجارية حسناء ! ؛ لأنه يستكثر من الطعام فيسقم ! ومن النكاح فيهرم !

راحة البدن وراحة اللسان :

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

سؤال عن مقدار ما يؤكل :

وسأل رجل حكيما كم آكل ؟

فقال : فوق الجوع ، ودون الشّبع !

أحسن ما جاء من الشعر فى الإقلال من الأكل والشرب :

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

أَقْلِلْ ـ فديتُك ـ إن أكلتَ وإن شربت وإن عَنِيتَا
وأنا الكفيلُ إذا فعلتَ بأن تُعَافَى ما بقيتَا

● وأحسن منه قول أبى بكر العلّاف النهروانى من قصيدة له :

لا بارك الله فى الطّعامِ إذا كان هلاكُ النفوسِ فى المِعَدِ
كم دخلَتْ أكلةٌ حَشَا شَرِهٍ فأخرجَتْ رُوحَهُ من الجَسَدِ

● **ومن أحاسن مُلَح الجاحظ :**

ومن أحاسن مُلَح الجاحظ ما كتبه إلى صديق له ، اشتكى من تُخَمة :

يا قتيلَ بُرّه ، وصريع حياته ، أفادك الله العافية ، وألبسك الصحة !

قد كنتَ قبل اليوم لتُحمَدُ بِقِلّةِ الأكل ، وتدعى الحكمة بترك الطعام ، وكنت من الضابطين لأنفسهم ، المالكين لشهوتهم ، الذين لا يريدون الغِذَاء إلا قِواماً لعقولهم ، ولا القوتَ إلا مُسْكة لأزماتهم ، حرصاً على الحكمة ، وطلبا لثناء الرتبة ، ولا تزال تنشد :

يكفيه حزة فلذاتٍ ألمّ بها من الشواءِ ، ويكفى شربه العنبر

فخدعتنا بقولك ، ونحن نرى جسمك ، ونعاين جثتك ، ونعلم أنه ليس بجسم حكيم ، ولا بدن فيلسوف ، وتتعجب من ذلك حتى أبدى لنا الدهر عن سرك ، وكشفت الفطنة فى أمرك بمرضك من التخمة ، وقد حضرنى شعر فأقرؤه عليك .

سِرُّ الصّديقِ من العبادهْ شَرَهٌ تناهَى فى الزّيادَهْ

لو كان أكلا مُرْسَلاً لكنت أعْلَم من قتادَه
أو وارث العلم الكثير لكنتَ من أهلِ السيادَه

لحم يأكل لحما !!

ورأى المسيح ـ عليه السلام ـ رجلاً يأكل اللحم فقال : لحمٌ يأكل لحما !! أفٍّ لهذا فعلا !!

إياكم وهذه !!

وكان عمر ـ رضى الله عنه ـ يقول : إياكم وهذه (....)[1] ؛ فإن لها ضراوات كضراوات الخمر !!

مدمن اللحم :

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

البَطِن والزَّمِن :

وكان بعض الحكماء يقول : إذا كنت بَطِناً ، فعُدّ نفسك زَمِناً .

أجمل العادات !

وقال آخر :

- عوّد نفسَك النزاهةَ ، ومجاهدَةَ الهوى والشهوة .
- ولا تنهش نهش الكلاب والسباع .
- ولا تختضم خَضْم البراذين .
- ولا تُدمن الأكل إدمانَ النّعاج !
- ولا تلتقم لَقْمَ الجِمال !

إن الله تعالى جعلك إنسانا وفضّلك ؛ فلا تجعل نفسك بهيمة ولا سَبعاً !!

---

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

إلام تدعـو التخمـة ؟!

● وقال بعضهم : اعلم أن التُّخَمةَ داعية السقم ، وأن السقم داعية الموت !

ومن مات هذه الموتة فقد مات موتةً لئيمةً ، وهو مع قاتل نفسه ! وقاتل نفسِه ألوْمُ من قاتِل غيرِه !!

هيهات لذى البِطنة أن يخشـع !!

● وقال آخر : ماأدى حق الركوع والسجود ذو كِظّة . ولا خشع لله ذو بطنة .

لأمرٍ مَّا طالت أعمارهم ، وصحت أبدانهم !!

● وقال آخر :

لأمرٍ مَّا طالت أعمارُ الهند ، وصحّت أبدان العرب

مع الحـارث بن كلـدة :

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

يا بنـى !

● لم ضعفت أذهان الأعراب ، وصحت أبدان الرّهبان ، مع طول الإقامة فى الصوامع ؟!

وقال آخر :

● لم جعل الرسول ﷺ الصومَ له وِجَاء إلا ليحمله حجاباً له دون الشهوات ، وذلك تأديب الله عز وجل .

● ● ● ●