

## «.. حَسْبُ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ..» تَأْكُلُ مَا يَلْزُمُكَ، وَالزَّائِدُ يَأْكُلُكَ!

إعداد: محمد ناصر

ينقل السيّد محمد حسين الطهراني عن السيّد هاشم الحدّاد قدّس سرّهما قوله: «أنت تأكل ما يلزمك من الطّعام، أمّا ما زاد عليه، فإنّ الطّعام يأكلك».

تفترق ثقافة «الدُّنيا مقرّ»، عن ثقافة «الممرّ»، في الأخذ من الدُّنيا، وفي الطّليعة تناول الطّعام. لكلّ منهما ما يتناسب معها، ومَنْ أيقن أنّه على جناح سفر، فزادُه بُلغَة المسافر. لا تقتصر فوائد الجوع على الجسم السليم، بل تتعدّها إلى سلامة الرّوح والقلب.

في ما يلي نخبة من الأحاديث الشريفة حول هذا الموضوع، تضعها «شعائر» بين يدي القارىء الكريم.

العبد إذا جاع بطنه وحفظ لسانه، علّمته الحكمة "...».

\* «يا كَمِيلُ، "... صحّة الجسد من قلة الطّعام وقلة الماء».

\* «بئس قرين الورع الشّبع».

\* «إياك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه، وفسدت أحلامه».

\* «إياكم والبطنة، فإنّها مفسدة للقلب، مكسلة عن الصّلاة، مفسدة للجسد».

\* «نعم عون المعاصي الشّبع».

\* «من زاد شبعه كظته البطنة، ومن كظته البطنة حجبته عن الفطنة».

الإمام الصادق عليه السلام:

«ثلاث فيهنّ المقت من الله عزّ وجلّ: نومٌ من غير سهر، وضحكٌ من غير عجب، وأكلٌ على الشّبع».

الإمام الرضا عليه السلام:

«... فسبيلك أن تأخذ من الطّعام كفايتك في أيامه، وارفع يديك منه "... وعندك إليه ميل، فإنّه أصلح لمعدتك ولبدنك وأزكى لعقلك، وأخفّ لجسمك».

رسول الله ﷺ:

\* «حسبُ ابنِ آدمَ لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صُلْبَهُ، فإن كان ولا بدّ، فليكن الثُّلث للطّعام، والثُّلث للشّراب، والثُّلث الآخر للنّفس».

\* «لا تشبعوا فيطفا نور المعرفة من قلوبكم».

\* «إنّ الشيطان ليجري من ابن آدم مجرى الدّم، فضيقوا مجاريه بالجوع».

\* لإحدى زوجاته: «داومي قرع باب الجنّة»، قالت: بماذا؟ قال ﷺ: «بالجوع».

\* «... إن أكثر الناس شبعاً في الدُّنيا، أطولهم جوعاً يوم القيامة».

الإمام علي عليه السلام:

عنه عليه السلام أن النبي ﷺ، سأل ربّه ليلة المعراج فقال: «ربّ أيّ الأعمال أفضل؟» "... قال: يا أحمد، وعزّي وجلالي، ما من عبدٍ ضمن لي بأربع خصال إلا أدخلته الجنّة: "... وتكون قرة عينه الجوع. "... قال: يا ربّ، ما ميراث الجوع؟ قال: الحكمة، وحفظ القلب، والتقرب إليّ، والحزن الدائم، وخفة المؤونة بين الناس، وقول الحقّ، ولا يبالي عاش يبسر أو بعسر: "... يا أحمد، إنّ

### قال العلماء

للجوع فوائد: هي صفاء القلب ورفقته، واتقاد الذهن وحِدته، والالتذاذ بالمناجاة والطّاعة، والإبتهاج بالذكر والعبادة، وكسر شهوات المعاصي المُستولية بالشّبع، ودفع النّوم الذي يضيع العمر ويكلّ الطّبع ويُفوت القيام للتّهجد، والتمكّن من الإيثار والتّصدّق بالزائد، وخفة المؤونة الموجبة للفراغ عن الإهتمام بالتّحصيل والإعداد، وصحة البدن ودفع الأمراض، إذ المعدة بيت كلّ داء، والحمية رأس كلّ دواء، وورد: «كلوا في بعض بطونكم تصحوا»، وأضداد هذه الفوائد من المفاسد يترتب على الشّبع.

(جامع السعادات، الزاقي)