

## فضائل قلة الأكل، والجوع الشبع يُفسدُ البدن ويُميت القلب

إعداد: محمد ناصر

«فسادُ الجسد في كثرة الطَّعام، وفسادُ الزَّرع في كَسب الآثام، وفسادُ المعرفة في ترك الصَّلَاة على خير الأنام».

الإمام الصادق عليه السلام

ما يلي، أحاديث شريفة في كراهية الإكثار من الطَّعام، وتأثيره السَّلبى على الجانب المعنوي والروحي للإنسان، يليها موجزٌ في هذا السِّياق من كلام المولى محمد مهدي النراقي في كتابه (جامع السَّعادات).

رسول الله ﷺ:

١- «أفضلُكم منزلة عند الله تعالى أطولُكم جوعاً وتفكراً، وأبغضُكم إلى الله تعالى كلُّ نؤومٍ وأكولٍ وشروبٍ».

٢- «لا تُميتوا القلوب بكثرة الطَّعام والشَّراب، فإنَّ القلب يموت كالزَّرع إذا كثر عليه الماء».

٣- «إياكم والبِطْنة، فإنَّها مفسدةٌ للبدن، ومورثةٌ للسَّقم، ومكسلةٌ عن العبادة».

٤- «القلب يتحمَّل الحكمة عند خلْو البطن، والقلب يمجُّ الحكمة عند امتلاء البطن».

٥- «لا يدخل ملكوت السَّمَاوات والأرض مَنْ مَلَأ بطنه».

٦- «بسَّ العَوْن على الدِّين: قلبٌ نخيب [جبان]، وبطن رَغيب [واسع الجوف]...».

٧- «إياكم وفضول المطعم، فإنَّه يسمُّ القلب بالقسوة، ويبطئ بالجوارح عن الطَّاعة، ويصمُّ الهَمَم عن سماع الموعظة».

أمير المؤمنين عليه السلام:

١- «كثرة الأكل والنَّوم يُفسدان النَّفس ويَجلبان المَصْرَةَ».

٢- «كثرة الأكل من الشَّرِّه، والشَّرِّه شرُّ العيوب».

٣- «إذا أراد الله سبحانه صلاحَ عبده ألهمه قلة الكلام، وقلة الطَّعام، وقلة المنام».

٤- «قلة الأكل من العفاف، وكثرته من الإسراف».

الإمام الصادق عليه السلام:

١- «ظَهَر إبليس ليحيى بن زكريا عليه السلام وإذا عليه معاليق [حبال أو خيوط] من كلِّ شيء، فقال له يحيى: ما هذه المعاليق؟ فقال:

هذه الشَّهوات التي أُصيب بها ابن آدم، فقال: هل لي منها شيء؟ فقال: ربَّما شَبِعْتَ فشَغَلْنَاكَ عن الصَّلَاة والذِّكْر. قال: لله عليَّ أن لا

أشألاً بطني من طعامٍ أبداً، وقال إبليس: لله عليَّ أن لا أنصح مسلماً أبداً. ثمَّ قال أبو عبد الله عليه السلام: لله عليَّ جعفر أن لا

لا يملأوا بطونهم من طعامٍ أبداً، والله عليَّ جعفر أن لا يعملوا للدُّنيا أبداً».

٢- «ليس شيءٌ أضرُّ لقلب المؤمن من كثرة الأكل، وهي مورثةٌ لشَيْئين: قسوة القلب، وهيجان الشَّهوة».

٣- وعن النَّبيِّ عيسى على نبيِّنا وآله وعليه السلام: «يا بني إسرائيل، لا تكثرُوا الأكل، فإنَّه مَنْ أَكثَرَ الأكل أَكثَرَ النَّوم، وَمَنْ أَكثَرَ النَّوم أَقلَّ الصَّلَاة، وَمَنْ أَقلَّ الصَّلَاة كُتِبَ من الغافلين».

### قال العلماء

للجوع فوائد: هي صفاء القلب ورفقته، واتِّقاد الدَّهن وحدته، والالتذاذ بالمنجاة والطَّاعة، والابتهاج بالذِّكْر والعبادة، وكسر شهوات المعاصي المستولية بالشَّبع، ودفع النَّوم الذي يضيِّع العمر ويكلُّ الطَّبع ويفوت القيام للتَّهجد، والتمكُّن من الإيثار والتَّصدُّق بالزَّائد، وخفة المؤونة الموجبة للفراغ عن الاهتمام بالتحصيل والإعداد، وصحة البدن ودفع الأمراض؛ إذ المعدة بيت كلِّ داءٍ والحمية رأس كلِّ دواء، وورد: «كُلُوا في بعض بطونكم تصحُّوا»، وأضداد هذه الفوائد من المفاسد يترتَّب على الشَّبع.

(جامع السَّعادات، النراقي)