

مختصر

جامع العلوم والحكم

للإمام الحافظ ابن رجب الجنبلي

أخضرة وعلم عاليه

محمد بن سليمان بن عبد الله المهنا





﴿ الْحَدِيثُ السَّابِعُ وَالْأَرْبَعُونَ ﴾

■ عن المِقْدَامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بطن! بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ؛ فَثَلْثٌ لِطَعَامِهِ، وَثَلْثٌ لِشَرَابِهِ، وَثَلْثٌ لِنَفْسِهِ».

رَوَاهُ الْإِمَامُ أَحْمَدُ، وَالتِّرْمِذِيُّ، وَالنَّسَائِيُّ، وَابْنُ مَاجَهَ، وَقَالَ التِّرْمِذِيُّ: «حَدِيثٌ حَسَنٌ».

﴿ الشَّرْحُ ﴾

هَذَا الْحَدِيثُ أَصْلٌ جَامِعٌ لِأُصُولِ الطَّبِّ كُلِّهَا.

وَقَدْ رُوِيَ أَنَّ ابْنَ مَسْوِيَةَ -الطَّيِّبَ- لَمَّا قَرَأَ هَذَا الْحَدِيثَ فِي «كِتَابِ» أَبِي خَيْثَمَةَ؛ قَالَ: «لَوْ اسْتَعْمَلَ النَّاسُ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ؛ سَلِمُوا مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْأَسْقَامِ، وَلْتَعَطَّلَتْ



المارِستانات^(١)، ودكاكينُ الصَّيادِلَةِ! وإنما قالَ هذا؛ لأنَّ أصلَ كلِّ داءٍ التُّخْمُ؛ كما قالَ بعضهم: «أصلُ كلِّ داءٍ البرْدَةُ»^(٢)، ورُويَ مَرْفُوعًا، ولا يَصِحُّ رَفْعُهُ. وقالَ الحارثُ بنُ كَلْدَةَ -طبيبُ العَرَبِ-: «الحِمِيَةُ رأسُ الدَّواءِ، والبِطْنَةُ رأسُ الدَّاءِ»؛ ورَفَعَهُ بعضهم، ولا يَصِحُّ أيضًا.

فهذا بعضُ منافعِ تَقْلِيلِ الغِذاءِ، وتركِ التَّمَلِّيِ مِنَ الطَّعامِ بالنسبةِ إلى صلاحِ البَدَنِ وصِحَّتِهِ.

❁ وأما منافعُهُ بالنسبةِ إلى القلبِ وصلاحِهِ :

فإنَّ قِلَّةَ الغِذاءِ توجبُ رِقَّةَ القلبِ، وقوَّةَ الفَهِمِ، وانكسارَ النَّفْسِ، وِضَعْفَ الهَوَى والغَضَبِ. وكثرةُ الغِذاءِ توجبُ ضِدًّا ذلكَ!

(١) جمع مارستان وهو المستشفى، وهو فارسي معرَّب.

(٢) (البرْدَةُ) -بِفَتْحَتَيْنِ-: التُّخْمَةُ. انظر: «مختار الصَّحاح»، مادة: (بَرْد).



رَوَى ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي كِتَابِهِ «الْجُوع» بِإِسْنَادِهِ عَنِ مُحَمَّدِ بْنِ وَاسِعٍ، قَالَ: «مَنْ قَلَّ طُعْمُهُ فَهَمَّ، وَأَفْهَمَ، وَصَفَا، وَرَقَّ، وَإِنَّ كَثْرَةَ الطَّعَامِ لِيُثْقِلَ صَاحِبَهُ عَن كَثِيرٍ مِّمَّا يَرِيدُ!»

وَعَنْ عُثْمَانَ بْنِ زَائِدَةَ، قَالَ: كَتَبَ إِلَيَّ سُفْيَانُ الثَّوْرِيُّ: «إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَصَحَّ جِسْمُكَ، وَيَقِلَّ نَوْمُكَ؛ فَأَقِلَّ مِنَ الْأَكْلِ».

وَعَنْ مَالِكِ بْنِ دِينَارٍ، قَالَ: «مَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ بَطْنُهُ أَكْبَرَ هَمِّهِ، وَأَنْ تَكُونَ شَهْوَتُهُ هِيَ الْغَالِبَةُ عَلَيْهِ».

وَقَدْ نَدَبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى التَّقْلِيلِ مِنَ الْأَكْلِ فِي حَدِيثِ الْمَقْدَامِ؛ وَقَالَ: «حَسْبُ ابْنِ آدَمَ لُقِيمَاتٌ يُقْمَنَ صُلْبُهُ»؛ فَأَحْسَنُ مَا أَكَلَ الْمُؤْمِنُ فِي ثُلْثِ بَطْنِهِ، وَشَرِبَ فِي ثُلْثِ، وَتَرَكَ لِلنَّفْسِ ثُلْثًا؛ فَإِنَّ كَثْرَةَ الشَّرْبِ تَجْلِبُ النَّوْمَ، وَتُفْسِدُ الطَّعَامَ.

وَقَدْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَصْحَابُهُ يَجُوعُونَ كَثِيرًا،



وَيَتَقَلَّلُونَ مِنْ أَكْلِ الشَّهَوَاتِ؛ وَإِنْ كَانَ ذَلِكَ لِعَدَمِ وَجُودِ الطَّعَامِ؛
إِلَّا أَنَّ اللَّهَ لَا يَخْتَارُ لِرَسُولِهِ إِلَّا أَكْمَلَ الْأَحْوَالِ وَأَفْضَلَهَا!

ففي «صحيح مسلم»، عن عائشة، قالت: «مَا شَبَعَ
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ خَبْزِ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَابَعَيْنِ؛
حَتَّى قُبِضَ» (١)!

وفي «صحيح مسلم» أيضًا، عن عمر، أنه خطب؛ فذكر
مَا أَصَابَ النَّاسَ مِنَ الدُّنْيَا؛ فَقَالَ: «لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَظُلُّ الْيَوْمَ يَلْتَوِي؛ مَا يَجِدُ دَقْلًا يَمَلَأُ بَطْنَهُ» (٢)!



(١) أخرجه مسلم (٢٩٧٠).

(٢) أخرجه مسلم (٢٩٧٨)، و(الدقل): رديء التمر.