

## صيد الخاطر

341 - - فصل : عودوا كل بدن ما إعتاد .

لا ينبغي للإنسان أن يحمل على بدنه ما لا يطيق فإن البدن كالراحلة إن لم يرفق لها لم تصل بالراكب .

فترى في الناس من يتزهّد و قد ربي جسده على الترف فيعرض عما ألفه فتتجدد له الأمراض فتقطعه عن كثير من العبادات .

و قد قيل : [ عودوا كل بدن ما إعتاد ] و قد قرب إلى رسول الله صلى الله عليه و سلم ضرب فقال : أجدني أعافه لأنه ليس بأرض قومي .

و في حديث الهجرة : [ أن أبا بكر طلب لرسول الله صلى الله عليه و سلم الظل و فرش له فروة و صب على القدح الذي فيه اللبن ماء حتى برد ] .

[ جاء رسول الله صلى الله عليه و سلم على قوم فقال : إن كان عندكم ماء بات في شن و إلا كرعنا ] .

و [ كان صلى الله عليه و سلم يأكل لحم الدجاج و في الصحيح : أنه كان يحب الحلوى و العسل و كان إذا لم يقدر أكل ما حضر ] .

و لعمرى إن في العرب و أهل السواد من لا يؤثر عنده التخشن في المطعم و الملابس و ذاك إذا جرى بعد نوبته على عادته لم يستضر .

فأما من قد ألف اللطف فإنه إذا غير حالته تغير بدنه و قلت عبادته .

و قد كان الحسن يديم أكل اللحم و يقول : [ لا رغيفي مالك و لا صحنى فرقد ] . و كان ابن سيرين لا يخلي منزله من حلوى .

و كان سفيان الثوري يسافر و في سفرته الحمل المشوي و الفالودج .

و قالت : رابعة : [ ما أرى لبدن يراد به العمل ] إذا أكل الفالودج عيبا . فمن ألف الترف فينبغي أن يتلطف بنفسه إذا أمكنه .

و قد عرفت هذا من نفسي فإنني ربيت في ترف فلما ابتدأت في التقلل و هجر المشتبه أثر معي مرضا قطعني عن كثير من التعبد .

حتى أنني قرأت في أيام كل يوم خمسة أجزاء من القرآن فتناولت يوما ما لا يصلح فلم أقدر في ذلك اليوم على قراءتها .

فقلت : إن لقمة تؤثر قراءة خمسة أجزاء بكل حرف عشر حسنات إن تناولها . لطاعة عظيمة .

و إن مطعما يؤذي البدن فيفوته فعل خير ينبغي أن يهجر .

و [ قد رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلا من أصحابه حضر عنده و قد تغير من التقشف فقال له : من أمرك بهذا ؟ ] .

فالعقل يعطى بدنه من الغذاء ما يوافقه عن ما ينقي الغازي شعير الدابة .

و لا تظن أني أمر بأكل الشهوات ولا بالإكثار من المملوذ إنما أمر بتناول ما يحفظ النفس و أنهى ما يؤذي البدن .

فأما التوسع في المطاعم فإنه سبب النوم و الشبع يعمي القلب و يهزل البدن و يضعفه .  
فإفهم ما أشرت إليه فالطريق هي الوسطى