عنوان الخطبة	شر وعاء
عناصر الخطبة	١/الرسل جاءت بما ينفع الأرواح والأبدان ٢/توجيه نبوي لصحة الإنسان ٣/من مفاسد ملء البطن بالطعام ٤/هدي السلف الصالح في الطعام ٥/في قلة الطعام صحة وفي كثرته داء
الشيخ	هلال الهاجري
عدد الصفحات	٩

الخُطْبَةُ الأُولَى:

الحَمدُ للهِ ذِي الجَلالِ والإكرامِ، الحَمدُ للهِ ذِي الفَضلِ والإنعامِ، الحَمدُ للهِ الذي أَطعمَ مِنَ الجُوعِ، وَسَقَى مِنَ الظَّمأ، وكَسَا مِنَ العُريِّ، وَهَدَى مِنَ الضَّلالةِ، وَبَصَّرَ مِنَ العَمَى، وَفَضَّلَ عَلى كَثيرٍ مِمَنْ خَلَقَ تَفضِيلاً، وَأَشهدُ أَنْ لا إلهَ إلا اللهُ وَحدَهُ لا شَريكَ لَهُ، وَأَشهدُ أنَّ مُحَمَّداً عَبدُهُ وَرَسولُهُ خَيرُ البَشرِ، صَلَّى اللهُ وَسَلَّمَ عَليهِ مَا سَمِعَتْ أُذنٌ بِخَبرٍ، وَمَا اتَصلَّتْ عَينٌ بِنَظرٍ،

وَعَلى آلِهِ وَأَصحابِهِ الميامينِ الغُرَرِ، والتَّابعينَ وَمَنْ تَبِعَهُم بِإحسانٍ إلى يَومِ العَرضِ الأَكبرِ.

أَمَّا بَعدُ: لَو سَألَ سَائلٌ: هَلْ جَاءَ الأنبياءُ بِطِّبِ الأرواحِ فَقَط؟، أَمْ جَاؤوا -أَيضَاً- بِطِّبِ الأَبدَانِ؟، والجَوابُ: الحَقِيقَةُ أَنَّ الإنسانَ عِندَمَا يَتأمَلُ فِي نُصُوصِ الوَحيِّ يَجِدُ عَجَبَاً فِي وَصفِهَا لأَمرَاضِ الأرواحِ والأَبدَانِ، مِن حَيثُ تَشخِيصُ أُصُولِ الأَمراضِ، والتَّحذِيرُ مِن خَطَرِهَا، وبَيَانُ سُبُلِ الوِقَايَةِ مِنهَا، ثُمَّ صَرفُ العِلاجِ المُنَاسبِ لَهَا.

واسمَعوا فِي مَرضِ الأَبدَانِ لِهَذا المِثَلِ، كَيفَ وَصَفَ السَّببَ لِكَثيرٍ مِن العِلَلِ، فَعَنْ مِقْدامِ بنِ مَعْدِي كَرِبَ -رَضِيَ اللهُ عَنهُ- قَالَ: سَمِعتُ رَسولَ اللهِ -صَلَّى اللهُ عَليهِ وَسَلَّمَ- يَقولُ: "**ما مَلأَ آدَميٌّ وِعَاءً شَرًّا من بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابن آدَمَ أُكُلَاتٌ** -وَفِي رِوَايةٍ: **لُقَيمَاتٌ- يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فإنْ كَانَ لا مَحَالةَ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وثُلثٌ لِشَرابِه، وثُلثٌ لِنَفَسِهِ**".

ص.ب 156528 الرياض 11788
+966 555 33 222 4
info@khutabaa.com
khutabaa.com

سُبحَانَ اللهِ! كَلامٌ أَدهَشَ الحُكَمَاءُ، وتَعَجَّبَ مِنهُ الأَطِبَّاءُ، حَتَّى أَنَّ ابْنَ مَاسَوَيْهِ الطَّبِيبَ لَمَّا قَرَأَ هَذَا الْحَدِيثَ قَالَ: "لَوِ اسْتَعْمَلَ النَّاسُ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ؛ سَلِمُوا مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْأَسْقَامِ، وَلَتَعَطَّلَتِ الْمَارِسْتَانَاتُ -يَعنِي: المستَشفَيَاتُ- وَدَكَاكِينُ الصَّيَادِلَةِ"، ويَقُولُ ابنُ رَجَبٍ -رَحِمَهُ اللهُ- مُعَلِّقَاً عَلى كَلامِهِ: "وَإِنَّمَا قَالَ هَذَا؛ لِأَنَّ أَصْلَ كُلِّ دَاءٍ التُّخَمُ -يَعني: امتِلاءُ البَطنِ بِالطَّعَامِ-، وَقَد قَالَ طَبيبُ العَربِ الحَارثُ بنُ كِلدةَ: المِعدَةُ بَيتُ الدَّاءِ".

واليَومَ قَلِّبْ بَصَرَكَ في شَيئَينِ، وَسَتَرى أَثَرَ هَذَا الحَديثِ رَأيَّ العَينِ. الأَولُ: اِنفِتَاحُ النَّاسِ عَلى أَنواعِ الأَكلِ والشِّربِ بِشَكلٍ لَم يَكُنْ مَعهُوداً مِنْ قَبلُ. والثَّاني: ظُهُورُ أَمرَاضٍ فِي الأَزمِنَةِ المتَأخِرةِ لَم تَكُنْ مَعهُودةً مِن قَبلُ، وإن كَانَ هَذا قَد يُقبَلُ في المجتَمَعاتِ الكَافِرةِ، ولَكِن أَن يَصِلَ إلى بِلادِ الإسلامِ، فَأَينَ هُم مِنْ وَصيَّةِ نَبيِّهم -عَليهِ الصَّلاةُ والسَّلامُ-؟.

"شَرُّ وِعَاءٍ"، ذَلِكَ الذي يُملأُ بِالطَّعامِ في كُلِّ الأَوقَاتِ؛ فَيَقسُو القَلبُ، وَيَثقُلُ البَدنُ عَن الطَّاعاتِ، ويَفتَحُ الشَّيطانُ لَهُ أَبوابَ الشَّهواتِ، وَلَقد ذَمَّ

ص.ب 156528 الرياض 11788
+966 555 33 222 4
info@khutabaa.com
khutabaa.com

اللهُ -تَعَالى- الكَافرينَ بِكَثرةِ التَّمتُّعِ بِالحَرامِ، والأَكلِ كَالأَنعَامِ، فَقَالَ -سُبحَانَه-: (**وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ**)[محمد: ١٢]، وَقَالَ -عَليهِ الصَّلاةُ والسَّلامُ-: "**الْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ، وَالْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ**".

وَقَد كَانَتِ العَربُ تَمدَحُ بِقِلَّةِ الأَكلِ، وَتَذُمُّ بِكَثرَتِهِ، يَقولُ الشَّافعيُّ: "مَا شَبِعتُ مُنذُ سِتَّ عَشرةَ سَنةً إلا مَرَّةً، فَأَدْخَلْتُ يَدِي فَتَقَيَّأْتُهَا"، واسمَعوا لِمَنْ شَبِعَ يَوماً مَاذا فَعلَ؟، يَقولُ عَبدُ الرَّزاقِ الصَّنعَانيُّ: "لَمَّا قَدِمَ عَلينا سُفيانُ الثَّوريُّ، طَبَختُ لَهُ قِدرَ سِكْبَاجٍ -وَهُو لَحمٌ يُطبَخُ بِخَلٍّ- فَأَكَلَ، ثُمَّ أَتَيْتُهُ بِزَبِيْبِ الطَّائِفِ، فَأَكَلَ"، وَلَكِنْ كَيفَ تَعَاملَ سُفيانُ مَع هَذهِ الشَّبعةِ مَعَ أَنَّهُ كَانَ مُحتَاجاً للأَكلِ، قَالَ: "يَا عَبْدَ الرَّزَّاقِ، اعْلِفِ الحِمَارَ وَكُدَّهُ، ثُمَّ قَامَ يُصَلِّي حَتَّى الصَّبَاحِ".

"شَرُّ وِعَاءٍ"، عِندَمَا تَراهُ يَتَتَبَّعُ أَشهرَ المطَاعِمِ وآخرَ الأَكَلاتِ، ثُمَّ يَقضي مَا تَبَقَّى مِن وَقتِهِ في الكَافِيهَاتِ، فَهُو مَا بينَ سَلَطاتٍ ومُقَبِّلاتٍ ووَجبَاتٍ وَحَلَوياتٍ ومَشروباتٍ، فَأَصبَحَ الإنسَانُ يَعِيشُ لِيَأكلَ، بَدلاً مِن أن يَأكلَ

ص.ب 156528 الرياض 11788
+966 555 33 222 4
info@khutabaa.com
khutabaa.com

لِيَعيشَ، فَأينَ هؤلاءِ مِن خَيرِ البَشرِ؟! حَيثُ تَقولُ عَائشةُ -رَضِيَ اللهُ عَنهَا-: "**مَا شَبِعَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللهُ عَليهِ وَسَلَّمَ- مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتَّى قُبِضَ**"، وَهَكَذا كَانَ أَتبَاعُهُ مِمَّنْ لا يَشبَعونَ إلا قَليلاً، قَالَ رَجُلٌ لِابْنِ عُمَرَ -رَضِيَ اللهُ عَنهُمَا-: أَلَا أَجِيئُكَ بِجَوَارِشَ؟، قَالَ: "وَأَيُّ شَيْءٍ هُوَ؟"، قَالَ: شَيْءٌ يَهْضِمُ الطَّعَامَ إِذَا أَكَلْتَهُ، قَالَ: "مَا شَبِعْتُ مُنْذُ أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ، وَلَيْسَ ذَاكَ أَنِّي لَا أَقْدِرُ عَلَيْهِ، وَلَكِنْ أَدْرَكْتُ أَقْوَامًا يَجُوعُونَ أَكْثَرَ مِمَّا يَشْبَعُونَ".

"شَرُّ وِعَاءٍ"، ذَلِكَ الذي كَانَ سَبَباً في خُروجِ أَبينَا -عَلَيْهِ السَّلَامُ- مِن الجَنَّةِ، قَالَ الْحَسَنُ: ك"انَتْ بَلِيَّةَ أَبِيكُمْ آدَمَ -عَلَيْهِ السَّلَامُ- أَكْلَةٌ، وَهِيَ بَلِيَّتُكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَن شَبِعَ كَثِيراً فِي الدُّنيا، جَاعَ طَويلاً في الآخرةِ"، تَجَشَّأَ رَجُلٌ عِنْدَ النَّبِيِّ -صَلَّى اللهُ عَليهِ وَسَلَّمَ-، فَقَالَ: "**كُفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ؛ فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شِبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ**".

بَارَكَ اللهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، أَقُولُ قَوْلِي هَذا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ لِيْ وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ

الْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ فَاسْتَغْفِرُوْهُ؛ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ.

ص.ب 156528 الرياض 11788
+966 555 33 222 4
info@khutabaa.com
khutabaa.com

الخطبة الثانية:

الحمدُ للهِ على إحسانِه، والشكرُ له على توفيقِهِ وامتِنانِه، وأشهدُ أن لا إلهَ إلا اللهُ وحدَه لا شريكَ له تعظيمًا لشأنِه، وأشهدُ أن نبيَّنا محمدًا عبدُه ورسولُه، صلَّى اللهُ عليه وعلى آلِه وأصحابِه وسلَّمَ تسليمًا مزيدًا، أما بعد:

"شَرُّ وِعَاءٍ"، ذَلِكَ الذي يَأتي بِالأَدواءِ، التي يَحتَارُ فِيهَا الأَطِبَّاءُ، ويَعجَزونَ في وَصفِ الدَّواءِ، أَمراضُ الجِهازِ الهَضميِّ، وأَمراضُ القَلبِ، والسُّكريُّ، والسِّمنَةُ، والجَلطَاتُ، والأَورامُ السَّرطَانيَّةُ، بَل أَصبحَ أَطِبَّاءُ وعُلَماءُ النَّفسِ يَتَكلَّمونَ عَن أَثرِ زِيَادةِ وتَنَوِّعِ الطَّعامِ في اختِلالِ الهُرمونَاتِ، مِما يُسَبِّبُ الأَمراضَ النَّفسيَّةَ والاكتِئابَ، والوِسواسَ القَهريَّ، وغَيرَها من الأَمراضِ العُضويَّةِ والنَّفسيَّةِ، يَقولُ الخَطَّابيُّ: "مَنْ يَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ فِي غَيْرِ أَوَانِ جُوعِهِ، وَيَأْخُذُ مِنْهُ فَوْقَ قَدْرِ حَاجَتِهِ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يُلْبِثُهُ أَنْ يَقَعَ فِي أَمْرَاضٍ مُدْنِفَةٍ، وَأَسْقَامٍ مُتْلِفَةٍ، وَلَيْسَ مَنْ عَلِمَ كَمَنْ جَهِلَ".

ص.ب 156528 الرياض 11788
+966 555 33 222 4
info@khutabaa.com
khutabaa.com

"شَرُّ وِعَاءٍ"، عِندَمَا يَتَعدَّى الشَّيءُ حَدَّهُ، فَيَنقَلبَ ضِدَّهُ، وَمَن يَقرَأُ إحصَائياتِ ما يَصرِفُهُ النَّاسُ فِي الأَكلِ والشِّربِ، ومَا يَفيضُ مِنَ الطَّعامِ، ويُلقَى في المزَابِلِ بالأكوامِ، فِي وَقتٍ يَبحَثُ الملايينُ عَن كَسرَةِ الخُبزِ، يَعرِفُ أنَّنا أَمامُ نِعمَّةٍ تَحتَاجُ إلى شُكْرٍ، ونِهمَةٍ تَحتَاجُ إلى زَجْرٍ، وقَد أَمَرَنا اللهُ -تَعالى- بِالاعتِدالِ فَقَالَ: **(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)**[الأعراف: ٣١]، وأَمَرَنا -عَليهِ الصَّلاةُ والسَّلامُ- بِالقَنَاعةِ فَقالَ: "**طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الِاثْنَيْنِ، وَطَعَامُ الِاثْنَيْنِ يَكْفِي الثَّلَاثَةَ**".

فَيَا أَيُّها الأَحبَّةُ: كَمَا أَنَّ فِي قِلَّةِ الأَكلِ صِحَّةُ الجِسمِ، وجَودَةُ الحِفظِ، وَزَكَاءُ الفِهمِ، وَقِلَّةُ النَّومِ، وَخِفَّةِ النَّفسِ، ولَكنَّ الأَهَمَّ هُو تَربِيَّةُ النَّفسِ، فَهيَ إذا شَبِعَتْ تَحَرَّكَتْ وَطَافَتْ عَلى أَبوَابِ الشَّهَوَاتِ، وإذا جَاعَتْ سَكَنَتْ وَخَشَعَتْ وَذَلَّتْ، رَأَى عُمرُ بنُ الخَطَّابِ -رَضِيَ اللهُ عَنهُ- لَحماً مَعَ جَابرٍ -رَضِيَ اللهُ عَنهُ-، فَقَالَ: "مَا هَذا يَا جَابرُ؟"، قَالَ: اشتَهيتُ لَحماً فَاشتريتُهُ، فَقَالَ: "أَوَ كُلَّمَا اشتهَيتَ اشتريتَ يَا جَابرُ، أَمَا تَخَافُ هَذهِ الآيةَ: **(أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا)**[الأحقاف: ٢٠]".

ص.ب 156528 الرياض 11788
+966 555 33 222 4
info@khutabaa.com
khutabaa.com

اللهمَّ إنَّا نَسألُكَ شُكرَ نِعمَتِكَ، وَحُسنَ عِبَادتِكَ، اللهمَّ أَعنَّا عَلى ذِكرِكَ وَشُكرِكَ وَحُسنِ عِبَادتِكَ، اللهمَّ آتِ نُفوسَنا تَقواها، زَكِّها أَنتَ خَيرُ مَن زَكَّاهَا، أَنتَ وَليُّها وَمَولاهَا، اللهمَّ أَصلحْ لَنا دِينَنا الذي هو عِصمةُ أَمرِنَا، وأَصلحْ لَنا دُنيانا التي فِيها مَعَاشُنَا، وَأَصلح لَنا آخرتَنا التي فِيها مَعادُنا، واجعل الحياةَ زِيادةً لَنا في كُلِّ خَيرٍ، والموتَ رَاحةً لَنا مِن كُلِّ شَرٍّ، رَبَّنا إنا ظَلَمنا أَنفسَنا وإنْ لم تَغفرْ لنا وَتَرحمنا لَنَكونَنَّ مِنَ الخَاسرينَ، اللهمَّ اغفرْ لَنَا ذَنبَنا كُلَّه، دِقَّهُ وَجِلَّهُ، أَولَّهُ وَآخرَهُ، سِرَّهُ وَعَلانيَتَهُ، اللهمَّ اغفرْ لَنَا ولوالدينا وللمسلمينَ والمسلماتِ والمؤمنينَ والمؤمناتِ، الأحياءِ منهم والأمواتِ، رَبَّنا آتنا في الدنيا حَسنةً، وفي الآخرةِ حَسنةً، وَقِنَا عَذابَ النَّارِ.

ص.ب 156528 الرياض 11788
+966 555 33 222 4
info@khutabaa.com
khutabaa.com