

معرفة قوى النفس

الأستاذة فاطمة رعد



www.aklamona.com

ان تكون انساناً يعني ان تنسجم مع اصل خلقتك وتعيش فطرة الله التي فطرك عليها. اي ان تكون عارفاً بسبب وجودك الا وهو للكمال ومتجه نحوه في مساعي الحياة كلها.

ولهذا يجب ان نفهم المشروع الإلهي فهماً صحيحاً كاملاً. الإنسان هدفه التكامل والأرض مهد التكامل.

لذلك نحن بحاجة إلى رؤية كونية عميقة ومنسجمة وإلى زيادة وعينا تجاه قضية الكمال الإنساني والتكامل ونقطة الانطلاق معرفة قوى الإنسان ومنها قوى النفس.

الله

التكامل
نخرج من الأنا
عبر الروح

خليفة الله
إعمار الأرض
وجعلها مكان
أفضل

عندما ندرك سبب
وجودنا

لذلك النفس نعمة

النفس محل نزول الفيض اللامتناهي وكأي ارض لا بد ان تصل الى خصوبتها المطلوبة والإستعداد اللازم. فلأجل ان تتلقى النفس هذه النعم لا بد وان تكون مستعدة .

واستعدادها يكون بوجود تلك القوى الكامنة فيها للتفاعل مع كل مظاهر النعمة النازلة.

ذلك بالعلم الصحيح الذي هو معرفة النفس وامانة التدبير التي لا يقدر عليها الا من خرج من جهله.

اولئك الذين يعملون على اكتشاف ذلك العلم وبتّ أصوله بين الناس هم الذين يحرّكون البشريّة نحو الحياة الحقيقيّة. وعلامة هذه الحركة الإصلاحية تفعلّ القابليات والإستعدادات الكامنة وانبعاث الناس نحو الكمالات.

ماذا نحتاج للتكامل المعرفة بعدة امور

- عَنْ كُمْيَلِ بْنِ زِيَادٍ ، عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ (عَلَيْهِ السَّلَام) أَنَّهُ قَالَ فِي وَصِيَّتِهِ إِلَيْهِ : “ ... يَا كُمْيَلُ ، مَا مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَأَنْتَ مُحْتَاجٌ فِيهَا إِلَى مَعْرِفَةٍ ” .
- معرفة القوى والطاقات الكامنة فينا (البدن-الخيال-الحواس-العقل-الفطرة). تحفيزها ثم الحفاظ عليها وتقويتها لتقدر على بلوغ الكمال
- معرفة مهد التكامل كل الكون: موارد الأرض والنعم (الناس، الماء، الهواء، التراب، النبات، الحيوان). كل الكون وما فيه (عجائب وأحداث تتفعل القوى لتزداد قوة وكمالاً).
- معرفة كيفية التعامل معها (القرآن ومنهج الأنبياء، سنن النبي).
- معرفة الأمور التي تؤدي الى خسارة النعم. (المحرمات- المكروهات- الفساد-سوء الخلق).
- بحثنا معرفة النفس عبر معرفة قواها المختلفة.

أهمية معرفة النفس

ويقول مولانا أمير المؤمنين : من عرف نفسه عرف ربه

ومعرفة البدن من معرفة النفس التي معرفتها معرفة الرب،

يقول إمامنا الصادق : يقول إمامنا الصادق عِرْفَانُ الْمَرْءِ نَفْسَهُ أَنْ يَعْرِفَهَا بِأَرْبَعِ طَبَائِعٍ وَ أَرْبَعِ دَعَائِمٍ وَ أَرْبَعَةِ أَرْكَانٍ، وَ طَبَائِعُهَا: الدَّمُّ وَ الْمِرَّةُ وَ الرِّيحُ وَ الْبَلْغَمُ، وَ دَعَائِمُهَا الْأَرْبَعُ: الْعَقْلُ -وَمِنْ الْعَقْلِ الْفِطْنَةُ- وَ الْفَهْمُ وَ الْحِفْظُ وَ الْعِلْمُ، وَ أَرْكَانُهَا: النُّورُ وَ النَّارُ وَ الرُّوحُ وَ الْمَاءُ

علل الشرائع: ج:1: ص108.

فقره و عجزه مقابل الله ونقاط قوته وضعفه للتكامل ويعرف عيوبه الأخلاقية المرتبطة ببدنه

وأیضا معرفته تمثل احد المعرفتين، كما يقول رسول الله: العلم علمان علم الأديان و علم الأبدان. و خلاصة علم الأبدان ولبابه معرفة الطبائع و الامزجة

لنتعرف على قوى النفس

- قوى الإنسان:
- الجسد/البدن: تركيبته مزاجه- اتعرف عليه ثم على نمط العيش للحفاظ عليه (أكل- شرب – نوم)
- الحواس: سلامة الحواس (العين/الأذن/اللسان .. /مادي ومعنوي)
- البيان: تقوية البيان
- الخيال: تقويته وضبطه (العلم- الصلاة- التنفس-الحضور)
- العقل: تقويته (الطعام- الذاكرة)
- الفطرة: عدم الإعتداء عليها.
- الفكر: تغذيته وضبطه.
- القلب: تركيته (أطعمة)
- بينهم كلهم ترابط وانسجام للوصول الى الكمال

- عالم الطبيعة متوازن (كل شيء موزون) وان كمال النفس في توازن قواها وانتظامها .
والنفس الضعيفة هي التي تكون قواها متشتتة.
- ان مثل النفس في هذا المجال كمثل الجسد الذي يحتوي على أعضاء واجهزة مختلفة. لكن قوة الجسد وبقائه وسلامته موقوفة على الإنسجام والتفاعل لصح بين تلك الأجهزة. وبداية موت الجسد عندما يضعف هذا الإنسجام.
- المعدة بيت الداء لأنها واسطة الإتصال الكبرى بعالم الطبيعة. معدة مريضة لكن الجسد كله يتضرر

فكيف يمكن ان نربي القوى الفاعلية في الإنسان لنصل للكمال؟

- لنتأمل في هذه القوى لنعرفها ونحدد من اين البداية
- وكل واحد بحاجة الى معرفة ثم تفعيل للوصول الى الكمال

1- الجسد/البدن

- الجسد أمانة الله الأولى لذلك نجاح الإنسان الكامل الأول في حسن تدبير بدنه .
- بيت الروح والقوى مهبط البركات ومنصة العروج وأداة التكامل. الجسد هو أساس كل ما نقوم به.

• رتبة نازلة للنفس/ روح متنزل

قوة الجسد تظهر بحسن استخدامه للأقاليم السبعة والتمتع بها (رسالة الحقوق)

نمط العيش يحدد الطاقة الروحية التي هي اساس قوة البدن. سريان الروح

لذلك يجب **التعرف عليه** وعلى كيفية التعامل معه وعلى نمط الحياة التي يريدنا الله لنا. أجسادنا خلقت لهدف اذا ما عرفناه واحسنا استخدامه لا نكون مشينا بالمشروع الإلهي.

يتفاعل هذا الجسد مع عالم الطبيعة بطريقة خاص. وبفضل هذا التفاعل يحصل ما يحصل من قوة ومرض وضعف

تركيبته ومزاجه

- الجسد المعافى يستجيب للروح في مسيرتها: من اجل حضور أقوى للروح في الجسد.
- الإستعانة بالجسد القوي على طاعة الله وخدمة المجتمع وعيش حياة سعيدة دون الآم.
- لا بد من الوعي به.
- لقد قيل أن أصحاب النفس القوية لا يمكنهم ترك أجسادهم ضعيفة.
- الإمام الرضا (ع): "قوة النفوس تابعة لأمزجة الأبدان..."
- الجسم يُعد سليما اذا كان قادرا على تنفيذ كل ما تريده النفس في طاعتها لله تعالى

2- الحواس

- الحواس الخمس هي الأدوات التي نتفاعل من خلالها مع العالم الخارجي ونتلقى المعلومات. يجب أن تكون واضحة وحادة.
- بوابات المعرفة: وسيلة لمعرفة الله تعالى. من فقد حساً فقد فقد علماً.
- دعاء رسول الله (ص) في النصف من شعبان: "اللهم متعنا بأسماعنا وأبصارنا وقوتنا ما أحييتنا واجعله الوارث منا."
- علاقة بين الخيال و الحواس:مدخلات الحواس تتحول الى صور في الخيال
- سلامة الحواس وقوتها وانضباطها تمثل شرطاً أساسياً لتصفيّة القنوات التي تدخل الصور الى قوّة الخيال الذي بدوره يقوم بتحويلها إلى صور كليّة ومن ثمّ يعرضها على العقل.

• والقرآن الكريم يعلل سبب شقاء الإنسان بعدم توظيفه القوى والحواس في طريق تكامله الذي لأجله زود بها، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ ().

• قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَّا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ () أي امدادنا النفس بالقوى والحواس لكي توظفها في طريق التكامل وطلب العلم وهذا بالحقيقة شكر نعمة القوى والحواس، وأن الإنسان يسئل عن هذه النعمة وتوظيفها، قال تعالى: ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ ().

• () سورة النحل: الآية: 78.

• () سورة الإسراء: من الآية: 36.

وَمَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَى فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَى



The image part with relationship ID rld2 was not found in the file.

لذلك علينا ان نكون واعين ان ما نسعى
إليه هنا سنطلبه هناك !

3- الخيال

- تحتفظ النفس بـصور الاشياء لكي تستعملها حين الحاجة
- وهذه القوى مسؤولة عن الإبتكارات والإبداعات الإنسانية
- وخطر مرض يصيبه هو عدم الإنضباط فتتحول الى قوة هدامة
- وسيلة النفس لتلقي المعارف هي الحواس والخيال. وان قوة هضم المعلومات وإدراك الحقائق في المعارف هي العقل. وان قوة تحويل المعاني الى مشاعر وتوجهات هي الفطرة.
- لذلك يجب ان نتعرف على هذه القوى ونتعلم ضبطها: بالإنشغالات الهادفة- الإستماع لذوي العقول – مشاهدات هادفة

4- القلب

- إن معرفة القلب وحقائقه وصفاته من أهم الأمور التي ينبغي أن يهتم بها الإنسان، حتى قال بعض المحققين: معرفة القلب و حقيقة أوصافه أصل الدين و أساس طريق السالكين ().
- وقد فصل القرآن الكريم والعترة الطاهرة [?] في بيان حقيقته واحكامه، لكي يسعى الإنسان في تكميل هذه الخلقة العجيبة واللطيفة الربانية وتهذيبها عن الصفات الذميمة الشيطانية وتحليتها بالأخلاق الملكية الروحانية.

• ، يقول إمامنا الصادق [?]: [?] أَنَّ مَنْزِلَةَ الْقَلْبِ مِنَ الْجَسَدِ بِمَنْزِلَةِ الْإِمَامِ مِنَ النَّاسِ الْوَاجِبِ الطَّاعَةَ عَلَيْهِمْ أَلَّا تَرَى أَنَّ جَمِيعَ جَوَارِحِ الْجَسَدِ شُرَطٌ لِلْقَلْبِ وَتَرَاجِمَةٌ لَهُ مُؤَدِّيَةٌ عَنْهُ الْأُذُنَانِ وَالْعَيْنَانِ وَالْأَنْفُ وَالْفَمُّ وَالْيَدَانِ وَالرِّجْلَانِ وَالْفَرْجُ فَإِنَّ الْقَلْبَ إِذَا هَمَّ بِالنَّظْرِ فَتَحَ الرَّجُلُ عَيْنَيْهِ وَإِذَا هَمَّ بِالِاسْتِمَاعِ حَرَّكَ أُذُنَيْهِ وَفَتَحَ مَسَامِعَهُ فَسَمِعَ وَإِذَا هَمَّ الْقَلْبُ بِالشَّمِّ اسْتَنْشَقَ بِأَنْفِهِ فَأَدَّى تِلْكَ الرَّائِحَةَ إِلَى الْقَلْبِ وَإِذَا هَمَّ بِالنُّطْقِ تَكَلَّمَ بِاللِّسَانِ وَإِذَا هَمَّ بِالبَطْشِ عَمَلَتِ الْيَدَانِ وَإِذَا هَمَّ بِالحَرَكَةِ سَعَتِ الرَّجْلَانِ وَإِذَا هَمَّ بِالشَّهْوَةِ تَحَرَّكَ الذَّكَرُ فَهَذِهِ كُلُّهَا مُؤَدِّيَةٌ عَنِ الْقَلْبِ بِالتَّحْرِيكِ وَكَذَلِكَ يَنْبَغِي لِلْإِمَامِ أَنْ يُطَاعَ لِلأَمْرِ مِنْهُ [?].

• فهنا نجد أن الإمام اثبت وجوب الطاعة للإمامة من خلال طاعة القوى والجوارح للقلب.

القلب

- القلب هو الوعاء الذي يتلقى ما تجمعه الحواس، فإنّ ما يرد على القلوب من المعاني والمعارف بواسطة الحواس يؤثر في الأحاسيس والمشاعر.
- عندما تضعف الحواس بسبب عدم توازن مزاج البدن والحواس يقلّ تغذي القلب وعندما تورد الحواس على القلب ما يضره تتشكل المشاعر السلبية، فتزداد أوهامه وتكثر المعاني الباطلة في قلبه. (علاقة الطعام بالهم والغم والحزن).
- الإمام علي (ع): من سره طول العافية فليتق الله
- «إِنِّي أُوصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ... فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءٌ دَاءِ قُلُوبِكُمْ، وَبَصَرٌ عَمَى أَفْئِدَتِكُمْ، وَشِفَاءٌ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ».

• يا كميل، إن اللسان يبوح من القلب، والقلب يقوم من الغذاء، فانظر فيما تغذي قلبك وجسمك
فإن لم يكن ذلك حلالاً لم يقبل الله تسبيحك ولا شكرك

• الغذاء: كل العالم مائدة من الله

5- الفكر

- فهو المدارك المهمة التي ينبغي أن استخدامها الإنسان في حيزها الخاص لكي يرتقي به، ولا يتحجم ويتوقف سيره بسبب الفكر؛ لأن تعطيل الفكر توقف والاعتماد على الفكر فقط تحجر، وكلاهما يمنعان الإنسان من التكامل.
- والخروج من دائرة التعطيل والتحجير متوقف على معرفة الفكر ومرتبته ولوازمه و...

الفكر

يشير إلى هذه الحقيقة مولانا أمير المؤمنين عند بيان خلقه الإنسان: ﴿تُمَّ نَفَخَ فِيهَا مِنْ رُوحِهِ فَمَثَلَتْ إِنْساناً ذَا أَدْهانٍ يُجِيلُهَا وَ فِكْرٍ يَتَصَرَّفُ بِهَا (١).

• الإمام الصادق: تَأَمَّلْ يَا مُفَضَّلُ هَذِهِ الْقُوَى الَّتِي فِي النَّفْسِ وَ مَوْقِعَهَا مِنَ الْإِنْسانِ أَعْنِي الْفِكْرَ وَ الْوَهْمَ وَ الْعَقْلَ وَ الْحِفْظَ وَ غَيْرَ ذَلِكَ أ فَرَأَيْتَ لَوْ نَقَصَ الْإِنْسانُ مِنْ هَذِهِ الْخِلالِ... كَانَتْ حَقِيقاً أَنْ يَنْسَلِخَ مِنَ الْإِنْسانِيَّةِ (٢).

• () توحيد المفضل، ص: 77.

القرآن الكريم في كثير من الآيات يمدح أهل الفكر والتفكير الذين استفادوا من هذه القوة ووظفوها في مجالها الخاص، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِياماً وَقُعُوداً وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَّاءَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا ما خَلَقْتَ هَذَا باطلاً سُبْحانَكَ فَقِنَا عَذابَ النَّارِ (٣).

() سورة: آل عمران: الآية 191.

فقد ورد عن رسول الله ﷺ أنه قال: [مِنْ صِفَاتِ الْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ جَوَّالَ الْفِكْرِ جَوْهَرِيَّ الذِّكْرِ

• يجب أن يكون صافياً ، متمركزاً ، في سلام.

• يجب ان يتغذى تغذية صحيحة.

• ينتج افكار ورؤى من اجل عيش افضل.

• من اقتصر في أكله كثرت صحته وصلاح فكرته.

البيان

- خلق الإنسان علمه البيان
- البيان قوة عظيمة
- الإنسان يجب ان يسعى ان يكون صاحب البيان الأقوى بأن يجعل بيانه لأجل هداية فرد أو جماعة وان يدعو الى أهمية سلوك سبيل اصلاح العالم.

6- العقل

- أما ظاهر الآيات القرآنية التي تتحدث عن العقل والعقلاء فهي ناظرة إلى أنه قوة يميز بها الإنسان الخير عن الشر والحق عن الباطل ويمكنه أن يحلل ويستنتج وما إلى ذلك ولم تشر إلى حقيقته وجوهره.
- ومن لوازم العقل: الإمساك، والتدبير، وحسن الفهم، والإدراك، والانزجار، ومعرفة ما يحتاج إليه في الحياة، والتحصن تحت البرنامج الإلهي، والتحفظ عن الهوى والتمايلات().
- () يُنظر: التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج8، ص: 194-198.

دور العقل

- ويرشد الحيوانية بأن تراعي حدود الحواس الخمسة؛ لأن لكل حس حد من الإدراك يقف عنده، يقول إمامنا الصادق (ع): لِكُلِّ حَاسَّةٍ مَحْسُوسٌ يَعْمَلُ فِيهِ وَ لِكُلِّ مَحْسُوسٍ حَاسَّةٌ تُدْرِكُهُ () ، وكونها مسؤولة عنها ضمن نظام الشرع، قال تعالى: () وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا () .

التحديات التي تواجه العقل

- امراض القلب
- عدم توازن الجسد
- البيئة
- العقل السليم في الجسم السليم
- (الحمق- البطنة وعلاقتها بالطعام).
- قلب سليم --- جسد متوازن --- بيئة حقيقية نصل الى كمال العقل

• وسيلة النفس لتلقي المعارف هي الحواس والخيال. وان قوة هضم المعلومات وإدراك الحقائق في المعارف هي العقل. وان قوة تحويل المعاني الى مشاعر وتوجهات هي الفطرة.

الفطرة

جاذبة للكمال

الربط

- سلامة أجهزة النفس وقوتها وتوازنها فيما بينها هي أساس عملية التكامل.
- بدن متوازن المزاج وسلامة الحواس وقوتها وانضباطها تمثل شرطاً أساسياً لتصفية القنوات التي تدخل الصور الى قوة الخيال الذي بدوره يقوم بتحويلها إلى صور كلية ومن ثمّ يعرضها على العقل.
- فإذا كان الخيال منضبطاً لم يعبث بتلك الصور وبمقدار قوة الخيال فتزداد مخزونات العقل. وإذا كانت درجة العقل ضعيفة في النفس لم يقدر على تحويل تصورات الخيال الى معارف مفيدة: معرفة الضار والنافع.
- حتى اذا قويت هذه المعارف وظهرت قوة النفع فيها او الضرر انبعثت قوة التوجه نحوها اذا كانت نافعة او النفور منها اذا كانت قدرّة وهذه هي الفطرة.
- كل ش ادخله (البدن) الطعام

• تؤدي الاختلالات في هذه المناطق إلى عدم الانسجام ، وتجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض

- تسلّم حواسنا عندما ندخل السليم لا نتواصل مع المسموعات والمبصرات المؤذية .
- تسلّم خيالاتنا عندما تسلّم حواسنا .
- وتسلّم عقولنا عندما تسلّم خيالاتنا .
- وتسلّم فطرتنا عندما تسلّم عقولنا .

- وتقوى حواسنا عندما نستعملها في الأمور الواجبة الحلال.
- وتقوى خيالاتنا عندما تقوى حواسنا.
- وتقوى عقولنا عندما تقوى خيالاتنا.
- وتقوى فطرتنا عندما تقوى عقولنا.

- قوّة هذه العناصر ستحدّد مستوى تكاملنا فيما لو أخذت مجتمعة.
- وهي المحلّ الأوّل الذي يتجلى فيها التكامل .
- فكلّ خير ونجاح في عملنا وعبادتنا وسلوكنا ينبغي ان يظهر على صعيد هذه القوى وخصوصاً قوة العقل والفطرة.
- اي ان الإنسان المعافى هو الذي يقدر على متابعة النفس في سيرها نحو الكمال.
- بأنّ ابتليّ ببعض الأمراض القلبيّة المزعزعة للإيمان أو الجسديّة التي تُفقدُه القوّة والقدرة، فلن يتمكنَ من القيام بتكاليفه الإلهية.

معيار التكامل

تفعيل هذه القوى هو سير في مدارج الكمال:

تقوي الحواس، يتعافى البدن
(حيوية، نشاط، توازن، قدرة تحمل، عمل)

قوة البدن

ذكاء، تأثير في النفوس.

قوة الخيال

القدرة على التمييز وإيصال الأفكار إلى الناس، القدرة
على الاستفادة من عقول الحكماء وآثارهم.

قوة البيان

رهافة الحس تجاه الجمال الواقعي،
واشتداد النفور من النقص.

قوة الفطرة

إدراك الحقائق والسنن والقوانين ومعرفة مواضع
الأشياء، وتمييز الكمال الواقعي عن الوهم.

قوة العقل

بعد التعرف على هذه القوى اتعرف كيف افعلها واتعامل معها

- قوى الإنسان:
- الجسد: نمط العيش (أكل- شرب - نوم)
- الحواس: سلامة الحواس (العين/الأذن/اللسان .. /مادي ومعنوي)
- البيان: تقوية البيان
- الخيال: تقويته وضبطه (العلم- الصلاة- التنفس-الحضور)
- العقل: تقويته (الطعام- الذاكرة)
- الفطرة: عدم الإعتداء عليها.
- الفكر: تغذيته وضبطه.
- القلب: تركيته (أطعمة)

أَمَّا حَقُّ نَفْسِكَ عَلَيْكَ فَإِنَّ تَسْتَوْفِيَهَا فِي طَاعَةِ اللَّهِ فَتُؤَدِّي إِلَى لِسَانِكَ حَقَّهُ وَإِلَى سَمْعِكَ حَقَّهُ وَإِلَى
بَصْرِكَ حَقَّهُ وَإِلَى يَدِكَ حَقَّهَا وَإِلَى رِجْلِكَ حَقَّهَا وَإِلَى بَطْنِكَ حَقَّهُ وَإِلَى فَرْجِكَ حَقَّهُ وَتَسْتَعِينُ بِاللَّهِ
عَلَى ذَلِكَ. (رسالة الحقوق)

وَأَمَّا حَقُّ بَطْنِكَ فَإِنَّ لَا تَجْعَلَهُ وَعَاءً لِقَلِيلٍ مِنَ الْحَرَامِ وَلَا لِكَثِيرٍ، وَأَنْ تَقْتَصِدَ لَهُ فِي الْحَلَالِ وَلَا
تُخْرِجَهُ مِنْ حَدِّ التَّقْوِيَةِ إِلَى حَدِّ التَّهْوِينِ (: استخف به) وَذَهَابِ الْمُرُوءَةِ، وَضَبْطُهُ إِذَا هَمَّ بِالْجُوعِ
وَالظَّمَا فَإِنَّ الشَّبْعَ الْمُنْتَهِي بِصَاحِبِهِ إِلَى التُّخْمِ مَكْسَلَةٌ وَمَثْبُطَةٌ وَمَقْطَعَةٌ عَنِ كُلِّ بَرٍّ وَكَرَمٍ. وَإِنَّ
الرِّيَّ الْمُنْتَهِي بِصَاحِبِهِ إِلَى السُّكْرِ مَسْخَفَةٌ وَمَجْهَلَةٌ وَمَذْهَبَةٌ لِلْمُرُوءَةِ (رسالة الحقوق)