## سەماحەتی حەکیم بەردەوامە لە شیکردنەوەی پەیامی مافەکانی ئیمام زەین ئەلعابدین سەلاوی لێ بێت لە زنجیرەکەی وانەکانی ڕەمەزاندا

لە تەواوکاری زنجیرەی وانە ڕەمەزانییەکانی بەڕێز عەمار حەکیم سەرۆکی ڕەوتی حیکمەی نیشتمانی باسی لە پەیامی مافەکانی مەولامان و ئیماممان زەین ئەلعابدین کوڕی عەلی کوڕی حوسەن کرد (سلاوی لێ بێت)، سەماحەتی گوتی " باسی مافی سك دەکەین کە مافی هەشتەمە لەو پەیامە مەزنە لەڕووی ناوەڕۆك، لەڕێدا باسی لە کەمەڕۆك تیشکی قورئانی پەیوەست بە مافە کرد، تا گەیشتین بە تیشکی شەشەم کە کەم خواردن و کەم خواردنەوەیە لەگەڵ گرنگییەکەی، گوتمان پەروەر و ڕێکخەری خواردن و خواردنەوە قسەی پێغەمبەری خودایە (د.خ) کە دەفەرمێت" " كل وأنت تشتهي وأمسك وانت تشتهي"
واتای " بخۆ تا ئارەزووت هەیە، بەڵام دایگرە کاتێك هەر ئارەزووت ماوە "

لەڕێ باسی چوار سوودی کەمکردنەوەی خواردن وخواردنەوەمان باسکرد ئێستاش ئەوانی دیکە تەواو دەکەین:

پێنجەم: گەیشتن بە چاك بوون و تەواوی مەعنەوی
پێغەمبەر (د. خ) بە حەزرەتی عایشە دەفەرمێت" داوِمي قَرْعَ بَابِ الجَنَّةَ قالت بماذا قال بِالجُوع"
هەروەها ئیمامی عەلی دەفەرمێت : إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده ألهمه: قلة الكلام، وقلة الطعام، وقلة المنام"د
واتای " گەر خودای گەورە بیەوێت بەندەکەی ڕاست بکاتەوە وای لێدەکات" کەم قسە بکات و کەم نان بخوات و کەمیش بخەوێت"
سوودی شەشەم: زیادبوونی ترسان لە خودای گەورە پێغەمبەر (د.خ) لێ بێت بە ئوسامە دەفەرمێت :
"واعلم يا أسامة، إن أكثر الناس عند الله منزلة وأجزلهم ثوابا، وأكرمهم مآبا، من طال في الدنيا حزنه، ودام فيها غمه، وكثر فيها جوعه وعطشه، أولئك الأبرار الأتقياء الأخيار "
سوودی حەوتەم: کەم خواردنی ڕەحت ساف دەکات و لەشت چالاك دەکات
پێغەمبەر (سەلاوی لێ بێت)
دەفەرمێت " مَن قَلَّ طُعمُهُ ، صَحَّ بَدَنُهُ وصَفا قَلبُهُ ، ومَن كَثُرَ طُعمُهُ ، سَقِمَ بَدَنُهُ وقَسا قَلبُهُ"
واتای " ئەوەی خواردن کەم بخوات، جەستەی ساغ دەبێت ودڵی ساف دەبێت، ئەوەی زۆریش بخوات دڵ ڕەق دەبێت و لەشی قورس دەبێت"
سوودی هەشتەم: دوور کەوتنەوە لە هەڵەکان و خۆڕاگری بەرامبەر شەهوەتەکان

ئیمام جەعفەر کوڕی محەمەد کوڕی سادق (سلاوی لێ بێت) دەفەرمێت هیچ شتێك لەسەر دڵی مسوڵمان بەقد زۆر

خواردن بەزیان نییە، ئەوەش دووشت دەهێنێتە دی دڵ ڕەقی و هەیجانی شەهوەت"

سوودی نۆیەم: برسێتی و پاشەکەوتکردنی خواردن زانست و دانایی بە دوای خۆی دەهێنێت

پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت " لاَ تَشْبَعُوا فَیطْفَی نُورُ الْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِکُم"

واتا : تێر مەبن چونکە ڕووناکی زانست و دانایی دڵتان دەکوژێنێتەوە "

سوودی دەیەم : خۆپاراستن لە شەیتان

پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت :

إنّ الشيطانَ يَجري من ابنِ آدمَ مجرى الدّمِ ، فضَيّقوا مجارِيه بالجوع"

سوودی یانزەهەم: دڵ نەرمی و کاریگەری بە ئامۆژگاری

لەڕێ هاتوە

من تعود كثرة الطعام والشراب قسى قلبه

واتای : ئەوەی لەسەر زۆرخواردن و خواردنەوە ڕاهاتبێت دڵ ڕەق دەبێت

پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت " إياكم وفضول المطعم فإنه يسم القلب بالفضلة، ويبطئ بالجوارح عن الطاعة، ويصم الهمم عن سماع الموعظة"

سوودی دوانزەهەمین: راستی و دروستی هزر و بیر

لەعەلی (سلاوی لێ بێت) هاتوە " من اقتصر في أكله كثرت صحته، وصلحت فكرته"

واتای " ئەوەی لەخواردن بە کەمی خواردی تەندروستی و بیر و هزری باش دەبێت "

سوودی سێزدەهەمین: پەرۆشی فریشتەکان بە مرۆڤ

پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت " من كثر تسبيحه وتمجيده وقل طعامه وشرابه ومنامه اشتاقته الملائكة"

سوودی چواردەهەمین: هاتنە خوارەوەی ڕەحمەت و بەزەیی ئیلاهی

ئیمامی باقر (سڵاوی لی بێت) هیچ شتێك لای خودای گەورە لە سکێکی پڕ ناشرینتر نییە"

سوودی پانزەهەمین : بیرکردنی هەژاران و خەڵکی خاوەن پێداویستی:

یوسف (سلاوی لێ بێت) دەڵێت: "ما لك تجوع وأنت على خزائن الأرض؟ قال: أخاف أن أشبع فأنسى الجائع"

واتای " ناکرێت برسی بیت ئەتۆش لەسەر خەزێنەکانی زەوی، ئەویش گوتی " دەترسم تێر بم و برسی لەبیر بکەم ".

سوودی شانزەهەم: تێر بوون لە ڕۆژی مەحشەر

پێغەمبەر (د .خ) دەڵێت "طوبى لمن طوى وجاع، أولئك الذين يشبعون يوم القيامة، طوبى للمساكين بالصبر، هم الذين يرون ملكوت السماوات "

سوودی حەڤدەهەمین:  ئاسانکاری حیساب لە ڕۆژی زیندوو بوونەوە (مەحشەر).

سوودی هەژدەهەمین:  ژیانی دڵ

پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت " لاَ تُمِیتُوا الْقُلُوبَ بِکَثْرَةِ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ وَ إِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ کَالزَّرْعِ إِذَا کَثُرَ عَلَیْهِ الْمَاء"

واتای " دڵەکان بە زۆر خواردن و خواردنەوە مەکوژن، دڵەکان وەکو شینایی گەر ئاوی زۆر بەسەر بکەن دەمرێت.