سەماحەتی حەکیم بەردەوامە لە شیکردنەوەی پەیامی مافەکانی ئیمام زەین ئەلعابدین سلاوی لە بێت لە زنجیرەکەی وانەکانی مەزاندا



لەتەواوکاری زنجیرەی وانە مەنزانیەکانی بەڕێز عەمار حەکیم سەرکی مووتی حیکمەی نیشتمانی باسی لە پەیامی مافەکانی مەولامان و ئیممامان زەین ئەلعابدین کوڕی عەلی کوڕی حوسێن کرد (سلاوی لە بێت)، سەماحەتی گوتی " باسی مافی سك دەکەین کە مافی هەشتەمە لەو پەیامە مەزنە لەووی ناوەڕك، لەڕدا باسی لە کەمەك تیشکی قورئانی پیرۆست بۆ مافە کرد، تا گەیشتین بە تیشکی شەشەم کە کەم خواردن و کەم خواردنەوەیە لەگەڵ گرنگیەکەی، گوتمان پەوەر و هەکخەری خواردن و خواردنەوە قسەی پێغەمبەری خودایە (د.خ) کە دەڵێت" " كل وأنت تشتهي وأمسك وانت تشتهي"
واتای " بخە تا ئارەزووت هەیە، بەڵام ئایگرە کاتێك هەر ئارەزووت ماوە "

لەڕە 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 دەڵێت" داوِمي قَرْعَ بَابِ الجَنَّةَ قالت بماذا قال بِالجُوع"
هەروەها ئیمامی عەلی دەڵێت : 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) لە بێت بە ئوسامە دەڵێت :
"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 ڕەحەت ساف دەکات و لەشت چالاك دەکات
پێغەمبەر (سلاوی لە بێت)
دەڵێت " 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 دەق دەبێت و لەشی قورس دەبێت"
سوودی هەشتەم: دوور کەوتنەوە لە هەڵکان و خەڵاگری بەرامبەر شەهوەتکان

ئیمام جەعفەر کوڕی محەمەد کوڕی سادق (سلاوی لە بێت) دەڵێت هیچ شتێك لەسەر دڵی مسوڵمان بەقد زۆر خواردن بەزیان نییە، ئەوەش دوو شت دەهێنێتە دی دڵ ڕەقی و هەیجانی شەهوەت"
سوودی نۆیەم: برسێتی و پاشکەوتکردنی خواردن زانست و دانایی بە دوای خێی دەهێنێت

پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت " لاَ تَشْبَعُوا فَيُطْفَى نُورُ اَلْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِكُم"
واتا : تێر مەبن چونکە ڕووناکی زانست و دانایی دێتان دەکوژێنێتەوە "
سوودی دەیەم : خۆپاراستن لە شەیتان
پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت :
إنَّ الشيطانَ يَجري من ابنِ آدمَ مجرى الدَّمِ ، فضَيِّقوا مجارِيه بالجوع"

سوودی یانزەهەم: دڵ نەرمی و کاریگەری بە ئامۆژگاری
لەڕە هاتوە

من تعود كثرة الطعام والشراب قسى قلبه
واتای : ئەوەی لەسەر زۆرخواردن و خواردنەوە ڕاهاتبێت دڵ ڕەق دەبێت
پێغەمبەر (د.خ) دەیفەرمێت " 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: پەرەشی فریشتەکان بۆ مرۆڤ
پێغەمبەر (د.خ) دەفەرمێت " من كثر تسبيحه وتمجيده وقل طعامه وشرابه ومنامه اشتاقته الملائكة"
سوودی چواردەهەمین: هاتنە خوارەوەی ڕەحمەت و بەرەیی 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) دەفەرمێت: "ما لك تجوع وأنت على خزائن الأرض؟ قال: أخاف أن أشبع فأنسى الجائع"
واتای " ناکرێت برسی بیت ئێتڕش لەسەر خەزێنەکانی زەوی، ئەویش گوتی " دەترسم تێر بم و برسی لەبیر بکەم ".
سوودی شانزەهەم: تێر بوون لە ڕۆژی مەحشەر
پێغەمبەر (د .خ) دەفەرمێت "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) دەفەرمێت " لاَ تُمِيتُوا اَلْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ اَلطَّعَامِ وَ اَلشَّرَابِ وَ إِنَّ اَلْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ اَلْمَاءُ"
واتای " دەکان بە زۆر خواردن و خواردنەوە مەکوژن، دەکان وەکو شینایی گەر ئاوی زۆر بەسەر بکەن دەمرێت.