

الإسراف من منظور القرآن والسنة

الكاتب: أحمد صبيح محمد الآلي^١

الباحث: الشيخ د. رياض الباهلي^٢

قبول: ١٤٣٣/١٢/٢١

استلام: ١٤٣٣/٤/٣

خلاصة البحث

الإسراف مفهوماً عاماً ذكره القرآن فيما يقارب ٢٣ مورداً، كلها تقيد أنه مذموم بكل أشكاله لا سيما في الموارد المحرمة، كما قال الله تعالى: **(إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ)** [غافر/٢٩]، وقوله تعالى: **(كَذَلِكَ يُضِلُّ اللَّهُ مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ مُرْتَابٌ)** [الزمن/٣٥]، وقوله تعالى: **(وَأَهْلَكْنَا الْمُسْرِفِينَ)** [الأنبياء/١٠]، وغيرها من الشواهد القرآنية، وفي مقالي هذه أود التركيز على الإسراف الذي يحصل في المآكل والمشرب، خاصة وذلك من منظور القرآن والسنة المطهرة، وكيف يجب أن يكون الاعتدال فيها؛ لأن في الإسراف بها آثار حمة بينته السنة المطهرة، وأقرأها العلم الحديث اليوم حتى نصل إلى نتيجة أن كل ما رسم من قواعد عامة في هذين الثقلين (القرآن و العترة) أصبح العلم الحديث اليوم وبعد مئات السنين يكشفها الواحدة تلو الأخرى. فهذه هي عظمة ديننا وشموليته لكل مفاصل الحياة، فنحمد الله تعالى أن هدانا لذلك وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.

الكلمات الرئيسية: الإسراف، المآكل، المشرب، العلم الحديث، الاعتدال.

المقدمة

إن الإسراف في المآكل والمشرب باتت وللأسف الشديد من مشاكل مجتمعاتنا الإسلامية والتي يجدر بها أن تكون النموذج الأمثل في كل جوانب الحياة، فالأمة التي تحمل تراثاً ضخماً ممثلاً بالقرآن و العترة الطاهرة هي خير الأمم، ولكن هذا يتوقف على أن لا تغفل الأمة عن مصادرها الرئيسية، بل عليها فهمها وتجسيدها على أرض الواقع، فبذلك تصبح خير الأمم. ومحاولتي في هذه المقالة أن أقف على واحدة من المشاكل التي تعيشها الأمة وتصدى لها القرآن و العترة المطهرة ليصفاً لها البواء الناجح، ألا وهي مسألة الإسراف في المآكل والمشرب. إن أهمية البحث في هذه المشكلة يظهر من خلال معرفة ما يمكن أن تخلفه من آثار سلبية مادية ومعنوية وعلى المستوى الفردي والجماعي، لذا سأتناولها بسبعة محاور وخاتمة.

المحاور هي:

الأول: ما هو الإسراف في المآكل والمشرب.

الثاني: ما هي أسباب الإسراف بشكل عام.

الثالث: آثار الإسراف في المآكل والمشرب في روايات أهل البيت عليهم السلام.

الرابع: آثار الإسراف في المآكل و المشرب من منظور العلم الحديث.

الخامس: وقفة مع الحقيقة العلمية لحديث الثلث للرسول الأكرم صلى الله عليه وآله.

السادس: خطوات لعلاج حالة الإسراف في المآكل والمشرب.

السابع: بعض الآداب العامة في المآكل والمشرب على ضوء السنة.

(١) ما هو الإسراف في المآكل والمشرب

بإلقاء نظرة على المعنى اللغوي والاصطلاحي على مفهوم الإسراف يمكن أن نخرج بنتيجة عن المراد به في المآكل والمشرب فمفهوم الإسراف لغتنا هو: **مُجَاوِزَةُ الْقَصْدِ**. وأسرف في ماله: **تَجَلَّ** من غير قصد، وأما السرف الذي نهى الله عنه فهو ما أتفق في غير طاعة الله، قليلاً كان أو كثيراً. (ابن منظور، ١٤٠٥، ج ٩، ص ١٤٨) واصطلاحاً هو: **مجاوزه الحد في كل فعل يفعله الإنسان** (فتح الله، ١٤١٥، ص ٢٢٨).

١- طالب في مرحلة الإجازة فرع علوم القرآن والحديث، allamy10@yahoo.com.

٢- أستاذ في جامعة البصرة، eraqd@yahoo.com.

من هذا يمكن أن يستفاد بأن الإسراف في المآكل والمشرب باعتباره أحد أفعال الإنسان الحياتية يتحقق فيما لو تجاوز فيها الإنسان الحد المطلوب الذي سيتبين لنا جلياً، وبالذقة عند الوقوف مع حديث «الثالث» للرسول الأكرم ﷺ.

٢) ما هي أسباب الإسراف بشكل عام؟

يمكن إحصاء جملة من الأسباب تكمن وراء هذه الظاهرة المذمومة وهذه الأسباب شاملة لكل موارد الإسراف- ومنها الإسراف في المآكل والمشرب- وذلك من خلال استقراء الواقع المعاش.

١- الظروف المحيطة بالفرد: أن الجو العام الذي يعيشه الفرد قد يتسم بالبذخ والإسراف مما يؤثر سلباً على سلوكيات الفرد وتبنيه لهذه العادة السيئة.

٢- اليسر بعد العسر: قد يكون في بعض الأحيان النقلة النوعية في حياة البشرية من حالة التشقق والضيق إلى حالة اليسر مما قد يكون له نتائج عكسية؛ فلا يمكن للفرد حينها أن يحرص على الاعتدال والتوازن، فتراه ينحدر إلى حد الإسراف.

٣- مصاحبة المسرفين: إن مصاحبة أهل السرف يؤثر وبشكل ملحوظ على سلوكيات الفرد المصاحب لهم، فغالباً ما يتخلق الإنسان بأخلاق أصحابه؛ لذا نجد الإسلام كثيراً ما يؤكد على قرين السوء وضرورة تجنبه وانتقاء الرفيق الصالح.

٤- الغفلة عن الهدف الحقيقي: إن غفلة الإنسان عن غايته التي يسعى إليها- رضون الله تعالى- مبتعداً عن السبل الكفيلة

للوصول إلى ذلك الهدف السامي، يوقع الإنسان العامل في الإسراف: **(أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْتِمِينَ وَالضَّرَاءَ وَرَزُلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ)** [البقرة/ ٢١٤].

٥- الغفلة عن حقيقة الحياة الدنيا: إن الحياة الدنيا تنسم بتقلب الأحوال، فأنت اليوم في يسر وغداً في عسر، فعلياً أن ندخر ما فاض في وقت اليسر إلى وقت العسر، وأن نضع النعم في محلها، وإلا فالإسراف في وقت إقبالها يورث الحسرة والندامة في وقت إدارها.

٦- إهمال النفس: إن النفس البشرية مثالة إلى الترف والراحة والدعة، فلو أطلق الإنسان لها العنان مطلقاً، فإنها ستودي به - لا محالة

- إلى الإسراف، فإن مطالبها لا تنتهي يوماً ما، لذا نجد القرآن الكريم يؤكد على تزكية النفس والسعي لترويضها: **(قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا)** [الشمس/ ٩-١٠]. وإن مصير الإنسان كله مدار تغير النفس وتهذيبها: **(إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَتْ حَتَّىٰ يَغْيُرُوا مَا بَأْسُهُمْ)** [الزمر/ ١١].

٧- الغفلة عن آثار الإسراف وما يمكن أن تجلبه من ويلات، كما سنتبين ذلك في آثار الإسراف في المآكل والمشرب.

٨- حب الظهور: من الأمور التي يمكن أن تكون وراء الإسراف هو حب الشهرة والتباهي أمام الآخرين؛ كي يثنى عليه بالسخاء والكرم لما ينفق ويبدل في كل حين وعلى أي حال.

٣) آثار الإسراف في المآكل والمشرب في روايات أهل البيت

وقبل الدخول في صميم حديثنا نود أن نبين النظرة القرآنية للغذاء فقد اعتبره القرآن وسيلة لا غاية، فهو وسيلة ضرورية لا بد منها لحياة الإنسان،

دعا إليها القرآن: **(يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالاً طيباً)** [البقرة/ ١٦٨]، وجعل الله في غريزة الإنسان ميلاً للطعام، وقضت حكمته أن يرافق هذا الميل لذة لتمتع الإنسان بطعامه ولتنبيهه العصارات الهاضمة وأفعال الهضم، فليست اللذة والتمتع في الطعام والشرب هي الغاية، فالذي يعيش من أجل التلذذ بالطعام والشراب شبهه الله سبحانه بالأنعام، وهي صفة من صفات الكافرين، قال تعالى: **(وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ**

الأنعام والنار مثوى لهم) [محمد/ ١٢].

ونجده كثيراً ما يؤكد على ضرورة الاعتدال في المآكل والمشرب، وذلك من خلال تأسيس قاعدة عامة: **«كُلُوا واشربوا ولا تسرفوا»**، إنها القاعدة الصحية العريضة التي قررها الله عز وجل حين قال في كتابه العزيز: **(خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب**

المسرفين) [الأعراف/ ٣١]. فقد وجه أهل البيت عليهم السلام، ومن قبلهم خط الأنبياء والرسل في التاريخ وجهوا أتباعهم إلى قلة الأكل والاجتناب عن البطنة والشبع، لا من الحرام. فذاك محرم قليله وكثيره، بل من الحلال المباح. وكانوا هم السابقين، في التطبيق، لا من باب التحريم الشرعي، بل لما تخلفه قلة الأكل من

آثار على شخصية الإنسان من صحية، وفسسية، وعبادية. منها:

١- الكسل عن الطاعة: إن من موجبات الإسراف في المأكل والمشرب هو فتور الإنسان عن الطاعة وركونه إلى الكسل والخمول فعن رسول الله ﷺ: «إِيَّامٌ وَقُضُولُ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالضَّلَّةِ وَيُطَيِّرُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَيُحِمُّ الْوَهْمَ عَنِ سَمَاعِ الْمُوعِظَةِ» (محمد بن الريشهري، ١٤٢٥، ج ١، ص ١١٧).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: [في حديث جرى بين يحيى وإبليس] «قَالَ لَهُ يَحْيَى؟! مَا هَذِهِ الْمَعَالِيْقُ فَقَالَ إِبْلِيسُ: هَذِهِ الشَّهَوَاتُ الَّتِي أُصِيبُ بِهَا ابْنُ آدَمَ، فَقَالَ: هَلْ لِي مِنْهَا شَيْءٌ؟! فَقَالَ: زَيْمًا سَبِعْتَ فَشَغَلْتَكِ عَنِ الصَّلَاةِ وَالذِّكْرِ، قَالَ: فَإِنَّ لِلَّهِ عَلَيَّ أَنْ لَا أَمْلَأَ بَطْنِي مِنْ طَعَامٍ أَبَدًا. وَقَالَ إِبْلِيسُ: لِلَّهِ عَلَيَّ أَنْ لَا أَصْحَحَ مُسْلِمًا أَبَدًا. ثُمَّ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: لِلَّهِ عَلَيَّ جَعْفَرُ وَ آلِ جَعْفَرٍ أَنْ لَا يَمْلُؤُوا بَطْنَهُمْ مِنْ طَعَامٍ أَبَدًا، وَلِلَّهِ عَلَيَّ جَعْفَرُ وَ آلِ جَعْفَرٍ أَنْ لَا يَمْلُؤُوا لِلدُّنْيَا أَبَدًا» (المصدر نفسه).

٢- سوء الصحة: إن هناك علاقة وثيقة بين الإسراف في الطعام وبين سقم البدن كما بينته جملة من الروايات، وأكدته الحقائق العلمية التي سنتناول منها بعض الشيء عند الوقوف مع حديث الثلث للرسول الأكرم ﷺ، فعن علي عليه السلام: «إِيَّاكَ وَالْبُطْنَةَ فَمَنْ لَزِمَهَا كَثُرَتْ أَسْقَامُهَا». وعنه عليه السلام: «إِيَّاكَ وَإِدْمَانَ الشَّبَعِ فَإِنَّهُ يَسْبِغُ الْأَسْقَامَ وَيُبَيِّرُ الْعِلْلَ». وعنه عليه السلام: «لَا يَجْتَمِعُ الصَّحَّةُ وَالنَّبَاهُ» (المصدر نفسه، ص ٨٩).

٣- عمى القلب وانطفاء نور الحكمة: إن البطون المملأ تكون حائلًا دون تلقي الحكمة، وكما قيل (إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة)، فعن علي عليه السلام: «لَا تَجْتَمِعُ الْفُطْنَةُ وَالْبُطْنَةُ». وعنه عليه السلام: «إِذَا مَلَأَ الْبُطْنُ مِنَ الْمَبَاحِ عَمِيَ الْقَلْبُ عَنِ الصَّلَاحِ». وعن رسول الله ﷺ: «مَنْ تَعَوَّدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ قَسَا قَلْبُهُ»، وعنه عليه السلام: «لَا تَشْبَعُوا قَيْظًا نُوْرَ الْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِكُمْ» (المصدر نفسه، ص ٩٠).

٤) آثار الإسراف في المأكل والمشرب من منظور العلم الحديث

جاء العلم الحديث ليكشف تلك الآثار التي أكدتها السنة المطهرة وراء الإسراف في المأكل والمشرب، وهي كثيرة جداً، نذكر منها:
١- السمنة: وهو المرض الخطير الذي نجده غالباً في أبناء الطبقات الغنية وعند أصحاب الوظائف الكسولة، ويحصل نتيجة الإفراط في الطعام، وخاصة السكاكر والدهون، وبشكل خاص عند الأفراد الذين لديهم استعداد إرثي.

والسمنة في الواقع مرض يشع يحده من إمكانات الفرد ونشاطاته بشكل كبير، كما يؤدي أو يشارك بعض الأمراض الخطيرة، كاحتشاء العضلة القلبية، وخرق الصدر، والداء السكري، وفرط توتر الدم وتصلب الشرايين، وكل هذه الأمراض هي اليوم شديدة الشيوع في المجتمعات التي مالت إلى رفاهية الطعام والشراب.

٢- نخر الأسنان: وهو أيضاً من الأمراض الشائعة بسبب الإفراط من تناول السكاكر الاصطناعية، خاصة التي تسمح بتخمرها للعصيات اللبنية بالنمو في جوف الفم.

٣- الحصيات الكلوية: وهي أكثر حدوثاً عن الذين يعتمدون بشكل رئيس على تناول اللحوم والحليب والجبن.

٤- تصلب الشرايين وهو داء خطير يشاهد بشكل ملحوظ عند الذين يتناولون كميات كبيرة من الدسم، حيث يصابون بفرط تدسم الدم.

٥- النقرس «داء الملوك»: وهو ألم مفصلي يأتي بشكل هجمات عنيفة وخاصة في مفاصل القدم والإبهام، ويشاهد أكثر عند الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم. (دياب وقرقوز، ١٤٠٢، ص ١٣٠).

٥) وثقة مع الحقيقة العلمية لحديث الثلث للرسول الأكرم ﷺ

في هذا المحور سنعرض شاهداً آخر على ما يقره العلم الحديث اليوم في بيان شمولية ديننا الإسلامي، فقد جاء عن رسول الله ﷺ: «مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. حَسْبُ الْآدَمِيِّ لَقِيْمَاتٌ يَمِّنُ صُلْبُهُ؛ فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيُّ هَسْنُهُ، فَكُلْتُ لِلطَّعَامِ وَكُلْتُ لِلشَّرَابِ وَكُلْتُ لِلنَّقْسِ» (محمد بن الريشهري، ١٤٢٥، ج ٢، ص ٤١٥).

إن هذا التحديد الدقيق في تقسيم المعدة إلى ثلاثة أثلاث لفي غاية الإعجاز العلمي؛ فإن هناك علاقة وثيقة بين التنفس وبين وجود الطعام والشراب في المعدة، وهذا ما ندركه بالوجدان، ولكن التأكيد على هذا التناسب كما بينه الحديث الشريف بالتقسيم الثلثي هو ما أثبتته العلم الحديث، ففي مقال نشر على موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة تعرض لذلك مبيناً إن ثلث المعدة يطابق تماماً حجم هواء التنفس فقد بين بمقارنة بين أقصى حجم للمعدة يمكن أن تصل إليه وهو حوالي المتر ونصف المتر، وبين الحجم المدي للنفس الطبيعي للإنسان والذي يبلغ في العادة حوالي ٥٠٠ مل من الهواء، يتبين لنا أن حجم الهواء الداخل إلى الرئتين يمثل ثلث حجم المعدة، مضيفاً بعد ذلك بأنه حينما تمتلئ المعدة تماماً تضطرب مضخة التنفس ولا يصل كل الدم الوريدي غير المؤكسد إلى القلب بسهولة.

وإذا لم تنقبض عضلة الحجاب الحاجز بالقدر المطلوب بسبب امتلاء المعدة سيؤدي ذلك بدوره إلى عدم قدرة الرئتين على التمدد الكامل؛ نظراً لعدم إتمام اتساع القفص الصدري وبالتالي فلا يحصل تبعاً لذلك دخول الهواء بالحجم الطبيعي أو المدي إلى الرئتين، وتتدخل عندئذ عضلات الطوارئ في إحداث تنفس عميق مما يؤدي إلى ضغط محتويات التجويف البطني لتفريغ مساحة لانتساع التجويف الصدري، وهذا بدوره يؤدي إلى شدة واضطراب يؤثر على جميع أجهزة الجسم المختلفة، أما إذا ترك ثلث المعدة أو أكثر منه فارغاً وهو ما يوازي حجمه حجم الهواء الطبيعي الداخل للرئتين (٥٠٠ مل)، فإنه بذلك يؤدي إلى تنفس انسيابي مريح وانصباب سهل للدم الوريدي للقلب، وبهذا يظهر الأثر الضار لامتلاء المعدة على كل من الجهاز التنفسي والدوري عند الإنسان، كما أن امتلاء المعدة بالطعام يؤثر سلباً على هضمه، حيث إن تمدد جدار المعدة يثبط نشاط عضلات هذا الجدار فيؤدي بدوره إلى تأخير وإعاقة الهضم [الصاوي، ٢٠١٠].

٦ خطوات لعلاج حالة الإسراف في المأكول والمشرب

ومن حيلة ما تقدم في بيان أسباب الإسراف و آثاره يمكن تصور جملة من الخطوات تسهم في علاج هذه الحالة المذمومة وهي:

- ١- الالتفات إلى الأوصاف التي وصف المسرفون بها كقوله تعالى: **(إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)** [الأعراف/ ٣١]، وقوله تعالى: **(وَأَنَّ الْمُسْرِفِينَ هُمْ أَصْحَابُ النَّارِ)** [غافر/ ٤٣]، عند ذاك جدير بالمسلم أن يسعى للخروج من دائرتهم وذلك بالتحلي بالاعتدال.
- ٢- تجنب رفقة المسرفين لما لمصاحبتهم من تأثير فاعل في قتل مرض الإسراف هذا.
- ٣- الالتفات إلى الهدف السامي للخلقة، وعدم النظر إلى هذه الوسائل من المأكول والمشرب على أنها غايات بل هي مجرد وسائل، فلا ينبغي الأخذ منها أكثر من اللازم لما له من نتائج عكسية قد يؤدي بخسران الدنيا والآخرة.
- ٤- التأمل في سير الأئمة الأطهار والصلحاء والسعي للاقتداء بهم والتحلي بصفاتهم وسيرهم العطرة في شتى مفاصلها.
- ٥- تذكر الروايات التي تذكر آثار الاعتدال وعدم الإسراف، فعن الرضا عليه السلام: **«إِنَّ الْجَسَدَ بِمَنْزِلَةِ الْأَرْضِ الطَّيِّبَةِ الْخَرَابِ؛ إِنْ تُعْوِدَتْ بِالْعِجَارَةِ وَالسَّقِي مِنْ حَيْثُ لَا تَزْدَادُ مِنَ الْمَاءِ، فَتَفْرَقُ، وَلَا تُقْضَى مِنْهُ فَتَعَطِّشُ، دَامَتْ عِزَّتُهَا وَكَثُرَ رَيْحُهَا وَزَكَ رُغْمُهَا. وَإِنْ تَفَاقَلَتْ عَنْهَا فَسَدَتْ وَبَثَّتْ فِيهَا الْعُشْبَ. وَالْجَسَدُ بِهَذِهِ الْمَنْزِلَةِ وَالتَّدْبِيرُ فِي الْأَعْدِيَةِ وَالْأَشْرِيَةِ، يَصْلُحُ وَيَصِحُّ وَتَزْكُو الْعَافِيَةُ فِيهِ وَانظُرْ... مَا يُوَافِقُكَ وَمَا يُوَافِقُ مَعَدَّتَكَ، وَيَقْوَى عَلَيْهِ بِدَنِّكَ وَيَسْتَمِرُّهُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَقَدْرُهُ لِنَفْسِكَ وَاجْعَلْهُ غِذَاكَ»** [محمد الريشهري، ١٤٢٥، ج ٢، ص ٤٠١].

٧ بعض الآداب العامة في المأكول والمشرب على ضوء السنة

لقد حفلت الكتب المختصة بهذا المجال بتعاليم جمّة تبين آداب الطعام في ضوء المدرسة المحمدية، وهنا سأذكر الخطوط العامة لهذه الآداب دون الولوج في تفاصيلها، فإن الكتب المتخصصة قد تكفلت بذلك.

- ١- النية: لقد نبتت الشريعة الغراء على أن تكون النية داخلة في كل مفاصل حياة الإنسان؛ من مأكول أو مشرب أو منام وما شاكل، فعلى الفرد المسلم أن ينوي بتناوله للطعام هو التقوية لأجل توجيهاها في طاعة الله والسعي في قضاء حوائج الناس، فعن رسول الله صلى الله عليه وآله: **«يَا أَبَا ذَرٍّ! لِيَكُنْ لَكَ فِي كُلِّ شَيْءٍ نِيَّةٌ صَالِحَةٌ حَتَّى فِي النَّوْمِ وَالْأَكْلِ»** [محمد الريشهري، ١٤٢٥، ج ٤، ص ٣٤١٨].

- ٢- المعرفة بالطعام: وهذا عنوان شامل يحتمل أن يرد به التعرف على مصادر هذا الطعام من حله وحرامه، وأن يحرص الإنسان على أن لا يدخل في جوفه إلا الطعام الحلال أو التأمل بنعمة الله تعالى عليه في تسخير نعمة الأطعمة له: **(فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ)** [عبس/ ٢٤].

- ٣- الافتتاح بالبسملة والحثم بالتحميد: فقد كان النبي صلى الله عليه وآله إذا وضعت المائدة بين يديه قال: بسم الله اللهم اجعلها نعمة مشكورة نصل بها نعمة الجنة (الطبرسي، ١٣٩٢، ص ٢٧)، وعن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام أنه قال: **«ادْكُرُوا اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ عِنْدَ الطَّعَامِ وَلَا تَلْعَوْا فِيهِ: فَإِنَّهُ نِعْمَةٌ مِنْ**

- ٤- الأكل في الأسواق: من الآداب التي قررها الإسلام هو تجنب الأكل في السوق خصوصاً بالنسبة إلى أشرف الرجال، قال رسول الله صلى الله عليه وآله: **«الْأَكْلُ فِي السُّوقِ دَنَاءَةٌ»** (المصدر نفسه، ص ١٤٩).

- ٥- التخليل: فإن إخراج بقايا الطعام هو الآخر لا يخلو من الآثار الصحية التي يقرها العلم الحديث اليوم، فإن بقايا الطعام يوفر وسط ملائم لنمو الكثير من أنواع البكتيريا والجراثيم المضرة، فعن الصادق عليه السلام، قال: قال رسول الله ﷺ: «تَخَلَّلُوا عَلَى أَثَرِ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ مَصْحَةٌ لِلْقَمَرِ وَالتَّوَاخُدِ وَيَجْلِبُ الرِّزْقُ عَلَى الْعَبْدِ» (الطبرسي، ١٣٩٢، ص. ١٥٣).
- ٦- البدء بالملح والحتم به: ومن الآداب أن يفتح المسلم طعامه بالملح ويحتم به، فعن رسول الله ﷺ في وصيته لعل عليه السلام: «يَا عَلِيُّ ابْدَأْ بِالْمِلْحِ وَاخْتِمِ بِالْمِلْحِ، فَإِنَّ فِي الْمِلْحِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً مِنْهَا الْجُنُونُ وَالْجُنَامُ وَالْبَرَصُ وَوَجَعُ الْحَلْقِ وَوَجَعُ الْأَضْرَاسِ وَوَجَعُ الْبَطْنِ» (المصدر نفسه، ص. ١٨٩).
- ٧- الوضوء: ومن الآداب ذات الآثار العظيمة أن يتوضأ الفرد المسلم قبل الطعام وبعده، فعن النبي ﷺ أنه قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكْتَرَّ خَيْرَ بَيْتِهِ فَلْيَتَوَضَّأْ عِنْدَ حُضُورِ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ، فَإِنَّهُ مَنْ غَسَلَ يَدَهُ عِنْدَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ عَاشَ مَا عَاشَ فِي سَعَةٍ وَعُوفِيَ مِنْ بَلَوَى فِي جَسَدِهِ» (البروجردي، ١٣٩٩، ج ٢٣، ص. ٥١٢).
- ٨- آداب الأكل مع الآخرين: الإنسان إذا اشترك مع قوم آخرين في الأكل فعليه أن يلتزم بجملة من الآداب، منها: أن يأكل بما يليه، وأن لا يرفع يده عن الطعام حتى لو شبع، لعل ذلك قد يدخل الحرج على جلسيه وهو له حاجة بعد، فعن رسول الله ﷺ: «إِذَا وَضَعْتَ الْمَائِدَةَ بَيْنَ يَدَيْ الرَّجُلِ فَلْيَأْكُلْ مِمَّا يَلِيهِ وَلَا يَتَنَاوَلْ مِمَّا بَيْنَ يَدَيْ جَلِيسِهِ وَلَا يَأْكُلْ مِنْ ذُرْوَةِ النَّصْصَةِ، فَإِنَّ مِنْ أَعْلَاهَا تَأْتِي الْبَرَكَةُ وَلَا يَرْفَعُ يَدَهُ وَإِنْ شَبِعَ فَإِنَّهُ إِذَا فَعَلَ ذَلِكَ خَجَلَ جَلِيسُهُ وَعَسَى أَنْ يَكُونَ لَهُ فِي الطَّعَامِ حَاجَةٌ» (الطبرسي، ١٣٩٢، ص. ١٤٩).
- ومن جملة الآداب مع الآخرين أن يثير اشمئزازهم بإصدار بعض العادات القبيحة كالتجشؤ، روي عن علي بن أبي طالب عليه السلام، عن أبي جحيفة قال: أتيت رسول الله ﷺ وأنا أتجشأ، فقال: «يَا أَبَا جَحِيْفَةَ أَخْفِضْ جُنْدَاءَكَ فَإِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُمُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (المصدر نفسه).

٨) الخاتمة

وأتينا لكم في ختام مطافنا بهذه الحكاية: فقد حكي أن هارون الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق اسمه بختيشوع، قال يوماً لعل بن الحسين بن واقد: ليس في كتابكم- أي القرآن- من علم الطب شيء، والعلم علمان علم الأبدان وعلم الأديان، فقال له: قد جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابه، وهو قوله تعالى: **(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا)**، فقال الطبيب: ولم يرو عن رسولكم شيء في الطب، فقال: جمع رسولنا الطب كله في ألفاظ يسيرة، وهي قوله ﷺ: **«الْمَعْدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحَمِيئَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ فَأَعْطِ شَسْكَ مَا عَوَّدْتَهَا»**، فقال النصراني: ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طبياً؛ فعلينا إذا كسملين أن نحذر الإسراف تبعاً لتعاليم ربنا ونبيننا وأهل بيته الهداة ولا نتبع الظالمين والمجرمين الذين أسرفوا بكل ما للإسراف من معنى؛ الذين إذا أتبعناهم معرضين عن الحق وأهله نكون معهم معرضين أنفسنا إلى العذاب في الدارين، قال تعالى: **(مَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى، قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيْرًا، قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيْتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنسى، وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى)** [طه/ ١٢٤-١٢٧].

فهرس المصادر

١. القرآن الكريم.
٢. الأفريقي المصري (ابن منظور)، أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم، (١٤٠٥)، لسان العرب، قم: نشر أدب الحوزة.
٣. البروجردي، حسين، (١٣٩٩)، جامع أحاديث الشيعة، قم: المطبعة العلمية.
٤. فتح الله، أحمد، (١٤١٥)، معجم ألفاظ الفقه الجعفري، الطبعة الأولى، السعودية: مطابع المدوخل-الدمام.
٥. محمدي الريشهري، محمد، (١٤٢٥)، موسوعة الأحاديث الطبية، الطبعة الأولى، قم: دار الحديث للطباعة والنشر.
٦. نفسه، (١٤١٦)، ميزان الحكمة، الطبعة الأولى، قم: دارالحديث.
٧. الصاوي، عبدالحواد، الإنجاز العلمي في حديث الثلث، الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، (٢٠١٠/٦/٢٨).
٨. الطبرسي، رضي الدين أبي نصر الحسن بن الفضل، (١٣٩٢)، مكارم الأخلاق، الطبعة السادسة، قم: منشورات الشريف الرضي.
٩. دياب، عبدالحמיד، قرقوز، أحمد، (١٤٠٢)، مع الطب في القرآن، الطبعة الثانية، دمشق: مؤسسة علوم القرآن.
١٠. المجلسي، محمدالباقر، (١٤٠٣)، بحار الأنوار، الطبعة الثانية، بيروت: مؤسسة الوفاء.