

ترشيد استهلاك الطعام في ضوء السنة النبوية

د. محمد عيسى الشريفين *

د. أحمد عبد المولى مناعي *

تاريخ قبول البحث: ٢٠١١/٥/١٦

تاريخ وصول البحث: ٢٠١٠/٨/١٧

ملخص

يتجه هذا البحث إلى معالجة قضية اقتصادية واجتماعية ونفسية في ضوء الحديث النبوي الشريف، هي قضية الترشيد في استهلاك الطعام؛ إذ أكثر الناس في السرف والتبذير لا سيما في طعامهم وشرابهم حتى خرج الأمر منهم عن حد التعقل. ولا يخفى ما لهذا المسلك من تبعات نقيلة تتضاد إلى أعباء الأمة.

وقد اهتمى الباحثان إلى أن يمكنة الأمة معالجة هذا المرض من خلال اتباع التوجيهات النبوية الكريمة. فقد صدر هذا البحث بتوطئة تكتفـة البيان القرآني لقضية الترشيد؛ إيماناً بأن القرآن والسنة في التشريع متلازمان. وكشف هذا البحث من خلال مباحثه الثلاثة وما اكتفتـه من مطالب وتقريرات عن المسالك النبوية والطرائق الشرعية في الحد من استهلاك الطعام. فكان ذلك من خلال بيان قيمة المطعم، وأنه في الحياة وسيلة لا غاية. وأن الحرص على حل ذلك الطعام، وعدم ذمه من أهم وسائل الترشيد فيه.

كما بين البحث أن اجتماع الطاعمين على الطعام، وعدم تفرقهم فيه، وأن صفة الجلوس إلى موائد الطعام، وهيئة الأكلين من ضروب الترشيد كذلك.

وأخيراً فقد بين لنا أن تنظيم وقت الطعام، و اختيار نوعيته مما له سُهْمَةٌ في مسائل الترشيد. وفي الخاتمة رصد الباحثان أهم ما وصلـا إليه من نتائج.

Abstract

This research is about solving an economical, social and psychological issue in the light of the Hadith; it is rationalization of food consumption. This applies when people over consume and overspend, especially in their food and drink until it came out of rationality. Its obvious that this act will lead to heavy consequences to be added to our Nations' heavy burdens.

The two researchers conclude that it is possible to our Islamic nation to overcome this pandemic by the adherence to Prophet Muhammad's teachings. The research is also divided into three sections and a conclusion, in which both Quran and Hadith were the two inseparable Islamic recourses as the followings:

The first section addresses the food value, and it is a mean, not an aim, and praising not cursing it all contribute in regulating food consumption. The second section indicates that food rationalization is connected to the eaters' gathering, and their forms on food. The third section indicates regulating of food timing, and choosing its quality. In conclusion, the two researchers mentions the most achieved results.

في سائر أحوالها، ومختلف شؤونها. وهي تحاول جهدها

أن تبرأ منها مستعينة بما يوصـف لها من كل دواء، ولكن

النتائج ضعيفة، والآثار تكاد تكون معدومة.

فقد أصـيبـت الأمة في هذا الزمان بأنواع من الأدواء

ومن تلك الأدواء: الثقافة غير الوعية في الاستهلاك

حتى تصدرت هذه الأمة سائر الأمم في الأخذ دون

العطاء، والاستهلاك دون الإنتاج. والأصل أن تكون

مقدمة:

الحمد لله واهب النعم حمداً طيباً مباركاً فيه،

والصلوة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه

أجمعين، وبعد:

فقد أصـيبـت الأمة في هذا الزمان بأنواع من الأدواء

* أستاذ مساعد، جامعة البلقاء التطبيقية.

* أستاذ مشارك، كلية الشريعة، جامعة آل البيت.

٣- لم يلق ترشيد استهلاك الطعام، وما يتصل به من الأسباب الحاملة عليه والآثار الناشئة عنه، والقوانين الضابطة له، والتوجيه النبوى فيه من عناية الباحثين الكافية، مما حدا بالباحثين أن يهتموا بذلك.

أهداف البحث:

- ١- بيان شمولية هذا الدين، وذلك من خلال ما للسنة النبوية المشرفة - أحد الوحيين - من علقة متبعة بواقع الناس؛ إذ هي تخبر النفع فتدل عليه، وترصد الضرر فتحذر منه. كما هو شأنها في استهلاك الطعام، وإرشادها إلى ضبطه وتقديره بما يوافق الأصول المرعية في الشريعة والواقع الاقتصادي والصحي.
- ٢- الكشف عما للسنة النبوية من سُهمَة في تقديم أفضل الطحول، وأهونها كُفْة لمشكلة السرف في الطعام، ذلك من خلال استطاق النصوص الحديثية. وبين المنهج النبوى في ربط مسألة الترشيد بقاعدة الجزاء الدينى، والمسؤولية الأخلاقية؛ مما يجعل قبول هذا التوجيه محل رضى وتسليم.
- ٣- تقديم عمل علمي يثري المكتبة الحديثية يكون من شأنه العناية بموضوع عصرى كترشيد الاستهلاك في الطعام، وقد نال من المنظمات والحكومات عناية خاصة؛ إذ خلت تلك المكتبة من مثل هذا العمل الكاشف عن مكانة السنة في التوجيه والإرشاد على النهج القويم.

الدراسات السابقة:

لم نجد في حدود علمنا، وبحثاً الكثير وسؤالنا أهل المعرفة والعلم أحداً بحث موضوع ترشيد استهلاك الطعام في ضوء السنة النبوية، ما خلا مقالات عجلى تناولت المسألة من منظور اقتصادي أو صحي دون التعرض للتوجيه القرآني والنبوى وأثرهما في قبول المخاطبين هذا التوجيه.

خطة البحث:

جعلنا هذا البحث في مقدمة وتوطئة وثلاثة مباحث

أمتنا سيدة الأمم في كل منقبة وفضيلة؛ فإن عندها من التشريع ما يؤهلها لذلك. وقد أردنا ببحثنا هذا أن يكون سُهمَةً في العلاج الموصوف لداء الاستهلاك غير المنضبط.

مشكلة البحث:

تلخص مشكلة البحث في النقاط الآتية:

- ١- مبالغة الكثير من الناس في استهلاك الطعام والسرف فيه بصورة لافتة للنظر مشيرة بنذير الخطر.
- ٢- تجاهل هؤلاء القوم ذم الشريعة السَّرَفَ والتَّبَذِيرَ، وما رتبت عليهم من التبعات الدينية والأخروية.
- ٣- غفلة المسرفين عن عاقبة سرفهم في المستويات الاقتصادية والاجتماعية والصحية، وما لتلك العاقبة من أثر في ضنك العيش، ونكده.
- ٤- ذهول عامة الأمة عن حل هذه المشكلة من خلال التوجيه النبوى الناطق عن الوحي، والهادى إلى أقوم سبيل بأحکم دليل.

أهمية البحث:

١- كثرت الدعوات من المنظمات الصحية والبرامج الإعلامية إلى ترشيد الاستهلاك في الطعام والشراب وسائل النفات؛ لما لذلك من أثر في حفظ النفس والمجتمع، وسلامة الوضع الاقتصادي للدول والشعوب حسب تصورهم. فأراد الباحثان أن يسلطوا الضوء على مكنته ذلك الترشيد من خلال استطاق مفردات السنة النبوية، وبين أنه أمر حاضر في التوجيه النبوى.

٢- وضع دعاء الترشيد طائفة من التوصيفات والأساليب البشرية لتحقيق ذلك الترشيد. لكنها تبقى قائمة على الظن والتخيّل؛ بدليل ما يطرأ عليها من النقص والتغيير من حين إلى آخر. فأردنا أن نقدم الأساليب والتوصيفات النبوية لتحقيق ذلك الترشيد باعتبار أن السنة ناطقة بلسان الوحي المعصوم.

الهادي إلى سواء الصراط، والذي حسُن تقاديره فيما قدر^(٣). يقال: (رشد القاضي ترشيداً جعله رشيداً)^(٤). (والترشيد: حكم القاضي ببلوغ الشاب الرشد)^(٥).

- وأما الاستهلاك: فراجع إلى الجذر الثلاثي هلك. وهو (يبدل على كسر وسقوط. منه الهلاك: السقوط)^(٦). (واستهلاك المال: أنفقه، وأنفده... والمهلكة: المفارة؛ لأنَّه يهلك فيها كثيراً. ومفارزة هالكة من سلوكها: أي هالكة للسالكين)^(٧).

ب) في الاصطلاح:

لم نعثر فيما طالعناه من مقالات تتعلق بترشيد الاستهلاك على تعريف مرضٍ لهذا التركيب، فضلاً عن أنه يوجد لجزئيه تعريف اصطلاحي؛ لذا نجتهد في محاولة وضع تعريف خاص بهذا التركيب الإضافي.

فترشيد الاستهلاك هو: اتباع الطريقة المثلثي في الإنفاق، للحد من السرف في الطعام وغيره.

ثانياً: هداية القرآن في ترشيد الاستهلاك:

إن مصادر التشريع في الإسلام لحمة واحدة لا يُفرق بينها إلا على سبيل بيان الأولوية في تقرير الأحكام؛ لذا فإن دراسة أي موضوع في التوجيه النبوى لا تستغني عن التقريرات القرآنية التي تعد الأصل الأول في الهدایة والإرشاد؛ فإن القرآن الكريم قد اشتمل على التوجيهات الأساسية لكثير من النظريات والعلوم وإن لم يفصل فيها القول.

إن الناظر في الآيات القرآنية يجدها قد اشتملت على قواعد مجملة في هداية المخاطبين إلى الحكم الأمثل في استثمار الموارد، وإنفاقها على الوجه الأصوب، ومن ذلك دعوته إلى الاقتصاد في النفقة، ومجانية التبذير والإسراف.

ومن هذه القواعد المجملة قوله تعالى: **﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخلَ وَالرَّزْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالرَّيْثُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٖ كُلُّهُ مِنْ ثُمَّرٍ إِذَا أَثْمَرَ وَأَثْوَ حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا شُنْفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾** [الأنعم: ١٤١]، وقال تعالى: **﴿إِنَّمَا يُنْهَا**

وختامة.

فاما المقدمة: فقد اشتملت على بيان مشكلة البحث، وأهميته، وأهدافه، وذكر خلوه عن دراسات سابقة تتصل به بالمنهجية التي أرادها الباحثان. كما عرضت خطة البحث، وتقييماته.

وأما التوطئة: فنوهت بهداية القرآن والسنة في شأن الترشيد. وصُدررت قبل ذلك ببيان حد الترشيد، والاستهلاك.

وأما المبحث الأول فكان بعنوان: **الترشيد باعتبار قيمة المطعم، وجاء في ثلاثة مطالب:**

المطلب الأول: الطعام وسيلة لا غاية.

المطلب الثاني: حل الطعام.

المطلب الثالث: مدح الطعام وعدم ذمه.

وأما المبحث الثاني فكان بعنوان: **الترشيد باعتبار اجتماع الطاعمين وهياكلهم.** واكتفت مطلبين:

المطلب الأول: الاجتماع على الطعام.

المطلب الثاني: هيئة الطاعم، وصفة أكله.

وأما المبحث الثالث فكان بعنوان: **الترشيد بتنظيم وقت الطعام وبنوعيته.** واشتمل على مطلبين:

المطلب الأول: تنظيم وقت الطعام.

المطلب الثاني: نوعية الطعام.

وفي الخاتمة سجلنا فيها أهم النتائج.

توطئة:

تعد هذه التوطئة مدخلاً أساسياً نقدم فيها بين يدي هذه الدراسة أموراً لا نكاد نراها تتفاوت عن جوهر البحث، بل هي ذات علقة بصلبه: كتعريف عنوان البحث لغة وأصطلاحاً وبيان الموقف القرآني من قضية ترشيد الاستهلاك، وإشاراته النافعة الماتعة في هذا الباب.

أولاً: تعريف ترشيد الاستهلاك:

أ) في اللغة:

- **الترشيد:** قال ابن فارس: (الراء والشين والدال أصل واحد يدلُّ على استقامة الطريق)^(٨). (والرُّشُدُ: الاستقامة على الحق مع تصلب فيه). والرشيد في صفات الله تعالى:

فهذه اللقطة من الآية فيها أذنٌ بأن يستمتع المرء بنعم الله وأن لا يحجر نفسه عنها لكن دون الوقوع في مسربة التبذير كما كان النهي من قبل عن الوقوع في مخصصة الإمساك.

وقد عقب على الإفراط في الإمساك والتغريط في البسط بقوله: **(فَتَقْعُدَ مُلُومًا مَحْسُورًا)** للإشارة إلى أن هذين الفعلين: القبض والبسط على الصورة المنهي عنها عاقبتهما الملامة والإفلاس على ما ذكره الحال^(٤) فاللهم على البخل والإمساك عن النفقة التي تكتفها حقوق وواجبات للخلق والخالق والإفلاس الناشئ عن إهلاك المال بسبب البسط كله. ولا شك في أن من اعتاد على البسط والتمتع بسعة من العيش إذا ما أصابه الإفلاس وضيق ذات اليد رجع نادماً متحسراً على ما فعل.

وأما الآية الثانية فهي وإن كانت قد سبقت مساق الخبر إلا أنها تحمل في طياتها دلالة الإنشاء حسب تعبير أهل البلاغة. فهي في ظاهرها شاء على المؤمنين الذين حملهمإيمانهم على الالتزام بأوامر الله تعالى ونواهيه. فهم لا يسرفون ولا يقترون. وإنما يضعون كل درهم في موضعه اللائق به. ودلالة الإنشاء فيها أن يكون المراد: أن يا معشر المؤمنين لا تسرفو ولا تقتروا بل كونوا بين الطرفين قواماً.

فهذه الآيات الكريمة جميعها تمثل أصولاً عامة وقواعد كلية يمكن لأى باحث أن يفرغ عليها، وأن يستنطق مفرداتها في كل منحي من مناحي توظيف المال واستثماره، ويدخل في ذلك دخولاً أولياً مجال الطعام والشراب وما يأتي عليهم من ضرورة الترشيد والاعتدال، والله أعلم.

ثالثاً: هداية السنة في ترشيد الاستهلاك:

جاءت السنة المشرفة ريف الكتاب العزيز تفصل مجمله، وتشرح غامضه. فالقرآن (أحوج إلى السنة من السنة إلى القرآن)^(٥); فإن ما جاء في القرآن من المبادئ الكلية والأصول العامة نجد شرحها وبيان كثير منها في سنة رسول الله ﷺ: إما بالقول أو بالفعل. فقد كانت

آدم خذلوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا وشربوا ولا تسرفووا إنّه لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» [الأعراف: ٣١]. فالآلية الأولى أطلقت النهي عن الإسراف، والآلية قيده في الطعام والشراب، وكلتاها عقبتا على مخالفة هذا النهي بجملة تعليلية (إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) لتسوية النهي عن الإسراف؛ فإن فعله يبغضه الله تعالى، ولا يحب فاعله.

ومن هذه القواعد أيضاً قوله تعالى: **(فَوَاتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينُ وَابْنُ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا *** إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كُفُورًا» [الإسراء: ٢٦-٢٧]، ففي هذه الآية نهي عن التبذير وهو وضع المال في غير حقه، أو إنفاقه ولو درهماً واحداً منه في الحرام، ذكره القرطبي^(٦). وجاء تأكيد النهي عن التبذير بطريقتين شتى تكشف عن بشاعته، كالتعبير بالمفعول المطلق (تبذيرًا) الذي من شأنه تقوير حكم الفعل المنهي عنه وتؤكد النهي الذي يتضمنه. وكإقامة العلاقة بين المبذير وبين الشيطان، وهي بمثابة المقدمة الصغرى المفضية إلى مقدمة كبيرة ونتيجتها وهي الكفران بأنعم الله والخروج عن حد طاعته (إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ) مقدمة صغرى، **(وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كُفُورًا)** مقدمة كبيرة، فالنتيجة الحاصلة من المقدمتين: إن المبذير كان لربه كفوراً. والأحوحة بين المبذيرين والشياطين مشعرة بال懋اثة؛ إذ الأخ صنوا أخيه. وفي كل ذلك رد وجر عن التبذير وإهلاك المال.

ومن هذه القواعد: قوله سبحانه: **(وَلَا تُجْعِلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنْقِكَ وَلَا تُبْسِطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مُلُومًا مَحْسُورًا)** [الإسراء: ٢٩]. وقوله تعالى: **(وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَاماً)** [الفرقان: ٦٧].

فالآلية الأولى نهي عن الإفراط والتغريط، ودعوة إلى الاعتدال في إنفاق المال. وموطن الشاهد قوله **(وَلَا تُبْسِطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ)** فإن البسط فيه دلالة السعة والكثر، فكيف إذا كان مع ذلك **(كُلَّ الْبَسْطِ)**.

المطلب الأول: الطعام وسيلة لا غاية:

خلق الله الإنسان لعبادته وتوحيده؛ فقال سبحانه - **(وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّةَ وَالْإِنْسَانَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ** ﴿٥٥﴾

[الذاريات: ٥٥]. لذا فكل ما في الحياة وسيلة لتحقيق تلك الغاية ومنه الطعام، إذ يقصده المسلم ليقوى على تلك العبادة بخلاف الكافر الغافل عن هذه الغاية المنهمك في لذته وطعامه **(وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَمْتَغِعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّازَرُ مَثُوٌ لَهُمْ** ﴿١٢﴾] [محمد: ١٢].

ومن الأحاديث التي تعضد ما قدمناه من المعنى قوله رسول الله ﷺ: **(يأكل المسلم في معى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء)** ^(١٠). وقد اختلف أهل العلم في دلالة (أ) المقتربة بال المسلم والكافر بين العهدية والجنسية. فذهب القائلون بالعهدية إلى أن هذا الحديث خاص بشخص عينه: هو ذلك الذي كان كافراً ثم أسلم، وليس هذا شأن كل كافر ^(١١).

آخر الشیخان عن أبي هريرة رض: أن رجلاً كان يأكل أكلاً كثيراً، فأسلم فكان يأكل أكلاً قليلاً، فذكر ذلك النبي ص فقال: **(إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مَعِي وَاحِدًا وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ)** ^(١٢).

وذهب القائلون بالجنسية إلى أن دلالة الحديث جارية في حكمها على كل مسلم وكل كافر في كل زمان ومكان ^(١٣). ويرد على هذا الرأي ما يذكر صفوه ذلکم أننا نجد في الواقع الحال اليوم خلاف ذلك، إذ إن بعض أهل الكفر يتغذون من الطعام لخلاف بعض المسلمين الذين يعانون من البدانة ولا سيما ذوي اليسار منهم.

ولعل دلالة الحديث باقية على ظاهرها مع شيء من التأويل: إما أن المراد بدلالة الحديث الأغذية، وإما يقصد بالمؤمن التام الإيمان الذي يشغل إيمانه وعبادته ربه عن الاستكثار من متاع الدنيا، إذ يعتقد أن ما عند الله خير وأبقى، وليس هذا لازماً في أحد المؤمنين. وأما الكافر فإن الذي يحمله على التقليل من الطعام والشراب المحافظة على الصحة، وما أشبه ذلك ^(١٤). وفي الحديث **(الحُضُورُ عَلَى التَّقْلِيلِ مِنَ الدُّنْيَا وَالزُّهْدِ فِيهَا وَالقِنَاعَةِ بِالْبَلْغَةِ مِنْهَا)** ^(١٥).

حياته ترجمان القرآن.

فما تقدم من الحديث عن هداية القرآن في ترشيد الاستهلاك وأنها جاءت في مبادئ كلية وقواعد مجملة تكفلت السنة بتثويرها وإبراز غواصتها. فجاء بيان السنة في طائفة من الأحاديث والآثار التي ترشد المسلمين عامة إلى الطريقة المثلثة في التعامل مع المال كسباً وإنفاقاً. وقد كان ذلك الإرشاد النبوى ممثلاً في جملة من الطرائق والصور، منها:

- ما ورد من فعله ، وكيف كان يعتدل في طعامه وإنفاقه.

- ما ورد من توجيهاته لأناس بأعيانهم؛ إذ كان يرافقهم فعلًا ما فينكر عليهم ثم يرشدهم إلى الأولى، أو يقر لهم على ما فعلوا ويزيدهم إرشاداً وتوجيهها.

- ما ورد من توجيهاته العامة دون أن تختص بإنسان بعينه، بل هي للأمة على امتدادها في الزمان والمكان.

- ما سلكه من مسالك الترغيب والترهيب التي من شأنها أن تحمل الطائع على المداومة على الفعل الصحيح وتحمل العاصي على الكف عن مخالفاته والعودة إلى مسلك الصواب.

وفيما يستقبل من مفردات البحث كشف لذلك كله، وبيان لحقيقة الدور الذي تضطلع به السنة في تجليه قواعد ترشيد الاستهلاك في الطعام وحده إذ المقام يضيق عن إدخال مفردات أخرى.

المبحث الأول الترشيد باعتبار قيمة المطعوم

في هذا المبحث أربعة مطالب تتصل جميعها بدلالة العنوان من حيث بيان اعتبار الطعام وسيلة لا غاية، وضرورة كونه حلالاً، وأن على الطعام أن يعتدل فيه، وأن يتمدحه شاهداً بأنه منه الله على عباده، وعليهم شكرها. ثم تجد هذه المطالب تتطابق في بيان أثرها على الترشيد.

الإسلام. وكان النبي ﷺ خير من ترجم ذلك في واقع الحياة؛ فكان شديد الحرث على حل مأكله؛ إذ هو القدوة لأمته في ذلك. فقد أخرج الشیخان من حديث أنس بن مالك ﷺ قال: مر النبي ﷺ بتمرة في الطريق فقال: (لولا أني أخاف أن تكون من الصدقة لأكلتها).^(١٨)

ولسائل أن يقول ما علاقة الحرث على حل المأكل بترشيد الاستهلاك؟ فيأتيه الجواب من وجهين: الأول: أن المؤمن يعتقد أنه سيسأل يوم القيمة عن مأكله ومشريه وسائر نفقاته: كيف اكتسبها؟، ومن أين جاء بها؟، وفيما أنفقها؟، قال رسول الله ﷺ (لا تزول قدمًا عبد يوم القيمة حتى يُسأل عن عمره فيما أفناه، وعن علمه فيما فعل، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن جسمه فيما أبلاه).^(١٩) والطعام من جملة المال. فمتى علم المسلم ذلك حرث على الحلال وجانب الحرام. وأثر ذلك في الترشيد أن يأكل القليل؛ ليخفف عن نفسه من مؤونة السؤال، فإذا أكل قليلاً سئل قليلاً، وإذا استكثر من الطعام أستكثّر عليه في السؤال.

ولا يعني هذا أن المسلم مطلوب منه أن يقلل من الكسب الحلال، بل يزيد منه شريطة أن لا يسرف فيه على نفسه فيخرج بذلك عن حد الاعتدال، والمأذون به، بل يبصم بفضل ماله شطر أبواب الخير؛ إذ إن إنفاقه في تلك الأبواب أمر مندوب إليه، ومأجور عليه.

ونحن هنا -بصدق الحديث عن الطعام الذي يأكله العبد أن يقلل منه؛ إذ إن الإفراط فيه مدعوة للوقوع في السرف.

الثاني: أن الاقتصر على الكسب الحلال يستدعي من الكاسب جهداً كبيراً؛ لضيق مسالك الحلال، وقلة أبوابه، وعسرة تحصيله في مقابلة الكسب الحرام الذي اتسعت مسالكه في الناس وسهل عليهم نيله: كالغش، والخيانة، والسرقة، والربا، وبيع المحرم، ونحو ذلك مما لا جهد فيه ولا كلفة. فقد نقل ابن التين فيما ذكره عنه الحافظ ابن حجر في شرح حديث: (يأكل المسلم في معه واحد، والكافر يأكل في سبعة أمماء).^(٢٠) لأن المعنى: (أن المؤمن

ولا شك في أن ظاهر الحديث ومنطوق عبارته تؤكد أن الطعام خاصة والانتفاع بخلاف الدنيا عامّة ليست غاية عند المؤمن بخلاف الكافر، بل إن المؤمن يأخذ من الدنيا ما يبلغه الآخرة متجاوزاً كثيراً من متابعتها. وهذا ملحوظ دقيق في عدم الاستكثار من المطعم والمشروب وأنثره بين في تحقيق ترشيد في الاستهلاك.

ويؤكد ما سبقه آنفًا تحذير النبي ﷺ أتباعه من الاستكثار من الطعام والشراب؛ لأن في ذلك شرًّا يصيبهم. ويبين لهم أن الغاية من الطعام أن يقيم المرء أوله وهو متحقق بأكلات قليلة، فإن كان لا يكتفي بهن فله أن يزيد على أن لا يعود للطعام ثلث البطن وللشراب كذلك، أخرج الترمذى عن المقدم بن معدى كرب ﷺ أنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (ما مأْدَمِي وعاءً شرًّا من بطنٍ. بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وتلث لشرابه وثلث لنفسه).^(٢١)

وأخيراً فلو عد المسلمين اليوم الطعام وسيلة لاكتفوا بالقليل منه، ولو اكتفوا بالقليل لحافت عن كواهلم تبعات الإنفاق. وهذا له أثر كبير في اقتصادات المجتمع والأفراد.

المطلب الثاني: حل المطعم:

أمر الله تعالى عباده أن يأكلوا الحلال الطيب، وأن يكفوا عن الحرام، فقال سبحانه: **﴿بِإِيمَانِهِ الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيَّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾** [البقرة: ١٧٢]. وأمر بذلك عباده المرسلين، فقال: **﴿بِإِيمَانِهِ الرَّسُولُ كُلُوا مِنَ الطَّيَّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾** [المؤمنون: ٥١]. وقد نوه النبي ﷺ باشتراكه به المؤمنون والمرسلون في هذا الباب فقال: **﴿إِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمَرْسَلِينَ. فَقَالَ: إِنَّ اللَّهَ الرَّسُولُ كُلُوا مِنَ الطَّيَّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾**. وقال: **﴿بِإِيمَانِهِ الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيَّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾**. وهذا يدل دلالة واضحة على أن طيب المطعم وحل الكسب أمر ذو شأن في شريعة

كرهه من الطعام فقد رد على الله رزقه، وقد يكره بعض الناس من الطعام ما لا يكرهه غيره^(٢٣). ولا يخفى ماللكلام من أثر في نفوس السامعين، خاصة إذا كان المتكلم قدوة والسامع طفلاً أو ساذجاً.

وقد يقال إذا سلمنا لكم أن ذم الطعام مداعاة لإنلافه والسرف فيه حين يعرض الناس عنه، وحين يلقى في القمامه فإن مدح الطعام فيه دعوه للناس أن يستزيدوا ويستكثروا منه حتى يجوزوا حد السرف، وحين إذ يكون المدح سبيلاً إلى الإسراف كما أن الذم سبيل إليه كذلك. ويجب عن ذلك أن المسلم الواعي لا تستنزله مدحه الطعام فيزيد في الأخذ منه حتى يسرف فيه متاجلاً سائر قواعد الترشيد النبوية التي تضبط عنده حركة الإنفاق.

ثم إن مدح الطعام الذي عرفناه في حديث رسول الله ﷺ لم يكن خاصاً بالشهي، عالي الثمن، لذذ المطعم: كاللحم واللبن حسب؛ فإن هذا مما يقتضيه واقع هذين النوعين، فهما من الأطعمة التي ترحب فيها النفوس وتشتهيها لا سيما مع ما وصل إليه الإنسان من القدرة على التقني في تصنيع هذين النوعين بأشكال ونكهات جديدة تناغم مذاق الإنسان وشهيته، بل إن هذا المدح قد توجه منه ﷺ إلى الطعام المتواضع قليل الثمن الذي يطيقه الناس ويقدرون عليه، ك قوله ﷺ: (يُعْمَلُ إِلَادَمُ الْخَلُّ) ^(٤) فالخل إدام لا يخلو منه بيت لا سيما بيوت الفقراء. فترى مدح النبي ﷺ يأبه بحمل الطعام له على أن يكتفي به ولا يحرقه، ويحمل من قدم إليهم أن يكونوا كذلك؛ إذ إن الزهد فيه والعدول عنه سبيل إلى هجرانه ثم إنلافه، أخرج الإمام أحمد عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: (يُعْمَلُ إِلَادَمُ الْخَلُّ إِنَّهُ هَلَّاكٌ بِالرَّجُلِ أَنْ يَدْخُلَ عَلَيْهِ الْفَقْرُ مِنْ إِخْوَانِهِ فَيُحْتَقِرَ مَا فِي بَيْتِهِ أَنْ يُقْعِمَهُ إِلَيْهِمْ وَهَلَّاكٌ بِالْقَوْمِ أَنْ يَحْقِرُوا مَا فَدَّ إِلَيْهِمْ) ^(٥). فهبه أن المرء احتقر الخل أو ما في منزلته من الطعام فازورت عنه نفسه أو استحياناً أن يكرم به ضيفه فإنه مضطر حين إذ أن يتكلف ما لا يطيق، وأن تمتد عيناه إلى ما ليس في مكتنته، فيقع في المحذور ويدخل

يأكل الحلال والكافر يأكل الحرام، والحلال أقل من الحرام في الوجود^(٦). فمتى علم المسلم أن طلب الحلال يستأهل منه جهداً كبيراً، ودققاً وحذراً في ذلك الكسب اكتفى بالقليل الصافي من الشوائب عن الكثير المتشابه استبراء لدينه وأمكنته، وهذا يجعله يبتعد في إنفاق ما اكتسبه من الحلال رجاء أن يغنيه عن مجده أكبر وعمل أكثر؛ ذلك لأن معتقد المسلم أن الطعام وسيلة لا غاية ويكفي من الوسيلة بما يحقق به الغاية ولو كان قليلاً.

المطلب الثالث: مدح الطعام وعدم ذمه:

إن من طرائق الترشيد في المأكل والمشرب امتداح الطعام بوصفه نعمة من الله على عباده، والسكوت عن ذمه وذكر معاييه لا سيما وقت السعة وحين الشبع؛ فإن هذا المعيب يكون في يوم من الأيام من أذ الطعام وأطيبه أعني يوم العوز وساعة الفقر.

وقد ثبت عن النبي ﷺ أنه ما عاب طعاماً قط. أخرج الشیخان عن أبي هريرة قال: (مَا عَابَ النَّبِيُّ طَعَاماً قَطُّ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكْلَهُ وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ) ^(٧). وهذا الحديث أصل في عدم ذم الطعام.

فعلى المسلم أن يتحلى بهذا الأدب حيال أنعم الله تعالى: فإذا اشتئى الطعام أخذ منه حاجته، وإذا كرهه لا ينمه، بل يتركه لغيره، أعني لمن لا ينميه، وقد يكون هذا المتروك له، ولداً أو زوجة أو أخاً أو صديقاً أو من يطعم معه من آحاد الناس وعامتهم.

وأثر الترشيد في ممارسة هذا الأدب ظاهر بين، فإن من مدح الطعام، وذكر محسنه: في أصل خلقته، وإنقاض صناعته يستدعي السامعين إلى الأكل منه حتى يقضوا منه وطرهم ولا يتغفون عنه. في حين أن ذم الطعام، وإظهار عيوبه يجعل السامعين يكفون أيديهم، وتتفر نفوسهم منه، فيكون بذلك عرضة للإنلاف وفي ذلك التبذير والسرف، واستهلاك الطعام سفهاً واستكباراً عن نعمة الله. قال ابن بطالٍ عند شرح الحديث المقدم: (هذا من حُسْنَ الْأَدْبِ مع الله تعالى؛ لأنَّه إذا عاب المرء ما

كُلُّهُ ثُمَّ لِيُطْرُحُهُ، فَإِنْ فِي أَحَدِ جَنَاحِيهِ شَفَاءٌ وَفِي الْآخَرِ ذَاءً^(٣٠). أما حال كثير من الناس اليوم فعلى خلاف هذا، فإن في فعلهم هذا مسافة وتذير.

وفي ذلك كله دعوة للناس في هذا الزمان أن يفقهوا فعل رسول الله ﷺ في قبول الطعام وعدم ذمه؛ إذ هم حين يتبعون شيئاً من الطعام يحاولون أن يتخلصوا مما لا تشتهيه أنفسهم فيذهب هدراً مع إمكانية استثماره أو تقديمها للمحتاجين.

المبحث الثاني الترشيد باعتبار اجتماع الطاعمين وهيئاتهم

ندب الإسلام أتباعه إلى الاجتماع على الطعام، والجلوس إليه بالهيئة المناسبة، لما لذلك من أثر في الصحة، والقصد في النفقة، كما سيتضح لنا ذلك آتيا.

المطلب الأول: الاجتماع على الطعام:

قال تعالى: **﴿لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَأْكُلُوا جَمِيعاً أَوْ أَشْتَاتاً﴾** [النور: ٦١]. فعبارة الآية تؤكد جواز الأكل في حالي الاجتماع والإفراد. وهذا مما لا يحتاج في فهمه إلى تأمل كبير، لكن النكتة التي نستشهد بها على ما يتصل ببحثنا هي: تقديم قوله تعالى (جميعاً) في الذكر على قوله: (أشتاتاً)، والتقديم له في قوانين البلاغة قيمة الصدارة والأهمية. وكأننا نلمح من الآية الكريمة أنها وإن أباحت الحالتين للطاعمين إلا أن الاجتماع على الطعام أولى بدلالة تقديم قوله تعالى (جميعاً).

وفي السنة ما يؤكد ذلك ويعضده، بل وتدعمه صراحة؛ ذلك لتحقيق جملة من الحكم نأخذ منها ماله اتصال بجواهر بحثنا. ففي قول النبي ﷺ **طَعَامُ الائْتِنِيْنِ كَافِيَ التَّلَاثَةِ وَطَعَامُ التَّلَاثَةِ كَافِيَ الْأَرْبَعَةِ**^(٣١). وفي لفظ مسلم عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: (طعام الرجل يكفي رجلين، وطعام رجلين يكفي أربعة، وطعم أربعة يكفي ثمانيه)^(٣٢) دلالة واضحة على أن الاجتماع على الطعام سبيل إلى ترشيده؛ إذ إن (مطلق طعام القليل يكفي الكثير)^(٣٣)، ومعنى الحديث: (أن الطعام الذي

في هذا المحذور الإسراف دخولاً أولياً.

وقد نوه الخطابي بهذا المعنى عند شرحه لهذا الحديث، فقال: قصده في الحديث: الاقتصاد في المأكل، ومنع النفس من ملاذ الأطعمة، كأنه يقول: انتدوا بالخل وما كان في معناه مما تخف مؤنته، ولا يعز وجوده، ولا تتناقوا في المطعم^(٣٤).

وفي جملة أفعال النبي ﷺ ما يؤكد لنا استثماره للطعام الذي يزهد فيه الناس عامة؛ يضرب بذلك لنا مثالاً حسناً للترشيد والاقتصاد في المأكل. تأمل قوله ﷺ: **﴿لَوْ دُعِيْتُ إِلَى ذَرَاعٍ أَوْ كُرَاعٍ لَأَجِبْتُ وَلَوْ أَهْدِيَ إِلَى ذَرَاعٍ أَوْ كُرَاعٍ لَقِلْتُ﴾**^(٣٧)، والكراع هو: (ما دون الركبة من الساق)^(٣٨)، أي من النعم. والناس يزهدون فيه، ولا تشتهيه أنفسهم: إما لحقارته، وإما لعدم فائدته خاصة إذا كان عندهم من اللحم ما يستغون به عنه. ولكن النبي ﷺ لو دعي إلى هذا الكراع لأجاب. فهو أنه لم يجب الدعوة إليه إذن لتقرر في الأذهان أن الكراع لا قيمة له وعلى الداعي أن لا يدع الناس إليه، بل عليه أن يتلفه كما يتلف الجلد والريش والشعر والفرث والدم من النعم كما يفعل الناس عادة. فأكل النبي ﷺ هذا الكراع تنويه بعدم تركه وإتلافه. وفي ذلك كف عن إهلاك المال وإتلاف الطعام بسبب ما يعتقد الناس من رداعته وحقارته، كما أن فيه دعوة إلى استثمار كل شيء من الغنم والمعز ونحوهما سوى ما حرم كالدم والفرث.

وقد أرشد النبي ﷺ أمته في هذا الباب إلى أمر ذي أهمية، هو قوله ﷺ: **إِذَا وَقَعَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا فَلَيُمْطِطُ مَا كَانَ بِهَا مِنْ أَذًى وَلْيُأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ**^(٣٩). ومعنى هذا: أن لا يحرق المسلم ما وقع من طعامه على الأرض ويستغني عنه؛ فإنه باب من السرف، ولا نعود أطفالنا على ذلك فيشبون على هذا الخلق حتى يأتي بعدهم جيل ربما يزدرون نعمة الله ولا يحفظونها. وكل ما في الأمر أن يميط ما أصاب لفته من أذى ثم يأكل الصالح منه. ومثل هذا الحديث قول النبي ﷺ: **إِذَا وَقَعَ الدُّبَابُ فِي إِنَاءٍ أَحَدُكُمْ فَلْيَعْمَسْهُ**

حسب، بل هو يومئ بإشارته وفحواه إلى دلالة الترشيد في الاستهلاك؛ لأن الاجتماع على الطعام طريقة مثلى في الإنفاق كما تقدم.

إن المسلمين في هذا الزمان سلكوا مسالك غيرهم في تناول أطعمةهم، فتراهم إذا وضعوا الطعام تخطفه الأيدي من كل ناحية فيوضع كل واحد منهم شيئاً في صحفته ثم ينفرد عن غيره ظانين أن هذا الفعل حضاري. ولا معارضة لهذا الفعل في ديننا شريطة أن لا يضع الطعام في صحفته إلا قدر حاجته، أو ما يظن أنه سيأكله ولا يبقي منه شيئاً، لأن إبقاء أي شيء مداعنة للإتلاف. وشريطة أن يبقى الاجتماع، ولا يكون التفرق لتحصل البركة في طعام الطاعمين.

المطلب الثاني: هيئة الطعام، وصفة أكله:

سن لنا رسول الله ﷺ عند الطعام هيئة تتبعها وصفة لتناول الأكل نفعها، وما ذلك إلا لحكمة دقيقة تلح منها ما ينفعنا في ترشيد الاستهلاك ومحاباة السرف والتذير.

فقد ثبت عنه ﷺ أنه كان إذا جلس إلى طعامه جلس مقعيًا، فعن أنس بن مالك قال: (إِنَّ النَّبِيَّ مُصْعِباً يَأْكُلْ تَمَرَّاً)، والإفقاء: (أن يجلس على روكيه مستوفراً غير متمنك) (٣٩)، وقال ابن حجر: (المستحب في صفة الجلوس للأكل أن يكون جاثياً على ركبتيه وظهور قدميه، أو أن ينصب اليمنى ويجلس على اليسرى) (٤٠).

كما ثبت عنه ﷺ كراهة أن يأكل العبد متكتأً، أخرج البخاري من حديث أبي جحيفة أنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ (لَا أَكُلُ مُنْكَأً) (٤١)، وفسر الاتكاء بأن (يَمْكُنُ فِي الْجُلُوسِ لِلأَكْلِ عَلَى أَيِّ صِفَةٍ كَانَ، وَقِيلَ أَنْ يَمْبَلِ عَلَى أَحَدِ شَقِّيْهِ، وَقِيلَ أَنْ يَعْتَمِدَ عَلَى يَدِهِ الْيُسْرَى مِنَ الْأَرْضِ) (٤٢).

وعلل بعض أهل العلم كراهة الأكل متكتأً بعلل منها:
- مماثلة أن في ذلك مواطئة، لفعل الجبابرة وأهل الكبر (٤٣)، فقد أخرج أبو الشيخ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: قلت يا رسول الله: كُلْ جعلني الله

يشبع الواحد يكفي قوت الاثنين، ويشبع قوت الاثنين قوت الأربع (٤٤) وعند الطبراني من حديث ابن عمر ما يرشد إلى العلة في ذلك (كُلُوا جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا) فإن (الكافية تشنأ عن بركة الاجتماع، وإن الجمع كثما كثر إِرْدَادُتُ الْبَرَكَةِ) (٤٥)، فقد أخرج أبو داود وابن حبان من طريق وحشي بن حرب عن أبيه عن جده أن أصحاب النبي ﷺ قالوا: يا رسول الله إنا نأكل ولا نسبغ قال: (فَلَعْكُمْ نَفَرَّقُونَ) قالوا: نعم، قال: (فَاجْتَمِعُوا عَلَى طَعَامِكُمْ وَانْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يُبَارِكُ لَكُمْ فِيهِ) (٤٦) فدل هذا الحديث على أن الاجتماع على الطعام سبيل إلى البركة التي متى حصلت في الطعام كفت الطاعمين، وأغتنمت عن طلب غيره، وفي هذا ضرب من الترشيد. ينضاف إلى ذلك أن الاجتماع على الطعام هو بذاته يسهم في الترشيد؛ لأنه من جملة الطرق المثلث فيه.

وثمة علة أخرى فإن المقصود من الأكل هو قيام الأود لا مطلق الشبع؛ لذا كان طعام الواحد كافي الاثنين، بمعنى: لو كان ثمة طعام يصل بالطاعم الواحد إلى الشبع الكامل فإن مشاركته غيره في ذلك الطعام يبلغ به وبصاحبه حد النصف. وفي ذلك قيام الأود وحفظ الحياة؛ إذ الطعام بحد ذاته ليس غاية كما قدمنا.

للحظ مما تقم أن من أراد حقيقة الترشيد فليشرك معه في طعامه غيره، أو ليأخذ نفسه على أن يكتفي بطعام الواحد على فرض أن غيره يشاركه في هذا الطعام. فإذا كان الرغيف الواحد يكفي الاثنين فلا يأخذ منه الطعام إلا النصف. ويترك النصف الآخر لوجة أخرى.

ولا يقال إن ما ذكرتموه هو غاية في المثالية يجانب الواقع. فيقال له بل قد وقع. فهذا النبي ﷺ يثنى على الأشعريين خيراً حين كانوا يجتمعون على الطعام إذا قل طعام عيالهم أخرج الشيخان من حديث أبي موسى الأشعري عن النبي ﷺ قوله: (إِنَّ الْأَشْعَرِيَّنِ إِذَا أَرْمَلُوا فِي الْعَزُوِّ أَوْ قَلَ طَعَامٌ عِيَالَهُمْ بِالْمَيْتَةِ جَمَعُوا مَا كَانَ عِنْدَهُمْ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ ثُمَّ افْتَسَمُوهُ بَيْنَهُمْ فِي إِنَاءٍ وَاحِدٍ بِالسُّوَيْدَةِ فَهُمْ مِنِّي وَأَنَا مِنْهُمْ) (٤٧) فهذا الحديث لا يقف عند دلالة منطقه: بضرورة التكافل الاجتماعي

مجانين بذلك فعل رسول الله ﷺ و سنته، فقد أخرج مسلم من حديث كعب بْن مالِكٍ قال: (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَأْكُلُ بِثَلَاثٍ أَصَابِعَ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا) (٤٠).

واللعق للكف أو الأصابع فيه تخلص لها مما علق بها من الطعام. وليس ذلك من أجل تتبع البركة في الطعام فقط إذ ثبت عنه ﷺ أمره: (لِيَعْقُلُ الْأَصَابِعَ وَالصَّحْفَةَ وَقَالَ إِنَّكُمْ لَا تَذَرُونَ فِي أَيِّهِ الْبَرَكَةِ) (٤١)، بل لأن في لعقمها انتفاعاً بهذا العائق وعدم إذهابه هدراً وتبذيراً.

ولا يقال: إن فيما تقولون وبالغة فلا يكون حجم العائق من الطعام بالأصابع واليد ذا بال، فيجب بأن هذا القليل هو على أصابع طاعم واحد فكيف لو جمعنا ما يعلق على أصابع أفراد الأمة جميعاً، فكم يكون حجم هذا العائق؟ ينضاف إلى ذلك أن تبيه النبي ﷺ على هذا العائق القليل مدعوة إلى الاهتمام بالكثير بطريق الأولى.

ولا يخفى على ذي لب أن هذه السنة في تناول الطعام تsemهم في الترشيد فيه، والإقلال منه وتلکم الغاية.

المطلب الثالث: ذكر اسم الله على الطعام:

إن إرادة الاقتصاد في الطعام والشراب لا تكون باتباع ارشادات حسية مادية حسب بل ثمة أمور غابت عن مجال إدراكنا الحسي يحصل بها الترشيد: هي نزول البركة في الطعام الحاصلة بإخبارات الإنسان لربه الذي رزقه وأعطاه اعترافاً بنعمته وذكره له في أول الطعام وأخره، فإن ذلك من الغيب الذي لا يقر به إلا المتقون.

إن الله تعالى امتدح عباده المتقين في صدر سورة البقرة بأنهم يؤمنون بالغيب: (فَذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَبَّ فِيهِ هُدًى لِلنَّاسِ * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقْرِبُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) [البقرة: ٣٢-٣]. فبدأ سبحانه بذكر الإيمان بالغيب لما له من أثر في ثبات صفة الإيمان، وحلول المؤمن في مقام التقوى.

ونحن المسلمين إذ نصدق رسول الله في كل ما أتى به ثق بـأن إرشاده إلينا إلى ذكر الله تعالى أول الطعام وأخره هو سبب حلول البركة في طعامنا وإذا

فدائك متڪاً، فإنه أهون عليك، قالت: فأصغى برأسه حتى كاد أن تصيب جبهته الأرض ثم قال: (لا بل آكل كما يأكل العبد) (٤٤).

- وقيل: إن الأكل متڪاً يتآذى منه الطعام؛ إذ لا ينحدر الطعام في مجاريه سهلاً، ولا يستسيغه الأكل هنيئاً (٤٥).

- وقيل: إن معنى قوله ﷺ: (لا آكل متڪاً): أي (إني إذا أكلت لم أقدر متمكناً فعل من يريد الاستكثار منه، ولكن آكل بُلغة، فيكون قعودي له مستوفزاً) (٤٦)، ويؤكد هذا ما أخرجه ابن أبي شيبة من طريق إبراهيم النخعي قال: (كانوا يكرهون أن يأكلوا تكاءً مخافة أن تعظم بطونهم) (٤٧).

وفي هذا التعليل الأخير ما يبين لنا أن الأكل على الصفة الثابتة عن رسول الله ﷺ كما تقدم ذكره له سُهْمة في أن يقل الأكل من طعامه، وهو مقصد الترشيد وغايته.

وقد أوضحت لنا سنة النبي ﷺ الصفة اللائقة بالأكل عند أكله خاصة إذا كان بين أصحابه فلا يعظم في لقمه، بل يتواضع فيها فلا يقرن في أكله بين تمرتين مثلاً استزادة من التمر قبل غيره، فإن في ذلك سرفاً ومخلية، فقد أخرج الشیخان من حديث ابن عمر ﷺ قال: (نَهَى النَّبِيُّ أَنْ يَقْرُنَ الرَّجُلُ بَيْنَ التَّمْرَيْنِ جَيِّعاً حَتَّى يَسْتَأْذِنَ أَصْحَابَه) (٤٨)، والقرآن بين التمرتين: تعظيم للقمة وتكبير في حجمها، وهذا يتناهى مع ما أمر به النبي عليه الصلاة والسلام حين قال: (حَسْبُ الْأَدْمَيِّ لُقْيَمَاتٌ يُقْمَنَ صُلْبُه) (٤٩)، واللقيمات: جمع لقيمة. وصيغتها الصرفية بالتصغير دالة على صغر حجم اللقمة، ينضاف إلى ذلك أن التعبير بقوله لقيمات أي قليلة ومعدودة؛ إذ هي وسيلة وليس بغایة. وهذا كله ينسجم مع النهي المتقدم في حديث ابن عمر عن أن يقرن الرجل بين تمرتين.

وإذا تأملنا فعل رسول الله ﷺ في أكله بأصابع ثلاثة عرفنا ما يؤكد المعنى الذي ذكرناه آنفاً، إذ الأصابع الثلاثة لا تستطيع أن تجمع اللقمة الكبيرة بخلاف ما يصنعه بعض الناس اليوم من تناول بعض الأطعمة ببساطة كفهم

والعشاء^(٥٧). ولا يذهبون في تأويل هذا الحديث مذاهب تخرجهم عن حقيقته؛ فإن ظاهره مراد، وإن حقيقته كما في ظاهره.

وقد ورد أن كفاية الطعام مع ذكر الله تعالى، وأن هذه الكفاية على الحقيقة فقد كان النبي ﷺ يأكل طعاماً في سنة من أصحابه فجاء أعرابياً فأكله بلفتين فقال رسول الله ﷺ: (أما إله أو سمي لكفافكم)^(٥٨).

وقد جعل النبي ﷺ ذكر الله تعالى يكتفى الطعام في آخره كما اكتفى في أوله؛ إذ أرشد الطاعمين إلى أن يذكروا الله تعالى بعد فراغهم من طعامهم حامدين شاكرين، فعن أبي أمامة أن النبي ﷺ كان إذا رفع مائذنته قال: (الحمد لله كثيراً طيباً مباركاً فيه غير مكفي ولا مودع ولا مستغنى عنه ربنا)، وفي رواية عنه أن النبي ﷺ قال: (الحمد لله الذي كفانا وأروانا غير مكفي ولا مكفر)، وعن أنس قال ﷺ: قال رسول الله ﷺ: (من أكل طعاماً فقال الحمد لله الذي أطعمني هذا وزرقنيه من غير حول مبني ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبي)^(٦٠).

وفي جملة هذه الأحاديث معانٍ جليلة، منها: الثناء على الله تعالى أن أنعم على عباده بطعمهم وشرابهم، وأن رزقهم إيمان على ضعفهم وقلة حلتهم، وأن جعل لهم فيه شيئاً وريا.

وفي ذلك كله استدرار لنعم الله تعالى واستزادة منها، إما بمجيء غيرها، أو باستدامتها، أو بهما معاً. ودليل ذلك أن الحمد مدعاة الزيادة لما تضمنه من الاعتراف بالنعم، وتعظيم المنعم؛ لقوله تعالى: **﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾**^{ابراهيم: ١٧}.

وفي كل ما قدمنا علقة بالترشيد؛ إذ إن الطاعمين قد يجلسون إلى طعام كثير، فإذا ذكروا اسم الله في أوله وحمدوه في آخره كفاهم منه القليل واستبقوا ما بقي لطاعمين آخرين، أو لهم في وقت آخر، وإذا تركوا ذكر الله أوله وأخره استحل الشيطان طعامهم وشاركتهم فيه، فكان هو وجنوده طاعمين معهم، لهم نصيب من ذلك

نزلت البركة فيه أغنى وكفى، وربما كان القليل قاصياً للحاجة؛ ولعل سر ذلك كله أن الشيطان لا يجد إلى طعام الذاكرا سبيلاً.

فقد قال النبي ﷺ لمن شكا إليه أنهم يأكلون ولا يشعرون: (فاجتمعوا على طعامكم وأنذروا اسم الله عليه بيارك لكم فيه)^(٥٩)، فجعل النبي ﷺ من أسباب كفاية الطعام الاجتماع عليه، وذكر اسم الله بين يديه؛ لتحل البركة المنشئة للكفاية مع بقاء الأكلين هم هم وقدر الطعام هو هو، لكن المتغير هو أن هذا الطعام الذي كان لا يكفي صار بذكر الله والاجتماع عليه يكفي. والكافية هنا مادية، والله تعالى أعلم.

إن هذا التوجيه النبوى ليس خاصاً بهؤلاء كما يفهم من ظاهر الحديث، بل هو عام لأفراد الأمة جميعاً، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ (إذا أكل أحدكم فلينذكِر اسم الله تعالى فإن سبى أن يذكُر اسم الله تعالى في أوله فليقل بسْمَ اللَّهِ أَوْلَهُ وَآخِرَه)^(٦٠)، ومن شدة الحرص على هذا المسلك الحسن أنه أرشد الناس إلى ذكر الله أول الطعام أن يبتداه حين يذكرة.

ثم إن هذا التوجيه ليس خاصاً كذلك بالكبار البالغين، بل هو خلق يعلمه ﷺ للصغار ليتشدوا عليه فعن عمر ابن أبي سلمة قال: كُنْتُ غُلَامًا في حجر رسول الله ﷺ وكانت يدي تطيش في الصحفة فقال لي رسول الله ﷺ: (يا غلام سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يُلِيكَ فَمَا زَالَ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدَ)، فأمره أولاً بذكر الله قبل أن يأمره بأن يأكل بيمنيه وبأن يأكل مما يليه، مع أن هذه الأخير هو السبب الرئيس في نشوء هذا التوجيه النبوى.

إن الذي لا يذكر اسم الله على طعامه يجعل الشيطان يستحله منه، ويشاركه فيه، فعن حذيفة قال: رسول الله ﷺ: (إِنَّ الشَّيْطَانَ يَسْتَحْلُ الطَّعَامَ أَنْ لَا يُذْكُرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ). وعن جابر بن عبد الله عليه السلام أن الله سمع النبي صلوات الله عليه وآله وسلامه يقول: (إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ قَالَ الشَّيْطَانُ لَا مَبِيتَ لَكُمْ وَلَا عَشَاءَ وَإِذَا دَخَلَ قَالْ فَلَمْ يَذْكُرْ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ قَالَ الشَّيْطَانُ أَدْرِكْتُمُ الْمَبِيتَ وَإِذَا لَمْ يَذْكُرْ اللَّهَ عِنْدَ طَعَامِهِ قَالَ أَدْرِكْتُمُ الْمَبِيتَ

وتنظيمياً لترشيد ذلك الطعام ومجانبة كثرته.
ولا نعني بصوم النبي ﷺ هنا ما كان في رمضان
حسب بل ما كان يفعله منه فيسائر أيام السنة.

أخرج الشيخان من حديث عائشة رضي الله عنها
قالت كان رسول الله ﷺ يصوم حتى يقول لا يُفطر
ويُفطر حتى يقول لا يصوم وما رأيت رسول النبي ﷺ
استكمل صيام شهرين إلا رمضان وما رأيته أكثر صياماً
منه في شعبان (٦١).

وفي رواية عنها قالت: (لم يكن النبي ﷺ يصوم
شهراً أكثر من شعبان فإنه كان يصوم شعبان كلها) (٦٢)،
وليس الأمر قسراً على شعبان، ولا على شهر بيته
إإنما كان دينه في الصيام هكذا؛ بدليل جملة أقواله
التي تدعى المسلمين إلى الإكثار من الصيام كثرة على
صيام المحرم، وصيام السنة من شوال، وثلاثة أيام من
كل شهر والأيام البعض والأشرين والخميس من كل أسبوع،
وصيام التسع الأوائل من ذي الحجة، وتاسوعاء وعشوراء
ويوم عرفة، وغير ذلك، وفي كل ذلك أحاديث قد ثبتت
صحتها.

فلو أن المسلمين جعلوا نصف عامهم صياماً أو ثلثه
أو ربعة مع المحافظة على وجبتين من الطعام لا تكلف
فيهما ولا سرف لكان لذلك أثر كبير على اقتصادهم وترشيد
الاستهلاك عندهم فضلاً عن الفوائد والحكم الأخرى.
ونتبه هنا على أن تنظيم الطعام في وقتين بسبب
الصيام يجب أن يراعي فيهسائر القواعد التي تحمل
المسلم على التقليل من الطعام وعدم الإيغال فيه، ولا
 يجعل الصيام سبباً في الإكثار من الأكل تعويضاً عما
فاته سائر النهار؛ فإن كل قاعدة في الترشيد حتى تؤتي
أكلها لا بد من أن تطبق في منظومة القواعد الأخرى،
فإنها غير مجدية استقلالاً.

ومما يجب مراعاته في هذا الباب مجانبة الشبع،
وترك التخمة لقوله عليه الصلاة والسلام: (ما ملأ آدمٌ
وعاءً شرّاً من بطنٍ بحسب ابن آدم أكلاتٌ يُقْمَنُ صُلْبُه
فإن كان لا محالة فلْتُك لِطَعَامِه وَلْتُك لِشَرَابِه وَلْتُك

ال الطعام. كما أن عدم ذكر الله تعالى يذهب ببركة الطعام،
فيأكل الأكل ولا يشع، وحينئذ ربما لا يستنقى من الكثير
شيئاً. والأمر كله مداره على اليقين بالله، والثقة بما جاء
عن رسوله ﷺ.

المبحث الثالث

الترشيد بتنظيم وقت الطعام وبنوعيته

إن من ينظر في سيرة النبي ﷺ يجد أنه كان غاية
في التنظيم في أموره كلها. ومن تلك الأمور تنظيمه
لطعامه وشرابه، وتنظيمه في اختيار مطعمه ومشروبيه.
فلا نتصور أنه عليه الصلاة والسلام لم يجعل لوجبات
طعامه أوقاتاً، ولا في نوعية ذلك الطعام دقة في الاختيار،
بل كان فيما قوته في التنظيم الحكيم الذي نلمح فيه نهاية
حتى في شأن الطعام ومواعيده ونوعياته.

وفي هذا المبحث كشف لمكانة تنظيم أوقات الطعام
واختياره وأثر ذلك في ترشيد الاستهلاك.

المطلب الأول: تنظيم وقت الطعام:

من أهم ركائز التنظيم في تناول وجبات الطعام
حتى يكون لها أثر في الاقتصاد والترشيد هو أن يجعل
الطعام لطعامه وقتاً يعود فيه نفسه ومعدته على أخذ
الطعام. وإنما نلمح أن الصيام الذي كان يكثر النبي ﷺ
منه فيه ترجمة عملية لذلك: فالصيام يكتنفه طرفان من
الليل والنهار يقع في أولهما السحور وفي الآخر الفطر.
وهذا تنظيم للوقت الذي يتناول فيه الطعام طعامه. وأثر
ذلك في الترشيد ظاهر؛ فإن الاقتصاد على وجبتين في
وقتین متبعدين أقل على التقليل من تناول الطعام من
ذلك الذي يعود نفسه وأولاده على أن يكون للطعام وجبات
ثلاثة على نحو ما يفعله الناس اليوم ينضاف إلى ذلك ما
يتناوله الناس مما يسمى بالوجبات البينية: أي تلك
الأكلات والمشروبات التي تتخلل الوجبات الثلاثة، فإنها
لو جمعت لمثلث الوجبات الثلاثة الرئيسة التي يحرص
الناس عليها. ولما كان النهار هو وقت اليقظة، وزمن
تناول الطعام المنكور آنفاً وكان الليل زمن الانقطاع عن
ذلك كله فإن صيام النبي ﷺ في النهار كان توجيهاً

ترشيد استهلاك الطعام في ضوء السنة

شكراها؛ فهو يجهز من الطعام فوق حاجته ثم يرمي بالزائد منها إلى الخراب والتلف؛ إذ لا تبقى رغبته فيه بعد الشبع كما كانت قبل الأكل منه وبهذا تنحط نوعية الطعام عنده؛ مما يحمله على الزهد فيه، والمبادرة إلى التخلص منه. ومنها: ما يترتب عليه من إيداع نفسه حين يتناول من الطعام ماله في كثرته ضرر واضح من السمنة، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وزيادة الدهون.

فالسلوك الأسلام أن يعتدل المسلم في طعامه وشرابه حجماً ونوعية، وفي ذلك الخير كله كما تقرر عند الأطباء.

إن النبي ﷺ حين نهى أمه عن التكلف بالقول ترجم لهم ذلك بالفعل، خاصة في طعامه وشرابه. فكان يأتم بالأسودين، ويكتفي بهما غالب أيامه، ولا يكلف نفسه فوق طاقتها، فعن عائشة -رضي الله عنها- أنها قالت لعروة بن الزبير: (ابن أختي إن كُلَّا لَنَنْظُرُ إِلَى الْهَلَالِ ثُمَّ الْهَلَالِ ثَلَاثَةَ أَهْلَلَةٍ فِي شَهْرِيْنِ وَمَا أُوْقِدَثُ فِي أَيْتَامِ رَسُولِ اللَّهِ نَارًا)، فقلت: يا خاله ما كان يعيشكم قالت: الأسودان التمر والماء إلا أنه قد كان لرسول الله جبران من الأنصار كانت لهم مئات وكثيراً يمتحنون رسول الله ﷺ من البناتها فيستيقنوا (٦٦)، وعن ابن عباس -رضي الله عنهما- يصف طعام رسول الله ﷺ وأهله- قال: (كان أكثر خبرهم حُبْرُ الشَّعِيرِ) (٦٧). فتأمل في مطعمهم: التمر والماء، وخبز الشعير. ولو أراد النبي ﷺ أن يستكثر من ملاد الدنيا لتكلف لها ما يمكنه من متاعها كأن يفترض من أغنياء أصحابه، أو يأمرهم بأن يعينوه بأموالهم ما يحقق له متعته. لكنه ﷺ نهى عن التكلف، وحمل نفسه على مقتضى نهيه.

ومن أنواع الطعام التي يغفل الناس عن تعاهدها وهي ذات سُهْمَةٍ في مسالك الترشيد المرقة.

فقد أوصى النبي ﷺ أبا ذر بذلك فقال: (يا أبا ذر إذا طَبَخْتَ مَرْقَةً، فَأَكْثِرْ مَاءَهَا، وَتَعَاهَدْ جِبْرَانَكَ) (٦٨).

فيؤخذ من فحوى هذا الحديث الإرشاد إلى طبخ المرقة؛ فإنها زهيدة الثمن وكثيرة الفائدة وهي إدام لعدد كبير من الناس، ينضاف إلى ذلك أنها أصلح للبدن وأخف

لنفسه) (٦٩) فلا يصلح لمن صام نهاره وقلل من وجبات طعامه أن يسرف فيها عند الإفطار.

وإذا دعا غيره إلى طعام فليدعه إلى الأكل دون أن يجبره عليه، عملاً بقول النبي ﷺ: (إِذَا دُعَيْ أَحَدُكُمْ إِلَى طَعَامٍ فَلْيُجِبْ فَإِنْ شَاءَ طَعَمْ وَإِنْ شَاءَ تَرَكَ) (٧٠) فإن المدعو أعرف بمقدار حاجته؛ لذا فإن ما يفعله الناس اليوم من التشديد على المدعويين بالأكل مجانية للسنة وباب من أبواب المسرفة؛ فإن هذا الطعام المتبقى، أو الذي تركه الطاعمون يمكن لصاحبه أن يتعاوه به القراء والمعوزين فيسد جوعتهم، ويوضع الطعام في موقعه، ومن آثار ذلك الترشيد والاقتصاد.

المطلب الثاني: نوعية الطعام:

تسهم نوعية الطعام بـسُهْمَةٍ طيبة في ترشيد الاستهلاك، ومحاولة الحد منه؛ ذلك إذا فقه المسلم الإرشاد النبوي في هذا الباب وأجراه على مسلكه. إن من يطالع الآخر المروي عن عمر -رضي الله عنه-، وله حكم المرفوع: (تَهِيَّاً عَنِ التَّكْلُفِ) (٧١)، وينعم النظر في دلالته بنتهي إلى أنه عام في شؤون المسلم وأحواله؛ إذ العبرة -كما تقرر- بعموم اللفظ لا بخصوص السبب.

فالتكلف المذكور في النهي ورد في باب الاستكثار من السؤال، أو في شأن السؤال مما يستأهل البحث والدرس، لكن دلالاته العامة تقضي أن حكم النهي جارٍ في كل شيء ومن ذلك النهي عن التكلف في الطعام. وتظهر أهمية هذا الفقه حين نرقب واقع المسلمين اليوم في شأنهم مع التبذير والسرف في الطعام والشراب. فقد أصبح المسلم يبالغ لا في الإكثار في الطعام حسب بل في نوعيته التي تستدعي أثماناً باهظة، ونفقات كثيرة على الرغم من أنه يمكن أن يكتفي بالقليل أولًا ثم بالمتواضع من الطعام.

إن التكلف في البابين يؤدي بال المسلم إلى مخاطر جسيمة، من أهمها: الإسراف مع ضيق يده حتى يحمل نفسه من النفقات مالا يتحمل مدفوعاً بضرورة الالتزام بالعادية والتقليد. ومنها: ازدراء نعمة الله عليه، وعدم

الهوامش:

- (١) ابن فارس: أبو الحسين أحمد، معجم مقاييس اللغة، تحقيق عبد السلام هارون، دار الجيل، بيروت، ط١، ٣٩٨/٥٤١١ - ١٩٩١/٥٤١١.
- (٢) الفيروزآبادي: محمد بن يعقوب، القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، ط٢، ١٤٠٧/٩٨٧ - ١٩٨٧/١٤٠٧، مادة رشد، ص. ٣٦٠.
- (٣) الفيومي: أحمد بن محمد، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، د.ط، ت، ٢٢٦/١.
- (٤) مصطفى، إبراهيم، آخرون، المعجم الوسيط، المكتبة العلمية، طهران، د.ط، ت. مادة رشد، ٣٤٧/١.
- (٥) ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، ٦٢٦.
- (٦) ابن منظور: محمد بن مكرم، لسان العرب، دار صادر، بيروت، دط، ت، مادة هلك، ٥٠٥١٠.
- (٧) القرطبي، محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، دار إحياء التراث العربي، د.ط، ٢٤٧/١٠ - ١٩٩٦م، ٢٤٨، بتصريف.
- (٨) السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر، تفسير الجلالين، الطبعة الثانية، ٢٨٥. ٩١٤٠٩/٩٨٨ - ١٩٨٨م.
- (٩) من قول مكحول الشامي. أنظر: الخطيب البغدادي، أحمد بن علي، الكفاية في معرفة أصول علم الرواية، تحقيق المياطي، ط١، ٥٢٠٠٣/٥١٤٢٣ - دار الهدى، مصر، ٨١/٢.
- (١٠) الحديث عن أبي هريرة أخرجه الشيخان:
- البخاري، محمد بن إسماعيل، الجامع الصحيح، دار الفيحاء، دمشق، ٢٦، ١٤١٩/٩١٤١٩ - ١٩٩٩م، الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معى واحد، برقم ٥٣٩٦، واللفظ له.
- مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، دار السلام، الرياض، ط١، ١٤١٩/٥١٤١٩ - ١٩٩٨م، الأشربة، باب المؤمن يأكل في معى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء، برقم ٥٣٧٩ (١٨٦).
- (١١) من ذهب إلى هذا الرأي الطحاوي: أبو جعفر أحمد ابن محمد، في كتابه: شرح مشكل الآثار، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، ط١، ١٤١٥هـ، ٢٥٨، ٢٥٧/٥ - ١٩٩٤م.

على المعدة. وفي قوله ﷺ: (وتعاهد جيرانك) إرشاد آخر إلى ما يسهم في الترشيد؛ إذ إن كثرة المرقة - زهيدة الكلفة - أوسع للعدد الأكثري من الناس من الجيران حتى لو كانوا من الأغنياء فهذا يسهم في سد حاجة الجيران فلا يتتكلفون إنفاقاً من أموالهم لشراء طعامهم لذلك اليوم. وفي كل ما تقدم سبيل إلى الترشيد على الصعيدين: الفردي، والجمعي.

الخاتمة:

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على النبي الكريم، وبعد: فهذه جملة النتائج التي خلص إليها الباحثان بعد أن رتبا في رياض السنة.

- (١) الكتاب والسنة متلازمان في الهدي إلى مسائل الترشيد في الاستهلاك، غير أن الكتاب أجمل، والسنة فصلت؛ إذ هي ردifice والقاضية عليه.
- (٢) في الكتاب والسنة دواء حقيقي لكل داء استعصى علاجه؛ غذ هما تنزيل رب العالمين الخبير بخلقه، والعليم بأحوالهم وما يصلح لهم.
- (٣) يمكن معالجة السرف في الاستهلاك باتباع الهدي النبوي من خلال اعتبار قيمة المطعوم وأنه في حياة الأمة وسيلة، عليها أن تتحرج حله؛ إذ الحرام أيسر عليها في تبديده، كما أن ذكر محاسن الطعام والكف عن مساوئه مما له أثر في الترشيد.
- (٤) اجتماع الأمة وعدم فرقتها لم يعد ضرورة في نصرتها على أعدائها حسب، وإنما ضرورة كذلك لمجانبة السرف والتبذير؛ فإن في اجتماعهم على الطعام وسلوكهم الهدي النبوي في الجلوس إليه وصفة تناوله أثراً في الحد من استهلاكه.
- (٥) تبين لنا أن الفوضى في تناول الطعام، وعدم انضباطه في أوقات منتظمة ونوعيات محتملة طريق إلى السرف والتبذير، وأن عكس ذلك سبيل إلى الترشيد في الاستهلاك.

ترشيد استهلاك الطعام في ضوء السنة أحمد مناعي و محمد الشريفين

- (١٢) البخاري، المرجع السابق، برقم ٥٣٩٧، واللفظ له، مسلم، المرجع السابق، برقم ٥٣٧٩ (١٨٦).
- (١٣) من ذهب إلى هذا الرأي: الطبيبي: الحسين بن محمد، في شرحه على مشكاة المصابيح، دار الكتب العلمية، ط١، ١٥٠ / هـ ١٤٢٢ مـ، ٨.
- (١٤) ذكر هذه المعانى وأوضح منها ابن حجر العسقلانى: أحمد بن علي في فتح البارى، دار مصر للطباعة، ط١، ٦١٥ / هـ ١٤٢١ مـ، ٩.
- (١٥) ابن المقنى، عمر بن علي، التوضيح لشرح الجامع الصحيح، وزارة الأوقاف القطرية، ٢٠٠٨ / هـ ١٤٢٩ مـ، ١٤١ / ٢٦.
- (١٦) الترمذى، محمد بن عيسى، الجامع الكبير (السنن)، دار الغرب الإسلامى، تحقيق بشار عواد معروف، الزهد، باب ما جاء في كراهة كثرة الأكل برقم ٢٣٨٠، واللفظ له، قال الترمذى: حسن صحيح، النسائي، السنن الكبرى، الوليمة، باب ذكر القرد الذى يستحب للإنسان، من الأكل، برقم ٦٥٦٠، البيهقي الآداب، باب كراهة كثرة الأكل، برقم ٤٦٣.
- (١٧) من حديث أبي هريرة، أخرجه مسلم في صحيحه، الزكاة، باب قبول الصدقة من الكسب الطيب، برقم ٦٥ (١٠١٥).
- (١٨) البخاري، اللقطة، باب: إذا وجد نمرة في الطريق، برقم ٢٤٣١، واللفظ له، مسلم، الزكاة، باب تحريم الزكاة على رسول الله ﷺ، برقم ٢٤٧٩ (١٦٥).
- (١٩) الترمذى، أبواب صفة القيامة والرائق والورع، باب في القيامة، برقم ٢٤١٧، وقال الترمذى عقبه: هذا حديث حسن صحيح.
- (٢٠) سبق تحرجه.
- (٢١) فتح البارى، ٦١٤ / ٩.
- (٢٢) البخاري، الأطعمة، باب ما عاب النبي ﷺ طعاماً، برقم ٥٤٠٩، مسلم، كتاب الأشربة، باب لا يعيي الطعام، برقم ٢٠٦٤ (١٨٧).
- (٢٣) ابن بطال، علي بن خلف، شرح ابن بطال على صحيح البخاري، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ٥٠٦ / هـ ١٤٢٢ مـ، ٩.
- (٢٤) مسلم، الأشربة، باب فضيلة الخل والتآدم فيه، برقم
- ٢٠٥٢، أبو داود، الأطعمة، باب في الخل، برقم ٣٨٢٠.
- (٢٥) مسلم، الأشربة، باب فضيلة الخل والتآدم فيه، برقم ٢٠٥٢، أبو داود، الأطعمة، باب في الخل، برقم ٣٨٢٠، مسند أحمد برقم ١٤٤٥٦، واللفظ لأحمد.
- (٢٦) الخطابي، أبو سليمان، معلم السنن، دار المعرفة، دون ط ولا تاريخ، ٣٢٨ / ٥.
- (٢٧) البخاري، النكاح، باب من أجاب إلى كراع، برقم ٥١٧٨.
- (٢٨) ابن الأثير، محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث، المكتبة العلمية، بيروت، د. ط، ت٤، ١٦٥.
- (٢٩) مسلم، الأشربة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة وأكل اللقمة الساقطة...، برقم ٢٠٣٣ (١٣٤).
- (٣٠) البخاري، الطب، باب إذا وقع الذباب في الإناء، برقم ٥٧٨٢.
- (٣١) البخاري، الأطعمة، باب طعام الواحد يكفي الاثنين، برقم ٥٣٩٢، مسلم، الأشربة، باب فضيلة المواساة في الطعام، برقم ٢٠٥٨.
- (٣٢) مسلم، الأشربة، باب فضيلة المواساة في الطعام القليل، برقم ١٧٨ (٢٠٥٨).
- (٣٣) القسطلاني، شهاب الدين أحمد، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري، دار الفكر، ط١، ١٩٩٠ / هـ ١٤١٠ مـ، ١٨٧ / ١٢.
- (٣٤) فتح البارى ٦٠٩ / ٩.
- (٣٥) المرجع السابق ٦٠٩ / ٩.
- (٣٦) أبو داود، الأطعمة، باب في الاجتماع على الطعام، برقم ٣٧٦٤، ابن حبان، الصحيح، الأطعمة، باب آداب الأكل، برقم ٥٢٢٤، والحديث حسن العراقي إسناده كما في المغني عن حمل الأسفار في الأسفار في تخرج ما في الاحياء من الآثار، انظر: إحياء علوم الدين دار المعرفة بيروت ٥ / ٢.
- (٣٧) البخاري، الشريعة، باب الشركة في الطعام والنهد والعروض، برقم ٢٤٨٦، مسلم فضائل الصحابة، باب من فضائل الأشعريين رضي الله عنهم، برقم ٢٥٠٠.

ترشيد استهلاك الطعام في ضوء السنة أحمد مناعي و محمد الشريفين

- (٣٨) مسلم، الأشربة، باب استحباب تواضع الأكل، برقم (٢٠٤٤) (١٤٨).
- (٣٩) النهاية في غريب الحديث، ٨٩/٤.
- (٤٠) فتح الباري، ٦١٧/٩.
- (٤١) البخاري، الأطعمة، باب الأكل متكتأً، برقم ٥٠٨٨.
- (٤٢) فتح الباري، ٦١٧/٩.
- (٤٣) انظر: ابن بطال، شرح ابن بطال على صحيح البخاري، ٤٩٨ /٦ ، المناوي، محمد عبد الرؤوف، فيض القدير شرح الجامع الصغير من أحاديث البشير النذير، دار الكتب العلمية، هـ١٤١٥ مـ١٩٩٤، ٧٣/١.
- (٤٤) أبو الشيخ، محمد بن عبد الله، أخلاق النبي ﷺ وأدابه، ت الوئيان، دار المسلم، الرياض، ط١، ١٤١٨ هـ١٩٩٨ مـ١٩٩٨، ص ٣٩١، برقم ١٤٠٢.
- حسنه الهيثمي: انظر: الهيثمي، علي بن أبي بكر، مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، دار الكتب، العلمية، ١٤٠٢ هـ١٩٨٢ مـ١٩٨٢، ١٩/٩، وقال الألباني صحيح، الألباني، محمد ناصر الدين، سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها، مكتبة العارف، الرياض، ١٤١٥ هـ١٩٩٥ مـ١٩٩٥، ٨٢/٢.
- (٤٥) ذكره ابن الأثير، النهاية، ١٩٣/١.
- (٤٦) النهاية، ١٩٣/١.
- (٤٧) ابن أبي شيبة، عبد الله بن محمد، المصنف، دار الفكر، بيروت، هـ١٤١٤ مـ١٩٩٤، كتاب الأطعمة باب من كان يأكل متكتأً، برقم ٥٦٥/٥.
- (٤٨) البخاري، الأطعمة، باب القرآن في التمر، برقم ٢٤٨٩، مسلم، الأشربة، باب نهي الأكل مع جماعة عن قرآن تمرتين ونحوهما برقم ٢٠٤٥ (١٥١).
- (٤٩) ابن ماجه، محمد بن يزيد، السنن، دار الرسالة، دمشق، ت. شعيب الأرنؤوط، ط١، ٢٠٠٩ هـ١٤٣٠ مـ٢٠٠٩، الأطعمة، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع، برقم ٣٣٤٩.
- (٥٠) مسلم، الأشربة، باب استحباب لعق الأصابع، برقم ٢٠٣٢.
- (٥١) سابق، برقم ٢٠٣٣ (١٣٣).
- (٥٢) سبق تخرجه والحكم عليه.
- (٥٣) أبو داود، الأطعمة، باب التسمية على الطعام، برقم ٧٢٩٣.
- (٤٤) مسلم، الترمذى، الأطعمة، باب ما جاء في التسمية على الطعام، برقم ١٨٥٨، وقال عقبه: هذا حديث حسن صحيح.
- (٤٥) البخارى، الأطعمة، باب لتسمية على الطعام والأكل باليمين، برقم ٥٣٦٧، مسلم، الأطعمة، باب التسمية على الطعام، برقم ٣٧٦٧.
- (٤٦) مسلم، الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما، برقم ٢٠١٧ (١٠٢).
- (٤٧) مسلم، الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما، برقم ٢٠١٨ (١٠٣).
- (٤٨) الترمذى، الأطعمة، باب ما جاء في التسمية على الطعام، برقم ١٨٥٨، وقال عقبه: هذا حديث حسن صحيح.
- (٤٩) البخارى، الأطعمة، باب ما يقول إذا فرغ من طعامه، برقم ٥٤٥٨.
- (٥٠) سابق، برقم ٥٤٥٩.
- (٥١) أبو داود، اللباسن باب، برقم ٤٠٢٣ ، الترمذى، الأطعمة، باب ما يقول إذا فرغ من الطعام، برقم ٣٤٥٨، قال الترمذى عقبه: هذا حديث حسن صحيح. وقد صححه الألبانى، أنظر صحيح الترمذى للألبانى، برقم ٢٧٥١.
- (٥٢) البخارى، الصوم، باب صوم شعبان، برقم ١٩٦٩ ، مسلم، الصيام، باب صيام النبي ﷺ في غير رمضان، برقم ١١٥٦ (١٧٥).
- (٥٣) سابق، برقم ١٩٧٠.
- (٥٤) الترمذى، محمد بن عيسى، الجامع الكبير (السنن)، دار الغرب الإسلامي، تحقيق بشار عواد معروض، الزهد، باب ما جاء في كراهة كثرة الأكل برقم ٢٣٨٠ ، واللفظ له، قال الترمذى: حسن صحيح، النسائي، السنن الكبرى، الوليمة، باب ذكر القر الذي يستحب للإنسان، من الأكل، برقم ٦٥٦٠ ، البهقى الآداب، باب كراهة كثرة الأكل، برقم ٤٦٣.
- (٥٥) مسلم، النكاح، باب الأمر بإجابة الداعي إلى الدعوة، برقم ١٤٣١ (١٠٦).
- (٥٦) البخارى، الاعتصام بالكتاب والسنن، باب ما يكره من كثرة السؤال وتکلف ما لا يعنيه، برقم ٧٢٩٣.

(٦٦) سبق تخرجه.

(٦٧) الترمذى، الزهد، باب ما جاء في معيشة النبي ﷺ،

برقم ٢٣٦٠، وقال عقبه: حسن صحيح.

(٦٨) مسلم، البر والصلة والأدب، باب الوصية بالجار

والإحسان إليه، برقم ٢٦٢٥(١٤٢).