145160 ـ حكم الأكل إلى الشبع وهل يعد إسرافاً؟

السؤال

جاء في القرآن قوله تعالى : (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) ، وجاء عند أحمد أن المقدام بن معد يكرب الكندي قال : إنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول : (ما ملأ بن آدم وعاءً شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن بها صلبه ، فإن كان ولا بد فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه) رواه النسائي والترمذي وقال : حديث حسن صحيح . سؤالي : هل يُفهم من هذا أنه من الأفضل للشخص أن لا يأكل إلا وجبة واحدة خلال اليوم؟ وأنه إذا أكل أكثر من ذلك ، فإنه يُعتبر مسرفاً مبغضا عند الله ؟ وماذا عن أيام الصيام؟ هل نأكل فقط في السحور ، ونكتفي فقط بثلاث تمرات وقت الإفطار؟ فبالنسبة لي شخصياً ، فإني أقتصر على شرب الحليب مخلوطاً بالعسل على الإفطار ، وعلى الغداء قطعة من اللحم ، ثم قطعة من الفواكه قبل النوم ، فهل يعتبر هذا إسرافاً يبغض الله من أجله؟ أرجو التوضيح والإرشاد .

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولا :

الإسراف مذموم في الأكل وغيره . قال تعالى : (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) الأعراف/31 ، وقال تعالى : (وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) الأنعام/141 ، وقال سبحانه : (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا) الإسراء/29 ، وقال : (وَآتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا) الإسراء/26 ، 27 .

والفرق بين الإسراف والتبذير : "أن السرف صرف الشيء فيما ينبغي زائدا على ما ينبغي . والتبذير صرفه فيما لا ينبغي" قاله المناوي في "فيض القدير" (1/50) .

ثانيا :

الإسراف هو مجاوزة الحد ، ويكون ذلك بالأكل فوق الشبع ، وهذا لا يتحدد بوجبة أو وجبتين أو ثلاثة ، فقد يأكل الإنسان وجبة واحدة في اليوم ويسرف فيها . وقد يأكل ثلاث وجبات بغير إسراف .

وحديث المقداد فيه الحث على التقليل من الطعام والاكتفاء بما يقيم الصلب ، وليس فيه تعرض لعدد الوجبات ، فقد يأكل هذه اللقيمات ثلاث مرات في فطوره وغدائه وعشائه ، ويكون مقتصدا مقلا ، فإن أراد أن يتجاوز اللقيمات ـ في وجبته ـ فليجعل ثلثا لطعامه ، وثلثا لشرابه ، وثلثا لنفَسه ، فإن احتاج إلى وجبة أخرى ـ كما هو غالب حال الناس ـ فلا حرج في ذلك ، ويراعي فيها ما سبق أيضا ، وهكذا لو احتاج إلى ثلاث وجبات أو أربع ، وعدد الوجبات يختلف باختلاف الشخص ، ونوع الطعام ، وطبيعة المجهود الذي يبذله .

والمقصود هو حفظ البدن ، وعدم الإضرار به ، سواء بالشبع أو بالجوع .

والمقصود أيضا : التقوي على الطاعة ، وهذا يحصل بالأكل المعتدل ، لا بالتخمة المُثقلة ، ولا بالجوع المنهك .

قال القرطبي رحمه الله في تفسير آية آل عمران : "قوله تعالى : (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا) قال ابن عباس : أحل الله في هذه الآية الأكل والشرب ما لم يكن سرفا أو مخيلة . فأما ما تدعو الحاجة إليه ، وهو ما سد الجوعة وسكن الظمأ ، فمندوب إليه عقلا وشرعا ، لما فيه من حفظ النفس وحراسة الحواس ، ولذلك ورد الشرع بالنهي عن الوصال ، لأنه يضعف الجسد ويميت النفس ، ويضعف عن العبادة ، وذلك يمنع منه الشرع وتدفعه العقل . وليس لمن منع نفسه قدر الحاجة حظ من بر ولا نصيب من زهد ، لأن ما حرمها من فعل الطاعة بالعجز والضعف أكثر ثوابا وأعظم أجرا.

وقد اختلف في الزائد على قدر الحاجة على قولين : فقيل حرام ، وقيل مكروه . قال ابن العربي : وهو الصحيح ، فإنّ قدر الشبع يختلف باختلاف البلدان والأزمان والأسنان والطعمان. ثم قيل : في قلة الأكل منافع كثيرة ، منها أن يكون الرجل أصح جسما وأجود حفظا وأزكى فهما وأقل نوما وأخف نفسا. وفي كثرة الأكل كظ المعدة ونتن التخمة ، ويتولد منه الأمراض المختلفة ، فيحتاج من العلاج أكثر مما يحتاج إليه القليل الأكل. وقال بعض الحكماء : أكبر الدواء تقدير الغذاء " انتهى من "تفسير القرطبي" (7/ 191).

وفي الموسوعة الفقهية (25/ 332) : "من آداب الأكل : الاعتدال في الطعام ، وعدم ملء البطن ، وأكثر ما يسوغ في ذلك أن يجعل المسلم بطنه أثلاثا : ثلثا للطعام وثلثا للشراب وثلثا للنفس ؛ لحديث : (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه) . ولاعتدال الجسد وخفته ؛ لأنه يترتب على الشبع ثقل البدن ، وهو يورث الكسل عن العبادة والعمل . ويُعرف الثلث بالاقتصار على ثلث ما كان يشبع به . وقيل : يعرف بالاقتصار على نصف المد ، واستظهر النفراوي الأول لاختلاف الناس . وهذا كله في حق من لا يضعفه قلة الشبع ، وإلا فالأفضل في حقه استعمال ما يحصل له به النشاط للعبادة ، واعتدال البدن .
وفي الفتاوى الهندية : الأكل على مراتب :

فرض : وهو ما يندفع به الهلاك ، فإن ترك الأكل والشرب حتى هلك فقد عصى .
ومأجور عليه ، وهو ما زاد عليه ليتمكن من الصلاة قائما ، ويسهل عليه الصوم .

ومباح ، وهو ما زاد على ذلك إلى الشبع لتزداد قوة البدن ولا أجر فيه ولا وزر ويحاسب عليه حسابا يسيرا إن كان من حل .
وحرام ، وهو الأكل فوق الشبع إلا إذا قصد به التقوي على صوم الغد ، أو لئلا يستحي الضيف فلا بأس بأكله فوق الشبع .
وقال ابن الحاج : الأكل في نفسه على مراتب : واجب ، ومندوب ، ومباح ، ومكروه . ومحرم . فالواجب : ما يقيم به صلبه لأداء فرض ربه ؛ لأن ما لا يتوصل إلى الواجب إلا به فهو واجب .
والمندوب : ما يعينه على تحصيل النوافل وعلى تعلم العلم وغير ذلك من الطاعات .
والمباح : الشبع الشرعي . والمكروه : ما زاد على الشبع قليلا ولم يتضرر به ، والمحرم : البطنة . وهو الأكل الكثير المضر للبدن .
وقال النووي : يكره أن يأكل من الطعام الحلال فوق شبعه .
وقال الحنابلة : يجوز أكله كثيرا بحيث لا يؤذيه ، وفي الغنية : يكره مع خوف تخمة . ونُقل عن ابن تيمية كراهة الأكل المؤدي إلى التخمة كما نقل عنه تحريمه " انتهى .

ثالثا :

تبين مما سبق أنه لا حرج في تناول أكثر من وجبة طعام في اليوم ، وأن ذلك بمجرده لا يعد إسرافا ، بل الإسراف أن يأكل فوق الشبع ولو في وجبة واحدة .

ومما يدل على جواز الوصول إلى حد الشبع ، وأن المكروه أو المحرم ما جاوزه : ما روى البخاري (5381) ومسلم (2040) عن أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال : قَالَ أَبُو طَلْحَةَ لِأُمِّ سُلَيْمٍ : لَقَدْ سَمِعْتُ صَوْتَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ضَعِيفًا أَعْرِفُ فِيهِ الْجُوعَ فَهَلْ عِنْدَكِ مِنْ شَيْءٍ؟ وفيه قصة تكثير الطعام بدعاء النبي صلى الله عليه وسلم وقوله : (ائْذَنْ لِعَشَرَةٍ فَأَذِنَ لَهُمْ فَأَكَلُوا حَتَّى شَبِعُوا ، ثُمَّ خَرَجُوا ، ثُمَّ قَالَ : ائْذَنْ لِعَشَرَةٍ ، فَأَذِنَ لَهُمْ فَأَكَلُوا حَتَّى شَبِعُوا ، ثُمَّ خَرَجُوا ، ثُمَّ قَالَ : ائْذَنْ لِعَشَرَةٍ ، فَأَذِنَ لَهُمْ فَأَكَلُوا حَتَّى شَبِعُوا ، ثُمَّ خَرَجُوا ، ثُمَّ أَذِنَ لِعَشَرَةٍ فَأَكَلَ الْقَوْمُ كُلُّهُمْ وَشَبِعُوا ، وَالْقَوْمُ ثَمَانُونَ رَجُلًا) .

وقد بوب عليه البخاري في صحيحه : باب من أكل حتى شبع .

وأورد فيه أيضا قول عَائِشَةَ رضى الله عنها : (تُوُفِّيَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حِينَ شَبِعْنَا مِنَ الأَسْوَدَيْنِ : التَّمْرِ وَالْمَاءِ) .

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله : " قَالَ اِبْن بَطَّالٍ : فِي هَذِهِ الْأَحَادِيث جَوَاز الشِّبَع وَأَنَّ تَرْكه أَحْيَانًا أَفْضَل ... قَالَ الطَّبَرِيُّ : غَيْر أَنَّ الشِّبَع وَإِنْ كَانَ مُبَاحًا فَإِنَّ لَهُ حَدًّا يَنْتَهِي إِلَيْهِ , وَمَا زَادَ عَلَى ذَلِكَ فَهُوَ سَرَف ; وَالْمُطْلَق مِنْهُ مَا أَعَانَ الْآكِل عَلَى طَاعَة رَبّه وَلَمْ يَشْغَلهُ ثِقَله عَنْ أَدَاء مَا وَجَبَ عَلَيْهِ ا هـ ... قَالَ الْقُرْطُبِيّ فِي الْمُفْهِم لِمَا ذَكَرَ قِصَّة أَبِي الْهَيْثَم إِذْ ذَبَحَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلِصَاحِبَيْهِ الشَّاة فَأَكَلُوا حَتَّى شَبِعُوا : وَفِيهِ دَلِيل عَلَى جَوَاز الشِّبَع , وَمَا جَاءَ مِنْ النَّهْي عَنْهُ مَحْمُول عَلَى الشِّبَع الَّذِي يُثْقِل الْمَعِدَة وَيُثَبِّط صَاحِبه عَنْ الْقِيَام لِلْعِبَادَةِ وَيُفْضِي إِلَى الْبَطَر وَالْأَشَرّ وَالنَّوْم وَالْكَسَل , وَقَدْ تَنْتَهِي كَرَاهَته إِلَى التَّحْرِيم بِحَسَبِ مَا يَتَرَتَّب عَلَيْهِ مِنْ الْمَفْسَدَة " انتهى من "فتح الباري".

رابعا :

ما ذكرته عن صفة فطورك وغدائك وعشائك لا يعد إسرافا .

والله أعلم .