

## سوال

نظرتان درباره کسی که در تهیه و مصرف انواع غذا و شیرینی در ماه رمضان زیاده روی می کند چیست؟

## پاسخ مفصل

الحمدلله.

اسراف در همه چیز نکوهیده و مورد نهی است، به ویژه در خوردن و نوشیدن. الله تعالی می فرماید:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ [اعراف: ۳۱]

(و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید).

و پیامبر - صلی الله علیه وسلم - می فرماید: «بنی آدم ظرفی بدتر از شکم خود را پر نکرده است. برای فرزند آدم لقمه هایی اندک کافی است که با آن کمرش را راست نگه دارد و اگر ناگزیر [از آنچه گفته شد بیشتر می خورد] باید یک سوم برای غذایی و یک سوم برای نوشیدنی اش و یک سوم برای نفسش باشد» به روایت ترمذی (۲۳۸۰) و ابن ماجه (۳۳۴۹). آلبنانی در صحیح سنن ترمذی (۱۹۳۹) آن را صحیح دانسته است.

اسراف در خوردن و نوشیدن مفسده های پرشماری دارد، از جمله:

انسان هرچه بیشتر در دنیا خوشگذرانی کند بهره اش از آخرت کم می شود.

حاکم از ابوجحیفه - رضی الله عنه - روایت کرده که رسول الله - صلی الله علیه وسلم - فرمودند: «کسانی که در دنیا بیشتر سیر بوده اند در روز قیامت بیشتر گرسنه خواهند بود».

ابن ابی الدنیا همین را روایت کرده و افزوده است: ابوجحیفه تا وقتی که زنده بود شکمش را کاملاً سیر نکرد.

آلبنانی در «السلسلة الصحيحة» (۳۴۲) آن را صحیح دانسته است.

عمر - رضی الله عنه - می فرماید: به الله سوگند اگر می خواستم از همه شما لباسی نرمتر می پوشیدم و غذایی خوشمزه تر

می‌خوردم، اما من شنیدم که الله سبحانه و تعالی گروهی را برای آنچه انجام داده‌اند سرزنش نموده و فرموده است:

أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَفْسُقُونَ [احقاف: ۲۰]

(نعمت‌های پاکیزه خود را در زندگی دنیایتان صرف کردید و از آنها برخوردار شدید، پس امروز به [سزای] آنکه در زمین به ناحق سرکشی می‌نمودید و به سبب آنکه نافرمانی می‌کردید به عذاب خفت‌آور کیفر می‌شوید). (حلیة الأولیاء: ۱/۴۹)

از دیگر مفسده‌های پرخوری این است که انسان را از بسیاری از طاعات از جمله قرآن کریم که باید در این ماه مبارک مشغولیت اصلی او باشد - چنانکه روش سلف بود - به خود مشغول می‌سازد.

از این رو می‌بینی که زن بخش زیادی از روز خود را صرف آماده کردن غذا و بخش بزرگی از شب را مشغول تهیه شیرینی و نوشیدنی است.

دیگر اینکه: اگر انسان دچار تنبلی شود و بسیار بخوابد، اوقات بسیاری را از دست می‌دهد.

سفیان ثوری - رحمه الله - می‌گوید: اگر می‌خواهی بدنت سالم بماند و خوابت کم شود غذایت را کم کن.

همچنین پرخوری باعث غفلت دل می‌شود.

به امام احمد - رحمه الله - گفته شد: آیا انسان سیر در دلش احساس نرمش می‌کند؟ گفت: چنین نمی‌بینم.

والله اعلم.