



## الوسطية في الطعام والشراب (دراسة في القرآن والسنة)

د. رحاب علي أحمد بدوي

قسم المواد العامة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جدة، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية  
البريد الإلكتروني: rehabbadawi999923@gmail.com

### الملخص

يتناول البحث الوسطية في الطعام والشراب في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية، وفكرة البحث تقوم على جمع الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي دعت إلى الاعتدال في المأكل والمشرب، ونبذت مسلك الإفراط والتفريط، مع إبراز التوافق بين التوجيهات الشرعية والبحوث الطبية الحديثة التي أكدت أثر الاعتدال في تحقيق الصحة والوقاية من الأمراض، وتم تقسيم البحث إلى مقدمة، وتمهيد، وأربعة مباحث، وخاتمة، وقف التقسيم التالي: التمهيد، ويشتمل على: تعريف الوسطية في اللغة والاصطلاح. والإسلام دين الوسطية. والمبحث الأول: دلالة السياق القرآني للوسطية في الطعام والشراب: ويشتمل على مطلبين: المطلب الأول: النهي عن الإسراف في الطعام والشراب. والمطلب الثاني: ذم الكفار نظير الإفراط في الطعام والشراب. والمبحث الثاني: دلالة السياق النبوي للوسطية في الطعام والشراب. ويشتمل على مطلبين: المطلب الأول: التوجيه النبوي إلى تناول المأكل والمشرب باعتدال. والمطلب الثاني: النهي عن المبالغة في الزهد في الطعام والشراب. والمبحث الثالث: أهمية المحافظة على التوازن في الغذاء والتمرات المترتبة على ذلك: ويشتمل على مطلبين: المطلب الأول: أهمية المحافظة على التوازن في الطعام والشراب. والمطلب الثاني: ثمرات الوسطية في الطعام والشراب. والمبحث الرابع: آثار الانحراف عن الوسطية في الطعام والشراب. ويشتمل على مطلبين: المطلب الأول: عواقب الإسراف في الطعام والشراب. والمطلب الثاني: آثار التفريط والمبالغة في الزهد في الطعام والشراب. والخاتمة: تشتمل على أهم نتائج البحث أهمها: أن التوجيهات القرآنية والأحاديث النبوية حثت على الوسطية في الطعام والشراب، ونهت عن الإسراف فيهما؛ لما يترتب عليهما من آثار سلبية على الفرد والمجتمع. وأن الاعتدال في الطعام والشراب يحقق التوافق بين التوجيهات الشرعية والبحوث الطبية الحديثة التي تؤكد أن الإسراف أو التقثير يؤدي إلى أضرار على حياة الإنسان. وأن الانحراف عن منهج الاعتدال في المأكل والمشرب سواء بالإفراط أو بالتفريط يؤدي إلى أضرار جسيمة فردية، وصحية، واجتماعية، واقتصادية، إلى غير ذلك من النتائج. وقد دُيِّل البحث بفهارس للموضوعات، والمصادر والمراجع، سائلين الله تعالى التوفيق والسداد.

الكلمات المفتاحية: الوسطية، الطعام، الشراب، القرآن الكريم، السنة النبوية.



## Moderation in Food and Drink (A Study in the Qur'an and Sunnah)

**Dr. Rehab Ali Ahmed Badawi**

Department of General Studies, College of Arts and Humanities, Jeddah, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia

Email: [rehabbadawi999923@gmail.com](mailto:rehabbadawi999923@gmail.com)

### ABSTRACT

The research explores the concept of moderation in food and drink in light of the Holy Qur'an and the Sunnah. It is based on collecting Qur'anic verses and Prophetic hadiths that emphasize moderation while rejecting the extremes of excess and deficiency. The study also highlights the harmony between religious guidance and modern medical research, which confirms the positive impact of moderation in promoting health and preventing disease. The research is structured into an introduction, a preface, four main sections, and a conclusion. The preface addresses the definition of moderation both linguistically and terminologically and affirms that Islam is the religion of moderation. First section: The Qur'anic perspective on moderation in food and drink. This includes two subtopics: (1) the prohibition of extravagance, and (2) the condemnation of disbelievers for excess in eating and drinking. Second section: The Prophetic perspective on moderation. This includes (1) Prophetic guidance on balanced consumption of food and drink, and (2) prohibition of excessive asceticism. Third section: The importance of maintaining balance in diet and its benefits. This discusses (1) the significance of balance in eating and drinking, and (2) the health and social benefits of moderation. Fourth section: The consequences of deviating from moderation. These covers (1) the harms of extravagance, and (2) the harms of negligence and extreme asceticism. The conclusion summarizes the key findings, the most important of which are: Qur'anic directives and Prophetic traditions strongly encourage moderation in food and drink and prohibit extravagance due to its negative consequences for individuals and society. Furthermore, moderation aligns with modern medical insights, which confirm that both excess and deficiency pose serious risks to human health. Any deviation from moderation, whether through overindulgence or deprivation, leads to significant health, social, and economic harms. The research concludes with indexes of topics, sources, and references, seeking success and guidance from Almighty God.

**Keywords:** moderation, food, drink, the Holy Quran, the Sunnah of the Prophet.



## الإهداء

أتقدم بالشكر الجزيل إلى أوقاف جامعة الملك عبد العزيز وعمادة البحث العلمي على الدعم الفني والمالي كما أتقدم بالشكر لجامعة المؤسس الملك عبد العزيز.

## المقدمة

الحمد لله المنفرد بالجلال في كبريائه وتعاليه، المستحق للتسبيح والتتزيه، القائم بالعدل فيما يبرمه ويقضيه، المتطول بالفضل فيما ينعم به ويسديه، المتكفل بحفظ عبده في جميع موارد ومجاريه، المنعم عليه بما يزيد على مهمات مقاصده، بل بما يفي بأمانيه، فهو الذي يرشده ويهديه، وهو الذي يميته ويحييه، وإذا مرض فهو يشفيه، وإذا ضعف فهو يقويه، وهو الذي يوفقه للطاعة ويرتضيه، وهو الذي يطعمه ويسقيه، ويحفظه من الهلاك ويحميه، ويحرسه بالطعام والشراب عما يهلكه ويرديه<sup>1</sup>.  
أما بعد:

خص الله تعالى الأمة المحمدية، وجعل لها ميزة الخيرية، عن سائر الأمم القبلية، بدعوتها لمنهج الوسطية، في كل شؤون حياتها الدينية والدنيوية، فالوسطية تمثل الاعتدال والاستقامة، على منهج أهل السنة والجماعة، وهي التوسط بين جانبي الإفراط والتفريط، وهي المنهج القويم، والصراط المستقيم، وهي طوق النجاة، وسر النجاح، وسبب الفلاح في الدارين، وقد أرشدنا الدين الإسلامي إلى تطبيق مبدأ التوسط والاعتدال، وبيّنه على وجه التفصيل والإجمال، ومن ذلك دعوته إلى الوسطية في الطعام والشراب.

## أسباب اختيار للموضوع:

إن الطعام والشراب من أعظم ضروريات الحياة، فهما بمثابة الوقود الذي يمدّ الإنسان بالطاقة، وهما من النعم والملذات التي أنعم الله بها على عباده، وأمرهم بالاعتدال فيهما دون إسراف أو تقتير. وقد جاء الإسلام بمنهج وسطي يضبط هذه النعمة، ويهذب استخدامها بما يحقق التوازن بين حاجة الجسد ومتطلبات الروح. إلا أن واقع الناس في هذا العصر قد شهد ابتعاداً واضحاً عن هذا المنهج الوسطي، حيث أصبحت مظاهر الإفراط والإسراف في تناول الطعام والشراب سلوكاً شائعاً، مما أدى إلى تفشي الأمراض المزمنة والأسقام المختلفة بين جميع الفئات العمرية، من الصغار إلى الكبار، ومن الرجال إلى النساء. ومن هنا جاءت رغبة الباحثة في تناول هذا الموضوع، إسهاماً في التوعية بخطورة هذا الانحراف السلوكي، وتوجيه المسلمين إلى اتباع المنهج الإسلامي الوسطي في الطعام والشراب، تحقيقاً لغايتين ساميتين: نيل رضا الله تعالى أولاً، ثم المحافظة على الصحة والتمتع بالعافية ثانياً.

وقد ازداد الاهتمام بهذا الموضوع في ظل تنامي الوعي العالمي بقضايا التوازن الغذائي والتغذية الصحية، مما يبرز الحاجة إلى بيان مدى توافق التوجيهات الإسلامية مع أحدث الدراسات والتوصيات العلمية في هذا المجال.

## موضوع الدراسة:

الوسطية في الطعام والشراب في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية.

## أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال عدة جوانب، منها:

- 1- الجانب الشرعي: تسلط الدراسة الضوء على مبدأ أصيل من مبادئ الإسلام وهو الوسطية في الطعام والشراب، الذي يمثل جزءاً من مقاصد الشريعة في حفظ النفس.
- 2- الجانب التربوي: تسهم الدراسة في غرس القيم الإسلامية المرتبطة بالاعتدال والقناعة والبعد عن الإسراف في سلوك المسلم الغذائي، مما يساهم في بناء شخصية متوازنة جسدياً ونفسياً.
- 3- الجانب الصحي: توضح الدراسة كيف أن الاعتدال في الغذاء يتوافق مع التوصيات العلمية الحديثة، مما يجعل التوجيهات الإسلامية منهجاً وقائياً من الأمراض الجسدية المرتبطة بسوء التغذية.



- 4- الجانب الاجتماعي: تبرز الدراسة أثر الوسطية في تحقيق التكافل والتوازن المجتمعي من خلال تقليل الهدر الغذائي، والوعي بالاستهلاك الرشيد.
- 5- الإسهام العلمي: تقدم الدراسة إضافة علمية في مجال الدراسات القرآنية والحديثية ذات الصلة بالسلوك الغذائي، وترتبط بين النصوص الشرعية والمفاهيم الصحية الحديثة، مما يفتح آفاقاً للباحثين في مجالات متعددة.

#### أهداف الدراسة:

- 1- إظهار شمولية التشريع الإسلامي واهتمامه بكافة تفاصيل حياة الإنسان اليومية، ومنها السلوك الغذائي.
- 2- توضيح مفهوم الوسطية في الإسلام، وبيان انعكاسه على سلوك المسلم في تناول الطعام والشراب.
- 3- استنباط التوجيهات القرآنية التي تدعو إلى الاعتدال في الأكل والشرب وتنتهي عن الإسراف والتبذير.
- 4- بيان معالم المنهج النبوي في المأكل والمشرب، من خلال تسليط الضوء على توجيهات الرسول ﷺ في هذا الجانب.
- 5- إظهار التوافق بين التوجيهات الشرعية والدراسات العلمية الحديثة التي تؤكد أهمية التوازن الغذائي وضرورته لصحة الإنسان.
- 6- الوعي بأهمية الاعتدال في الاستهلاك الغذائي، وبيان الآثار الإيجابية لذلك على الفرد والمجتمع.
- 7- الكشف عن الأضرار الناتجة عن الانحراف عن منهج الاعتدال، سواء من خلال الإفراط في تناول الطعام والشراب أو التفريط بالتقدير والمبالغة في الزهد.

#### الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة إما وسطية الدين الإسلامي بشكل عام، وهي مؤلفات كثيرة لا حصر لها، وإما أن تتطرق لبيان الوسطية في موضوع من الموضوعات على وجه الخصوص، وقد أشارت بعض هذه الدراسات إلى الوسطية في الطعام والشراب على سبيل الإجمال، كما توجد دراسات اقتصرت على بيان المنهج الإسلامي في الغذاء والتغذية، أو دراسات ربطت بين الغذاء والقيم الإسلامية، وتعتبر هذه الدراسة أول بحث علمي-حسب اطلاعي- يقف على الوسطية في الطعام والشراب في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية معاً، ودراسة ما يتعلق بهما.

فمن الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الوسطية :

- 1-الوسطية في الإسلام دراسة في دلالة النص القرآني والحديث النبوي الشريف، للدكتورة / آمال أبو يوسف.
  - 2-الوسطية في الإسلام وأثرها في الوقوع في الجريمة، للباحث الأستاذ / عبد العزيز محمد.
  - 3-الوسطية في ضوء القرآن الكريم، للشيخ / ناصر العمر.
  - 5-ملاحم الرؤية الوسطية في المنهج الفقهي، للدكتور/ أبو أمامه الشلي.
  - 6-منهج الوسطية وأثره في علاج الغلو، للدكتور /علي بن عبد العزيز الشبل.
- ومن الدراسات التي تناولت المنهج الإسلامي في الغذاء والتغذية:
- 1- التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية، للدكتور/ عمرو حجازي.
  - 2- النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية، رسالة ماجستير للباحثة/ آية الأغا.
  - 3- موجهات النظام الغذائي في الحديث النبوي الشريف، للد/ عبد السميع الأنيس.
  - 4- الطعام في القرآن الكريم من كتاب التغذية الحديث، للد/ معز الإسلام فارس.
  - 5- التغذية النبوية: الغذاء بين الداء والدواء، للد/ عبد الباسط سيد.
  - 6- التغذية في الطب النبوي، للباحث/ مصطفى خياطي.
  - 7- التغذية في الإسلام، للباحث، محمد حامد محمد.
- ومن الدراسات التي ربطت بين الغذاء والقيم الإسلامية:
- 1- التغذية الإسلامية: أسس وقيم، للد/فهد العبد الكريم.
  - 2- المبادئ الإسلامية في النظام الغذائي، للد/ أحمد العصيمي.
  - 3- الأخلاقيات الإسلامية في التغذية والبيئة، للدكتور/ محمد العباسي.

**منهج الدراسة:**

يعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي.

**تساؤلات البحث:**

- 1- ما المقصود بمفهوم الوسطية في الإسلام؟ وكيف يتجلى هذا المفهوم في مجال الطعام والشراب؟
- 2- ما أبرز التوجيهات القرآنية في تناول الطعام والشراب؟
- 3- ما هو الهدي النبوي الداعي إلى المنهج الوسطي في الأكل والمشرب؟
- 4- إلى أي مدى تتفق التوجيهات الإسلامية مع نتائج الدراسات العلمية الحديثة في التأكيد على أهمية التوازن الغذائي؟
- 5- ما الآثار الدينية والصحية التي يحققها الالتزام بمبدأ الوسطية في تناول الطعام والشراب؟
- 6- ما هي أبرز المخاطر التي تنتج عن الإفراط أو التفريط في الأكل والشرب؟

**خطة البحث:**

تم تقسيم البحث إلى مقدمة، وتمهيد، وأربعة مباحث ومطالب، وخاتمة وفق التقسيم التالي:

- **أولاً: المقدمة: وتشتمل على ما يلي:**

- أسباب اختيار الموضوع.
- موضوع الدراسة
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة
- الدراسات السابقة.
- تساؤلات البحث.
- منهج الدراسة
- خطة البحث.
- منهج البحث.

- **ثانياً: التمهيد، ويشتمل على:**

- 1- تعريف الوسطية في اللغة والاصطلاح.
- 2- الإسلام دين الوسطية .

- **ثالثاً: المبحث الأول: دلالة السياق القرآني للوسطية في الطعام والشراب:**

ويشتمل على مطلبين:

- المطلب الأول: النهي عن الإسراف في الطعام والشراب.
- المطلب الثاني: ذم الكفار نظير الإفراط في الطعام والشراب.
- **رابعاً: المبحث الثاني: دلالة السياق النبوي للوسطية في الطعام والشراب.**

ويشتمل على مطلبين:

- المطلب الأول: التوجيه النبوي إلى تناول المأكّل والمشرب باعتدال.
- المطلب الثاني: النهي عن المبالغة في الزهد في الطعام والشراب.
- **خامساً: المبحث الثالث: أهمية المحافظة على التوازن في الغذاء والثمرات المترتبة على ذلك:**

ويشتمل على مطلبين:

- المطلب الأول: أهمية المحافظة على التوازن في الطعام والشراب.
- المطلب الثاني: ثمرات الوسطية في الطعام والشراب.
- **سادساً: المبحث الرابع: آثار الانحراف عن الوسطية في الطعام والشراب.**

ويشتمل على مطلبين:

- المطلب الأول: عواقب الإسراف في الطعام والشراب.
- المطلب الثاني: آثار التفريط والمبالغة في الزهد في الطعام والشراب.





### • سابعاً: الخاتمة: تشتمل على أهم نتائج البحث.

وسأقوم بعمل:

- فهرس للموضوعات.
- فهرس للمصادر والمراجع.

### منهج البحث:

وقد التزمت في بحثي بما يلي:

- 1- تخريج الآيات القرآنية كل ما وردت في موضعها.
  - 2- تخريج الأحاديث الواردة، فإن كانت في الصحيحين اكتفيت بالعزو إليهما، فإن لم أجد خرجته من بقية الأربعة المشهورة، فإن لم أجد خرجته من بقية الستة المشهورة، فإن لم أجد خرجته من مظائنه التي وقفت عليها مع ذكر حكم العلماء على الرواية.
  - 4- الالتزام بتخريج الرواية ذاتها المستخدمة في النص مع الحكم عليها.
  - 5- تخريج الآثار الواردة عن الصحابة رضي الله عنهم والتابعين رحمهم الله من مظانها التي وقفت عليها.
  - 6- توثيق النقول العلمية وعزوها إلى مصادرها.
  - 7- التعريف بالمصطلحات والألفاظ الغريبة.
  - 8- الإشارة المختصرة إلى المعلومات الطبية الغذائية المتعلقة بالتوازن الغذائي.
  - 9- ذكر اسم المؤلف، واسم الكتاب، وبيانات النشر كاملة عند ذكر المصدر أو المرجع لأول مرة، وإن تكرر يكتفى بذكر اللقب مع الإشارة للكتاب بلفظ: مرجع سابق.
- وأخيراً أرجو من الله تعالى التوفيق في تقديم هذا البحث بالشكل الذي يليق، وأعلم أن هذا جهد المقل، فما كان فيه من صواب فمن الله تعالى، وما كان فيه من خطأ فمن نفسي والشيطان والله ورسوله بريئان، واستغفر الله تعالى منه. وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا وحبيبنا محمد ﷺ وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين.
- وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين.

### التمهيد

يشتمل على:

- أولاً: تعريف الوسطية في اللغة والاصطلاح.
- ثانياً: الإسلام دين الوسطية.

### أولاً: تعريف الوسطية في اللغة والاصطلاح:

- \***الوسطية في اللغة:** الواو والسن والطاء أصل صحيح يدل على النصف والعدل، من وسط الشيء: ما بين طرفَيْهِ<sup>1</sup>. والوسط من كل شيء أعدله. وشيء وسطٌ بين الجيد والردى. والتوسط: أن تجعل الشيء في الوسط. وتأتي كلمة وسط صفة بمعنى: خيار وأفضل وأجود. يقال واسطة القلادة: الجواهر الذي في وسطها، وهو أجودها. قال الأزهري: هي الجوهرة الفاخرة التي تجعل وسطها<sup>2</sup>.
- إذن من خلال ما سبق أتضح لنا أن كلمة (وسط)، تستعمل في معانٍ عدة أهمها:
- 1- أنها بمعنى النصف والعدل.
  - 2- تأتي بمعنى الخيار والأفضل.
  - 3- قد ترد لما بين شيئين فاضلين.
  - 4- تستعمل لما كان بين الجيد والردى، والخير والشر.

1 محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي، لسان العرب، ج7 (بيروت: دار صادر، لم يذكر تاريخ النشر)، 426.  
2 ينظر إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تحقيق أحمد عبد الغفور عطار، ط4، ج3 (بيروت: دار العلم للملايين، 1407هـ)، 1176، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي، مختار الصحاح، تحقيق محمود خاطر، ج1 (بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، 1415هـ)، 740.



5- تُطلق على ما كان بين شيئين حساً، كوسط الطريق، ووسط العصا.<sup>1</sup>

#### \*الوسطية في الاصطلاح:

الكلام عن الوسطية في كتب علماءنا المتقدمين لا حصر له، سواء في التعبير عنها أو وصفها، أو تحديد سماتها، أو الإشارة إليها، إلا أنني لم أقف على تعريف محدد لهذا المصطلح عندهم، بل وردت دلالات لفظية (وسط) واشتقاقاتها في القرآن الكريم والسنة النبوية.<sup>2</sup>

#### سأعرض بعض من أقوال العلماء المتقدمين عن الوسطية:

- قال الإمام الشافعي رحمه الله: (والعدل: أن يعمل بطاعة الله).<sup>3</sup>

- قال ابن الأثير رحمه الله: (كل خصلة محمودة فلها طرفان مذمومان، فإن السخاء وسط بين البخل والتبذير.. فكما ازداد منه بعداً ازداد منه تعرياً، وأبعد الجهات والمقادير والمعاني من كل طرفين وسطهما).<sup>4</sup>

- وقد أشار الإمام ابن القيم رحمه الله للوسطية عند حديثه عن الغلو فقال: (وما أمر الله بأمر إلا وللشيطان فيه نزغتان: إما إلى تفريط وإضاعة، وإما إلى إفراط وغلو، ودين الله وسط بين الجافي عنه والغالي فيه، كالوادي بين جبليْن، والهدى بين ضلالتين، والوسط بين طرفين ذميين، فكما أن الجافي عن الأمر مضيع له، فالغالي فيه مضيع له، هذا بتقصيره عن الحد، وهذا بتجاوزه الحد).<sup>5</sup>

- قال الإمام الشاطبي رحمه الله: (الشريعة جارية في التكليف بمقتضاها على الطريق الوسط الأعدل، الأخذ من الطرفين بيسر لا ميل فيه، الداخل تحت كسب العبد من غير مشقة عليه ولا انجلال، بل هو تكليف جارٍ على موازنة تقتضي في جميع المكلفين غاية الاعتدال).<sup>6</sup>

#### وقد اجتهد العلماء المعاصرون في تحديد مفهوم الوسطية:

- عرّف الدكتور/ محمد عبد اللطيف الفرфор الوسطية بأنها: (حالة محمودة غالباً تقوم في العقل الإنساني السليم بالفضرة، وتعضمه من الميل إلى جانبي الإفراط والتفريط).<sup>7</sup>

- كما عرّف الدكتور/ أبو أمامه الشلي الوسطية بأنها: (الاعتدال بين الإفراط والتفريط فهماً وسلوكاً).<sup>8</sup>

- ولعل أقرب التعريفات لمفهوم الوسطية هو تعريف الشيخ القرضاوي فقد عرّفها بأنها: (التوسط أو التقارب أو التعادل بين طرفين متقابلين، بحيث لا ينفرد أحدهما بالتأثير، ويطردا لطرف المقابل، وبحيث لا يأخذ أحد الطرفين أكثر من حقه، ويطغى على مقابله، ويحيف عليه).<sup>9</sup>

#### ثانياً: الإسلام دين الوسطية:

تعدّ الوسطية سمة جوهرية للأمة الإسلامية، ومنهج شامل للحياة المتوازنة التي رسمت الشريعة حدودها، وأصلّت مبادئها، وبذلك تميّزت عن بقية الأمم ونالت الخيرية والشرف العظيم، فالإسلام كله وسط، والأمة

1 ينظر الشيخ ناصر العمر، الوسطية في ضوء القرآن الكريم (المملكة العربية السعودية: وزارة الأوقاف، لم يذكر تاريخ النشر)، 37.

2 للزيادة في معرفة دلالات كلمة الوسطية في القرآن الكريم والسنة النبوية الرجوع إلى بحث الوسطية في الإسلام دراسة في دلالة النص القرآني والحديث النبوي الشريف، للدكتورة أمال السيد حسن أبو يوسف.

3 أبو عبد الله محمد بن إدريس الشافعي، الرسالة، ط1 (مصر: مكتبة الحلبي، 1940م)، 21.

4 مجد الدين أبو السعادات المبارك الجزري المعروف بابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق طاهر الزاوي، ومحمود الطناحي ج5 (بيروت: المكتبة العلمية، 1399هـ)، 183.

5 ينظر محمد بن أبي بكر بن أيوب بن القيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق محمد حامد الفقي، ط2، ج2 (بيروت: دار الكتاب العربي، 1993م)، 496.

6 إبراهيم بن موسى بن محمد الشهير بالشاطبي، الموافقات، تحقيق مشهور آل سلمان، ج2 (القاهرة: دار ابن عفان، 1997م)، 279.

7 ينظر محمد عبد اللطيف الفرфор، الوسطية في الإسلام (بيروت: دار النفائس، 1993م)، 127.

8 ينظر أبو أمامه نوار بن الشلي، ملامح الرؤية الوسطية في المنهج الفقهي (الكويت، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، 2009م)، 22.

9 ينظر يوسف القرضاوي، الخصائص العامة للإسلام، ط3 (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1985م)، 127. عبد العزيز عثمان محمد، الوسطية في الإسلام وأثرها في الوقاية من الجريمة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، رسالة ماجستير، 13.



المحمدية هي أمة الوسط كما قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾<sup>1</sup> قال الإمام الطبري رحمه الله في تفسيره: (كما هديناكم أيها المؤمنون بمحمد عليه السلام وبما جاءكم به من عند الله، فخصصناكم بالتوفيق لقبلة إبراهيم ومثته، وفضلناكم بذلك على من سواكم من أهل الملل، كذلك خصصناكم بفضلناكم على غيركم من أهل الأديان، بأن جعلناكم أمة وسطاً... وأن الله تعالى ذكره إنما وصفهم بأنهم "وسط"، لتوسطهم في الدين، فلا هم أهل غلو فيه غلو النصارى الذين غلوا بالترهب، وقيلهم في عيسى ما قالوا فيه، ولا هم أهل تقصير فيه تقصير اليهود الذين بدلوا كتاب الله، وقتلوا أنبياءهم، وكتبوا على ربهم وكفروا به، ولكنهم أهل توسط واعتدال فيه، فوصفهم الله بذلك، إذ كان أحب الأمور إلى الله أوسطها)<sup>2</sup>.

وقد تجلّت الوسطية في جميع أبواب الإسلام: العقيدة، والعبادة، والمعاملات، والأخلاق والسلوك، والصلة بين الدنيا والآخرة، والأمة الإسلامية هي وسط بين الأمم، آخذة بزمam الاعتدال والتوازن، بعيدة عن طرفي الإفراط والغلو، والتفريط والتقصير، إذ كلاهما مذموم غير محمود، وغاية البعد عنهما هو التوسط بينهما؛ إذ هو نقطة التوازن والاعتدال، فمن الأمثلة على الوسطية في الدين الإسلامي:

1- الوسطية في العقيدة: إثبات توحيد الله وصفاته، فالإسلام وسط بين اليهود الذين صفوا الله تعالى بصفات النقص التي يختص بها المخلوق، والنصارى الذين وصفوا المخلوق بصفات الخالق، وألوهوا عيسى عليه السلام.<sup>3</sup>

2- الوسطية في العبادة: دعا الإسلام إلى التوازن والاعتدال في أداء العبادات، وحذر من الغلو والمبالغة فيها، لا سيما حين تؤدي إلى الإخلال بحاجات الإنسان الأساسية، كالطعام والراحة والنوم، إذ إن الشريعة راعت طبيعة الإنسان وطاقته، فجاءت بتشريعات تحقق التوازن بين الحقوق والواجبات.

3- الوسطية في المعاملات: حثّ الدين الإسلامي على الإنفاق باعتدال ووسطية، دون إسراف مفرط يفضي إلى التبذير، ودون تقتير يؤدي إلى البخل والسّخ، تحقيقاً للتوازن المالي والأسري والاجتماعي. وقد جاءت النصوص الشرعية مؤكدة هذا المعنى، ومن ذلك قول الله تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾<sup>4</sup>.

4- الوسطية في الأخلاق: يُعد التوازن الأخلاقي من أبرز مظاهر الوسطية التي دعا إليها الإسلام، حيث حثّ على الاعتدال في الصفات والسلوك، ونهى عن الإفراط والتفريط في الأخلاق، ويتجلى ذلك في الجمع مثلاً بين الكرم دون الوقوع في الإسراف، وبين الحذر دون التحول إلى بخل، وقد جسّد النبي محمد ﷺ هذا التوازن الأخلاقي في أقواله وأفعاله، فكان أنموذجاً فريداً في الاعتدال بين المشاعر والتصرفات، ما جعله ﷺ قوة في التوسط والاتزان الأخلاقي بشهادة رب العالمين له بقوله تعالى: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾<sup>5</sup>.

5- الوسطية في الصلة بين الدنيا والآخرة: أرسى الإسلام منهجاً متوازناً في نظرة الإنسان إلى الدنيا والآخرة، فرفض الانشغال المفرط بملذات الدنيا على حساب الآخرة، كما رفض الزهد المنغلق الذي يهمل شؤون الحياة بحجة طلب الآخرة، بل دعا إلى التوازن بين العمل للدنيا والعمل للآخرة دون تعارض بينهما؛ لأن كلاهما ميدان لعبادة الله وعمارة الأرض، وقد بيّن القرآن الكريم هذا التوازن في قوله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۚ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>6,7</sup>.

1 سورة البقرة، الآية: 143.

2 أبو جعفر محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل آي القرآن، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق أحمد محمد شاكر، ج3 (سوريا: مؤسسة الرسالة، 1420هـ)، 141-142.

3 ينظر عبد القادر بن محمد عطا صوفي، المفيد في مهمات التوحيد، ط1 (نابلس: دار الأعلام، 1422هـ)، 36.

4 سورة الإسراء، الآية: 29.

5 سورة القلم الآية: 4

6 سورة القصص، الآية: 77

7 ينظر محمد باكر محمد باعبد الله، وسطية أهل السنة بين الفرق (الرياض: دار الراية للنشر، 1414هـ)، 240/273. فريد محمد عبد القادر، الوسطية في الإسلام مفهومها وضوابطها وتطبيقاتها، (رسالة ماجستير: جامعة الإمام محمد بن سعود، 1410هـ)، 117/74.





## المبحث الأول: دلالة السياق القرآني للوسطية في الطعام والشراب:

ويشتمل على مطلبين:

■ المطلب الأول: النهي عن الإسراف في الطعام والشراب.

● المطلب الثاني: ذم الكفار نظير الإفراط في الطعام والشراب.

## المطلب الأول: النهي عن الإسراف في الطعام والشراب:

أقر الإسلام مبدأ الوسطية وجعله من الركائز الأساسية في التشريع، فجاءت الآيات القرآنية لتؤصل هذا المفهوم، وتعرّز جنوره في النفوس، وتضع له المعالم والأطر الواضحة، حاثّة على الالتزام به في مختلف مجالات الحياة، ومن أبرز تلك المجالات: الطعام والشراب، لما لهما من صلة مباشرة ببقاء الإنسان وسلامة جسده، وهما من ضروريات الحياة التي لا غنى عنها. وقد جاء التوجيه الإلهي صريحاً في هذا الباب في قوله تعالى: **(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)**<sup>1</sup> إذ يأمر الله تعالى عباده بالأكل والشرب، على وجه الإباحة والتمتع بما أحلّ من الطيبات، مع التأكيد على ضرورة اجتناب الإسراف. أي: كلوا واشربوا بدون إسراف في المأكول والمشروب<sup>2</sup>. وفي هذا السياق يجدر الوقوف على معنى "الإسراف" لغةً واصطلاحاً، حتى يتضح المراد من النهي القرآني.

## معنى الإسراف في اللغة والاصطلاح:

**في اللغة:** السين والراء والفاء أصلٌ واحدٌ يدلُّ على تعديّ الحدِّ والإغفالِ أيضاً للشيء، تقول: في الأمر سرفٌ، أي: مجاوزةُ القدر. وقيل ضدُّ القصد<sup>3</sup>.

**أما في الاصطلاح:** فقد عرّفه الجرجاني رحمه الله فقال: (الإسراف إنفاق المال الكثير في الغرض الخسيس وتجاوز الحد في النفقة. وقيل: أن يأكل الرجل ما لا يحل له، أو يأكل مما يحل له فوق الاعتدال ومقدار الحاجة. وقيل الإسراف تجاوز في الكمية فهو جهل بمقادير الحقوق، وصرف الشيء فيما ينبغي زائداً على ما ينبغي)<sup>4</sup>. وعرّفه الأصفهاني رحمه الله قائلاً: (السرف: تجاوز الحد في كل فعل يفعله الإنسان، وإن كان ذلك في الإنفاق أشهر)<sup>5</sup>. فالإسراف صفة ذميمة وقيحة لا يحبها الله سبحانه وتعالى، ومحبة الله تعالى تقتضي رضاه عن العبد، فعلى المسلم التوسط والاعتدال مأكله ومشربه حتى ينال رضى ربه جلّ شأنه.

## سأذكر بعض أقوال المفسرين من السلف في تفسير الآية الكريمة:

1- قال حبر الأمة عبد الله ابن عباس رضي الله عنهما: (كل ما شئت وألبس ما شئت ما أخطأتك خصلتان: سرف ومخيلة).<sup>6</sup> وري عنه: (أحل الله الأكل والشرب، ما لم يكن سرفاً أو مخيلة)<sup>7</sup>.

1 سورة الأعراف، جزء من الآية: 31.

2 علاء الدين علي بن محمد الخازن، لباب التأويل في معاني التنزيل، ج2 (بيروت: دار الفكر، 1399هـ)، 194.

3 أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريّا القزويني، معجم مقاييس اللغة، تحقيق عبد السلام محمد هارون، ج3 (سوريا: اتحاد كتاب العرب، 1423هـ)، 119، الجوهرى، مرجع سابق، 1373/4، أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده، المحكم والمحيط الأعظم، تحقيق عبد الحميد هنداي، ج8 (بيروت: دار الكتب العالمية، 2000م)، 477.

4 علي بن محمد بن علي الجرجاني، التعريفات، تحقيق إبراهيم الأبياري (بيروت: دار الكتاب العربي، 1405هـ)، 38.

5 القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، تحقيق محمد سيد كيلاني (لبنان: دار المعرفة، لم يذكر تاريخ النشر)، 230.

6 أخرجه البخاري في صحيحه معلقاً، 2180/5، كتاب اللباس، باب: باب قول الله تعالى: (قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ) وقد وصله ابن حجر العسقلاني في كتاب تغليق التعليق. محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، تحقيق د. مصطفى ديب البغا، ط3 (بيروت: دار ابن كثير واليمامة، 1407هـ)، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، تغليق التعليق على صحيح البخاري، سعيد القرقي، ج5 (بيروت: المكتب الإسلامي، 1405هـ)، 54.

7 أخرجه ابن أبي حاتم بسنده، الأثر رقم 7986، 407/5، وأخرجه الطبري بسنده، الأثر رقم 14529، 394/12. ونقله عنه الثعالبي، والقرطبي، وابن كثير، وقال عنه الأخير: إسناده صحيح. ينظر: عبد الرحمن بن أبي حاتم الرازي، تفسير ابن أبي حاتم، تحقيق: أسعد محمد الطيب (صيدا: المكتبة العصرية، لم يذكر سنة النشر)، محمد بن جرير بن يزيد الطبري، جامع



2- قال القرطبي رحمه الله: (دلّت هذه الآية على إباحة الأكل والشرب ما لم يكن سرفاً، أمّا ما تدعو الحاجة إليه وهو ما يسدّ الجوعة ويسكن الظمأ مندوب إليه عقلاً وشرعاً؛ لما فيه من حفظ النفس وحراسة الحواس، ولذلك ورد الشّرْع بالنّهْي عن الوصال<sup>1</sup>؛ لأنّه يضعف الجسد، ويضعف عن العبادة. فكلوا من المأكّل الطيبة، واشربوا المشارب الحلال، ولا تسرفوا لا في زينتكم ولا في مأكلكم أو مشربكم؛ لأنّه سبحانه يكره المسرفين)<sup>2</sup>.

3- قال الدكتور محمد رشيد رضا رحمه الله: "مَنْ جَعَلَ شَهْوَةً بَطْنِهِ أَكْبَرَ هَمِّهِ فَهُوَ مِنَ الْمُسْرِفِينَ، وَمَنْ بَالَعَ فِي السَّبَبِ وَعَرَضَ مَعِدَّتَهُ وَأَمْعَاءَهُ لِلتَّخَمِ فَهُوَ مِنَ الْمُسْرِفِينَ"<sup>3</sup>.

4- قال الشيخ السعدي رحمه الله: "الإسراف إما أن يكون بالزيادة على القدر الكافي، والشره في المأكولات الذي يضر بالجسم، وإما أن يكون بزيادة الترفه والتتوق في المأكّل والمشارب واللباس، وإما بتجاوز الحلال إلى الحرام.... فدلّت الآية الكريمة على الأمر بتناول الأكل والشرب، والنهي عن تركهما، وعن الإسراف فيهما"<sup>4</sup>.

### وقد يتبادر إلى الذهن سؤال: لماذا خص الله تعالى النهي عن الإسراف في الطعام والشراب في الآية؟

ذكر العلماء رحمهم الله حكم عدة أهمها:

- 1- أن الأكل والشرب أصل حاجات الإنسان: وهما أساس بقاء الجسد، فلو تجاوز العبد فيهما حد الاعتدال أضر بنفسه، وهلك بدنه، وأفسد عقله. وخص بالذكر؛ لأن الناس يقعون بالإسراف فيهما أكثر من غيرهما.
- 2- أن الطعام والشراب هو أحد مداخل الشيطان لابن آدم، والإسراف فيهما يجعل الإنسان يتقاعس عن العبادة، ناهيك عما يسببه من انشغال الذهن والقلب بالشهوات الأخرى، فيجد نفسه متعلقاً بالدنيا، منصرفاً عن الآخرة، فيكون ذلك سبباً لسوء العاقبة.
- 3- أن الإسراف فيهما سبب لأمراض الأبدان والقلوب: فامتلاء المعدة يولّد الكسل ويضعف عن العبادة كما دلت على ذلك الأحاديث النبوية.
- 4- أنهما أوسع أبواب الإسراف، فكثير من الناس ينفق ماله في الطعام والشراب فوق حاجته، فيضر بمعيشته لأنه قد يعجز عما يجب عليه من النفقات، وربما ألقى الزائد عن حاجته منهما في سلة المهملات -أعزكم الله- وهذا من كفران النعمة وامتهانها وعدم تكريمها.
- 5- إشارة إلى القاعدة العامة وهي: النهي عن الإسراف في كل شيء، ذلك أن الإسراف هو: مجاوزة الحد في كل ما يتناوله الإنسان من مأكّل، أو مشرب، أو ملبس، أو غيره، وتخصيص الأكل والشرب من باب التمثيل لا الحصر والله تعالى أعلم<sup>5</sup>.

### المطلب الثاني: ذم الكفار نظير الإفراط في الطعام والشراب:

قال الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾<sup>6</sup> في هذه الآية الكريمة يصف الله تعالى حال المؤمنين في

البيان عن تأويل أي القرآن، تحقيق: أحمد محمد شاكر، ط1 (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1420هـ)، عبد الرحمن بن محمد بن مخلوف الثعالبي، الجواهر الحسان في تفسير القرآن، ج2 (بيروت: مؤسسة الأعلمي، لم يذكر تاريخ النشر)، 14، القرطبي، مرجع سابق، 191/7، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، تفسير القرآن العظيم، تحقيق سامي بن محمد سلامة، ط2، ج3، (المملكة العربية السعودية: دار طيبة للنشر والتوزيع، 1420هـ)، 406،

1 الوصال: لغة: الوأو والصاد واللام: أصلٌ واجدٌ يُدلُّ على صَمِّ شَيْءٍ إِلَى شَيْءٍ حَتَّى يَغْلُقَهُ. وَوَصَلَتْهُ بِهِ وَصَلًا. وَالْوَصْلُ: ضِدُّ الْهَجْرَانِ. معنى الصوم الوصال: هو أن يصل صوم النهار بإمساك الليل مع صوم الذي بعده من غير أن يطعم شيئاً. ينظر: ابن فارس، مقاييس اللغة، مرجع سابق، 115/6، الرازي، مختار الصحاح، مرجع سابق، 340، أحمد بن محمد بن علي الفيومي المقرئ، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير (صيدا: المكتبة العصرية، لم يذكر تاريخ النشر)، 341،

2 ينظر القرطبي، مرجع سابق، 191/7.

3 محمد رشيد بن علي رضا، تفسير القرآن الحكيم، ج7 (مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1990م)، 26.

4 ينظر عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تحقيق عبد الرحمن اللويحق (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1420هـ)، 287.

5 بتصرّف ينظر القرطبي، مرجع سابق، 191/7، ابن كثير، مرجع سابق، 41/5، محمد رشيد رضا، مرجع سابق، 26/7 السعدي، مرجع سابق، 287.

6 سورة محمد، الآية: 12.



الآخرة وما أعدّه لهم من نعيم نظير طاعتهم، وتركيز أنفُسهم باتِّباع منهج الوسطية والاعتدال في حياتهم، وبيّن حال الكافر في الدنيا المنغمس في ملذّاتها، المنشغل في متاعها، الغارق في نعيمها، مطلقاً العنان لشهوة البطن، متخليّاً بها عن إنسانيّته، مقتقراً بها إلى كرامته، محطّاً بها من قدره، حتى صار كالأنعام، فأَيُّ إهانة أعظم من هذه الإهانة؟! لذا فالإسراف صفة ذميمة، لها عواقب وخيمة، ومفسدة عظيمة، ويكفيها قولاً: إنه منهج الكافرين ومسلّك العصاة، فعلى المسلم إتباع منهج الوسطية في طعامه وشرابه حتى لا يتصف بما وصف الله تعالى به المسرفين.

#### سأذكر بعض أقوال المفسرين من السلف في تفسير الآية الكريمة:

1- قال الطبري رحمه الله: "يقول جل ثناؤه: والذين جحدوا توحيد الله وكذبوا رسوله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يتمتعون في هذه الدنيا بحطامها ورياشها وزينتها الفانية الدارسة، ويأكلون فيها غير مفكرين في المعاد، ولا معتبرين بما وضع الله لخلقهم من الحجج المؤدية لهم إلى علم توحيد الله ومعرفة صدق رسله، فمثلهم في أكلهم ما يأكلون فيها من غير علم منهم بذلك وغير معرفة، مثل الأنعام من البهائم المسخرة التي لا همة لها إلا في الاعتلاف دون غيره"<sup>1</sup>

2- قال الخازن رحمه الله: "الذين كفروا يتمتعون: يعني في الدنيا بشهواتها ولذاتها، ويأكلون كما تأكل الأنعام: يعني ليس لهم همة إلا بطونهم وفروجهم، وهم مع ذلك لاهون ساهون عما يراد بهم في غد، ولهذا شبههم بالأنعام؛ لأن الأنعام لا عقل لها ولا تمييز"<sup>2</sup>.

3- قال القرطبي رحمه الله: "ذم الله تعالى الكفار بكثرة الأكل، فإذا كان المؤمن يتشبه بهم، ويتنعم تنعمهم في كل أحواله وأزمانه، فأين حقيقة الإيمان والقيام بوظائف الإسلام، ومن كثر أكله وشربه كثر نهمه وحرصه، وزاد بالليل كسله ونومه، فكان نهاره هائماً، وليله نائماً"<sup>3</sup>.

4- قال ابن كثير رحمه الله: "في دنياهم، يتمتعون بها ويأكلون منها كأكل الأنعام، خَصْماً وقَضْماً، وليس لهم همة إلا في ذلك"<sup>4</sup>.

4- قال السعدي رحمه الله: "ولما ذكر أن الكافرين لا مولى لهم، ذكر أنهم وُكِّلُوا إلى أنفسهم، فلم يتصفوا بصفات المروءة، ولا الصفات الإنسانية، بل نزلوا عنها دركات، وصاروا كالأنعام التي لا عقل لها ولا فضل، بل جُلَّ همهم ومقصدهم التمتع بلذات الدنيا وشهواتها، فترى حركاتهم الظاهرة والباطنة دائرة حولها، غير متعدية لها إلى ما فيه الخير والسعادة، ولهذا كانت النار مثوى لهم"<sup>5</sup>.

#### ولو تأملنا في هذه الآية الكريمة نلاحظ أن تشبيه الكافر بالأنعام يحمل أكثر من وجه:

أحدهما: أن الأنعام يهملها الأكل لا غير والكافر مثلهم، أما المؤمن يأكل ليكون الطعام والشراب عوناً له على الطاعات والتقوى عليها.

ثانيها: الأنعام لا تستدل بالمأكول على خالقها باعتبارها مخلوقات غير مكلفة، تستغرق في حاجاتها الغريزية من طعام وشراب دون أن ترتقي إلى مستوى النظر أو الاستدلال، وكذلك الكافر يكتفي بالانتفاع المادي من النعم دون أن يتجاوز ذلك إلى إدراك دلالتها على وجود الخالق أو وجوب شكره، كما دلت على ذلك الآية الكريمة، أما المؤمن فيختلف جذرياً في تلقيه للنعمة؛ فهو يتعامل معها بوصفها آية من آيات الله تعالى، ودليلاً على قدرته وحكمته ورحمته، فاستعماله للنعمة لا ينفصل عن وعيه بالمنعم، بل يقوده إلى الشكر والعبودية، في حين يبقى الكافر في مستوى الحس المباشر دون إدراك لغايات النعمة ودلالاتها.<sup>6</sup>

1 الطبري، مرجع سابق، 164/22.

2 الخازن، مرجع سابق، 142/4.

3 القرطبي، مرجع سابق، 76/11، ونقله عنه الشنقيطي. محمد الأمين بن محمد المختار بن عبد القادر الشنقيطي، أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، ج3 (بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر، 1415هـ)، 354.

4 ابن كثير، مرجع سابق، 311/7.

5 السعدي، مرجع سابق، 786.

6 بتصرف أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي، مفاتيح الغيب، ط3، ج28 (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1420هـ)، 45.



ثالثها: الأنعام تلحف لتسمن وهي غافلة عن الأمر، لا تعلم أنها كلما كانت أسمن، كانت أقرب إلى الذبح والهلاك، وكذلك الكافر لذلك ختم الله تعالى الآية بقوله: ﴿وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ﴾ والله أعلم<sup>1</sup>.

### المبحث الثاني: دلالة السياق النبوي للوسطية في الطعام والشراب: ويشتمل على مطلبين:

- المطلب الأول: التوجيه النبوي إلى تناول المأكّل والمشرب باعتدال.
- المطلب الثاني: النهي عن المبالغة في الزهد في الطعام والشراب.

#### المطلب الأول: التوجيه النبوي إلى تناول المأكّل والمشرب باعتدال:

لم تقتصر الدعوة إلى الوسطية في المأكّل والمشرب في القرآن الكريم فحسب، بل جاءت السنة النبوية مؤكدة لهذا المبدأ، ومبينة لمعامله، وموضحة لتفصيلاته، فقد دعا الرسول الله ﷺ إلى منهج التوسط والاعتدال في الطعام والشراب، ونبذ كلا الطرفين الإسراف والتقتير، وقد جسّد لنا الحبيب نموذج الوسطية في هديه ﷺ وسيرته، فعلى المسلم السير على خطاه والاقتفاء بأثره، فقد ورد عن النبي ﷺ الأحاديث التي تدعو إلى الوسطية في الطعام والشراب بلا إفراط ولا تفريط منها:

#### الحديث الأول:

عَنْ مُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنُ صَلْبُهُ إِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِطَعَامِهِ وَتَلْتُ لِشَرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ)<sup>2</sup>.  
هذا الحديث يعدّ قمة من قيم الإعجاز الصحي، والغذائي، والوقائي، فهو من معجزات الحبيب ﷺ وجوامع كلمه، ويعدّ وصفة سحرية لمن أراد أن يعيش سليماً معافاً من الأمراض.  
وهذا ما أثبتته الطب اليوم بالدراسات والأبحاث، وما ينصح به الأطباء وعلماء التغذية، فقد أرشدنا إليه من لا ينطق عن الهوى قبل أكثر من ألف وأربعمائة سنة.<sup>3</sup> قال ابن رجب الحنبلي رحمه الله: " هَذَا الْحَدِيثُ أَصْلُ جَامِعٍ لِأَصُولِ الطَّبِّ كُلِّهَا"<sup>4</sup>.

#### شرح الحديث:

قوله ﷺ: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن" الوعاء: هو الظرف الذي يُوضع فيه الشيء، وشراً وعاء ملئ هو البطن؛ لما في ذلك من التخمّة، والتسبّب في حصول الأمراض، ولما يورثه من الكسل والفتور والإخلاق إلى الراحة. وقوله: "بحسب ابن آدم أكالات يُقْمَنُ صلبه"، المعنى: يكفي ابن آدم عددٌ من الأكالات التي تحصل بها

1 ينظر فخر الدين الرازي، مرجع سابق، 22/44، أبو البركات عبد الله بن أحمد بن محمود حافظ الدين النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، تحقيق يوسف علي بدوي، ج3 (بيروت: دار الكلم الطيب، 1419هـ)، 325.

2 أخرجه الترمذي في سننه، الأثر رقم 2380، 590/4، كتاب الزهد، باب: كراهية كثرة الأكل. وأخرجه النسائي في سننه الكبرى، الأثر رقم 6770، 187/4، كتاب: آداب الأكل، باب: ذكر القدر الذي يستحب للإنسان من الأكل. وأخرجه ابن ماجه في سننه، الأثر رقم 3349، 1111/2، كتاب الأطعمة، باب: الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع. والرواية للترمذي. الحديث قال عنه الترمذي: حسن صحيح. وقال عنه الذهبي: صحيح. وقال عنه الألباني: صحيح. محمد بن عيسى الترمذي، الجامع الصحيح، تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرون (بيروت: دار إحياء التراث العربي، لم يذكر تاريخ النشر)، أحمد بن شعيب النسائي، السنن الكبرى، تحقيق عبد الغفار البنداري وآخرون (بيروت: دار الكتب العلمية، 1411هـ)، محمد بن يزيد أبو عبد الله القزويني، سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي (القاهرة: دار إحياء الكتب العربية، لم يذكر تاريخ النشر)، سراج الدين أبو حفص عمر بن علي بن أحمد الشافعي المصري ابن الملقن، مختصر استدراك الحافظ الذهبي على مُستدرَك أبي عبد الله الحاكم، ج5 (الرياض: دار العاصمة، 1411هـ)، 2599.

3 صالح بن أحمد رضى، الإعجاز العلمي للسنة النبوية (الرياض: مكتبة العبيكان، 1421هـ)، 275.

4 زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السّلامى، البغدادى الحنبلى، جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، تحقيق شعيب الأرنؤوط وإبراهيم باجس، ط7، ج2 (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1422هـ)، 468.





حياته، وهو معنى قوله: "يُقْمَنُ صَلْبُهُ"، أي: ظهره، وفي ذلك حثٌّ على الاكتفاء بالقدر الضروري وعدم التوسع في الأكل، ليبقى الجسم خفيفاً نشيطاً، بعيداً عن الأسقام التي تنتشأ غالباً من كثرة الطعام. وقوله: "فإن كان لا محالة، فثُلْثُ طعامه، وثُلْثُ لشرابه، وثُلْثُ لنفسه" المعنى: إذا لم يكتفِ الإنسانُ بأكلات يُقْمَنُ صَلْبُهُ، وكان لا محالة زائداً عن هذا المقدار، فليكن مقدار ما يُؤْكَلُ ويُشْرَبُ في حدود ثلثي البطن؛ ويترك ثلثاً خالياً يتنفس به بسهولة، ليحصل التوازن بين الطعام والشراب والتنفس<sup>1</sup>.

-قال الطيبي رحمه الله: " (ثُلْثُ): أي ثلث منه للطعام. وقوله: (ثُلْثُ لنفسه): أي الحق الواجب ألا يجاوز ما يقام به صلبه؛ ليتقوى به على طاعة الله تعالى، فإن أراد التجاوز، فلا يتعدى عن القسم المذكور، وجعل البطن أولاً وعاء كالوعاء التي تتخذ ظروفها لحوائج البيت؛ توهينا لشأنه، ثم جعله شراً الأوعية؛ لأنها استعملت فيما هي له، والبطن خلق لأن يتقوم به الصلب بالطعام، وامتلاؤه يفضي إلى الفساد في الدين والدنيا، فيكون شراً منها"<sup>2</sup>.

-قال ابن القيم رحمه الله في كتابه الطب النبوي: (مراتبُ الغذاء ثلاثة: أحدها: مرتبة الحاجة. والثانية: مرتبة الكفاية. والثالثة: مرتبة الفضلة. فأخبر النبي ﷺ: أنه يكفيهِ لقيَمَاتُ يُقْمَنُ صَلْبُهُ، فلا تسقط قُوَّتُهُ، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها فليأكل في ثُلْثِ بطنه، ويدع الثُلْثَ الآخر للماء، والثُلْثَ للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكرب والتعب بحمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها التَّبَغُّ)<sup>3</sup>.

#### الحديث الثاني:

ما أخرجه البخاري عن النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: (كُلُوا وَاشْرَبُوا وَابْسُوا وَتَصَدَّقُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ)<sup>4</sup>.

يُبَيِّنُ النبي ﷺ في هذا الحديث مبدأ الاعتدال في الانتفاع بالضروريات من طعام وشراب ولباس، حيث جعل لذلك ضابطاً يحكم سلوك المسلم، يتمثل في اجتناب خصلتين مذمومتين عند الله تعالى، هما: الإسراف والمخيلة، وبذلك يرسخ الحديث قاعدة الوسطية التي تقوم على الاستفادة من النعم دون إفراط أو مبالغة.

#### شرح الحديث:

قوله ﷺ: (كُلُوا وَاشْرَبُوا): أي جميع أنواع الطيبات، فحذف المفعول ليدل على لعموم (وَابْسُوا): أي الحلال من أنواع الملابس. (وَتَصَدَّقُوا): أي على المحتاجين من الفقراء والمساكين. (فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ) والإسراف وكما مرَّ سابقاً: إنفاق المال الكثير في الغرض الخسيس. وقيل: صرف شيء فيما ينبغي زيادةً على ما ينبغي. أما

1 ينظر: محمد بن عَرَّ الدِّين عبد اللطيف بن عبد العزيز بن أمين الدِّين الكَرَمَانِي المعروف بابن الملك، شرح مصابيح السنة للإمام البغوي، تحقيق نور الدين طالب، ج5 (المملكة العربية السعودية: إدارة الثقافة الإسلامية، 1433هـ)، 403/402، عبد المحسن بن حمد بن عبد المحسن العباد البدر، فتح القوي المتين في شرح الأربعين وتتمة الخمسين للنووي وابن رجب (الدمام: دار القيم، 1424هـ)، 148.

2 شرف الدين الحسين بن عبد الله الطيبي، الكاشف عن حقائق السنن، تحقيق عبد الحميد هندواي ج10 (مكة المكرمة: مكتبة نزار مصطفى الباز، 1417هـ)، 3293.

3 ينظر محمد بن أبي بكر الدين ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، تحقيق السيد الجميلي (بيروت: دار الكتاب العربي، 1410هـ)، 43، ونقله عنه ابن حجر العسقلاني، في فتح الباري، مرجع سابق، 128/9.

4 أخرجه البخاري في صحيحه معلقاً، 2180/5، كتاب اللباس، باب: قَوْلُ اللَّهِ تَعَالَى: (قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ)، وأخرجه النسائي في سننه الصغرى، من حديث رقم 2559، 79/5، كتاب الصدقة، باب: الاختيال في الصدقة، وأخرجه ابن ماجه في سننه، من حديث رقم، 3605، 1192/2، كتاب اللباس، باب: بَابُ الْبُسِّ مَا شِئْتُ، مَا أَخْطَأَكَ سَرَفٌ أَوْ مَخِيلَةٌ. واللفظ للبخاري، وقد وصله ابن حجر العسقلاني في كتاب تغليق التعليق، الحديث حسنه الألباني وشعيب الأرناؤوط. البخاري، مرجع سابق، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي النسائي، المجتبى من السنن، ط2 (حلب: مكتب المطبوعات الإسلامية، 1406هـ)، ابن ماجه، مرجع سابق، ابن حجر العسقلاني، تغليق التعليق على صحيح البخاري، مرجع سابق، 52/5.





## المخيلة فمعناها في اللغة والاصطلاح:

لغة: أصل الخَيْل والخَيْلَة والمَخِيلَة: الكِبْرُ. ورجل ذو مخيلة: أي ذو عجب وكِبَر.<sup>1</sup>  
اصطلاحاً: التَّكَبُّر عن تخيل فضيلة تراءت للإنسان من نفسه.<sup>2</sup>

وقد عبّر النبي ﷺ في هذا الحديث الشريف عن الأكل والشرب واللبس والتصدق بفعل الأمر على سبيل الوجوب، أي لا بد منه للإنسان، ولا يستطيع أن يستغني عنها كلها؛ لأن الامتناع عنها يؤدي إلى الهلاك، وقيد المذكرات بأمرين مهمين، وهما: الأول: عدم الإسراف؛ ليحث على التوسط والاعتدال في الأوامر السابقة من المأكول والمشرب، فلا يسرف فيهما حتى لا يتعرض للتخمة والكسل والمرض، وكذلك الملبس، فالإسراف فيه يعين على تدمير الاقتصاد، وإثارة الحقد والبغضاء بين الناس، وكذلك لا يسرف في الصدقة، وذلك بتجاوز الحدود والضوابط الشرعية للبلذ والافتقار. والثاني: النهي عن المخيلة وقصد التفاخر والكبر على الناس، لأنها تعود على صاحبها بالغرور والفساد، وإثارة الحقد والبغضاء، وتكون سبباً للهلاك في الدنيا والآخرة.<sup>3</sup>

والخيلاء والكبر في المأكول والمشرب، يكون بالتباهي والتفاخر بالطعام والشراب، وإحدى صور هذه الآفة في زماننا: ما نراه اليوم في بعض المناسبات والأفراح من الاسراف في الولائم، والمبالغة في الضيافة، إلى جانب حرص البعض على تصوير طعامه وشرابه، ونشره عبر وسائل التواصل الاجتماعي؛ للتباهي والتفاخر دون التفكير في عواقب هذه الأفعال، وكسره لقلوب من لا يمتلك الأموال، ووبال على صاحبة في جميع الأحوال.

وقد نقل ابن حجر العسقلاني عن عبد اللطيف البغدادي رحمهما الله: "هذا الحديث جامع لفصائل تدبير الإنسان نفسه، وفيه تدبير مصالح النفس والجسد في الدنيا والآخرة، فإن السرف في كل شيء يضر بالجسد، ويضر بالمعيشة، فيؤدي إلى الإلتلاف، ويضر بالنفس إذ كانت تابعة للجسد في أكثر الأحوال، والمخيلة تضر بالنفس حيث تكسبها العجب، وتضر بالآخرة حيث تكسب الإثم، وبالدنيا حيث تكسب المقت من الناس"<sup>4</sup>

## الحديث الثالث:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (يأكل المسلم في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء)<sup>5</sup>.  
شرح الحديث: معنى قوله ﷺ "معي": مفرد الأمعاء، وهي المصارين.<sup>6</sup>

قوله: "المؤمن يأكل في معي واحد" أي يزهد فلا يتناول من الطعام إلا القليل. قوله: "والكافر في سبعة أمعاء": أي: يرغب في الطعام فيستكثر منه وكأنه يأكل في سبعة أمعاء، فيبرز هذا الحديث أثر الإيمان في سلوك المسلم اليومي، إذ يجعل من طعامه وشرابه وسيلة للمعاش وقوة على الطاعة، فلا يفرط في الأكل، ولا يجعل همّه الشبع والمتعة، بخلاف الكافر الذي يغلب عليه الشره، وغياب البركة في مطعمه.<sup>7</sup>

1 مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق طاهر أحمد الزاوي ومحمود محمد الطناحي، ج2 (بيروت: المكتبة العلمية، 1399هـ)، 89، محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، ج28 (ألمانيا: دار الهداية، لم يذكر تاريخ النشر)، 454.

2 أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، المحقق: صفوان عدنان الداودي (بيروت: دار القلم، 1412هـ)، 304.

3 ينظر محمد بن علي بن آدم بن موسى الإثيوبي الولوي، ذخيرة العقبي في شرح المجتبى، ج23 (مكة المكرمة، دار آل بروم للنشر، 1424هـ)، 59، محمد الأمين بن عبد الله بن يوسف بن حسن العلوي الهزري، مرشد ذوي الحجا والحاجة إلى سنن ابن ماجه والقول المكتفى على سنن المصطفى، تحقيق هاشم مهدي، ج21 (جدة: دار المنهاج، 1439هـ)، 156، علي صبح، التصوير النبوي للقيم الخلقية والتشريعية في الحديث الشريف (القاهرة: المكتبة الأزهرية، 1423هـ)، 171-173.

4 ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، مرجع سابق، 253/10.  
5 أخرجه البخاري في صحيحه، الأثر رقم 5081، 2062/5، كتاب الأطعمة، باب: المؤمن يأكل في معي واحد، وأخرجه مسلم في صحيحه، الأثر رقم 5496، 133/6، كتاب الأشربة: باب المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء، واللفظ للبخاري. المصدر السابق، مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، المسند الصحيح المختصر من السنن بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ، (بيروت: دار الجيل، لم يذكر تاريخ النشر).

6 ينظر الجوهرى، مرجع سابق، 2495/6، ابن الأثير، مرجع سابق، 344/4.

7 ينظر ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، مرجع سابق، 253/10، ابن رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، مرجع سابق، 475/2، علي بن سلطان محمد نور الدين الملا الهروي القاري، مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، ج2 (بيروت: دار الفكر، 1422هـ)، 2697.

**اختلف العلماء في معنى الحديث والمراد بقوله ﷺ " سبعة أمعاء: على عدة أقوال أبرزها:**

- 1-القول الأول: أن المؤمن يقل حرصه وشرهه على الطعام، والكافر يكون شديد الحرص، لا مطمح لبصره إلا إلى المطاعم والمشارب كالأنعام، فمثل ما بينهما من التفاوت في الشره، بما بين من يأكل في معي واحد، ومن يأكل في سبعة أمعاء، ومعنى ذلك أن العدد "سبعة" هنا لا يراد به الحقيقة الحسية، وإنما هو أسلوب بلاغي للتكثير والمبالغة في بيان كثرة أكل الكافر وشدة نهمه، وهو استعمال معروف في لغة العرب<sup>1</sup>.
- 2-القول الثاني: أن المؤمن يأكل الحلال، والكافر يأكل الحرام، والحلال أقل من الحرام في الوجود<sup>2</sup>.
- 3-القول الثالث: أن المراد إثبات البركة في طعام المؤمن ونفيها من طعام الكافر؛ وذلك لأن المؤمن يسمي الله عند أكله فلا يشركه الشيطان، فيكون المتناول منه قليلاً، والكافر لا يسمي فيشركه الشيطان فيذهب من الطعام الكثير<sup>3</sup>.
- 4-القول الرابع: أن العدد سبعة نسبة لأعضاء الإنسان السبعة، وهي: المعدة، وثلاثة أمعاء متصلة بها، والمصران، والقولون، والمستقيم<sup>4</sup>. فيكون المعنى: أن الكافر لا يشبعه إلا ملئ أمعائه السبعة، والمؤمن يشبعه ملء معي واحد<sup>5</sup>.

**القول الرابع:**

يظهر لي فيما سبق -والله أعلم- أن الحديث يحتمل جميع الأقوال المذكورة، والتي تبرز قيمة الزهد والاعتدال في سلوك المسلم الغذائي، والتنبيه على خطورة الإسراف وما يجره من مذمة. قال النووي رحمه الله: " قَالَ الْعُلَمَاءُ وَمَقْصُودُ الْحَدِيثِ التَّقْيِيلُ مِنَ الدُّنْيَا وَالْحَثُّ عَلَى الزُّهْدِ فِيهَا وَالْقَنَاعَةُ، مَعَ أَنَّ قِلَّةَ الْأَكْلِ مِنْ مَحَاسِنِ أَخْلَاقِ الرَّجُلِ، وَكَثْرَةُ الْأَكْلِ بُذْهٌ"<sup>6</sup> وقال ابن عبد البر رحمه الله: " هذا الحديث وما كان مثله فليس فيه إلا مدح المؤمن بقلة رغبته في الدنيا، وزهده فيها بأخذ القليل منها، في قوته، وأكله، وشربه، ولبسه، وكسبه، وأنه يأكل ليخفي، لا ليسمن، كما جاء عن الحكماء"<sup>7</sup>.

**المطلب الثاني: النهي عن المبالغة في الزهد في الطعام والشراب:**

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: (نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْوَصَالِ قَالُوا إِنَّكَ تُوَاصِلُ قَالَ إِنِّي لَأَسْتُمِثُّ مِثْلَكُمْ إِنِّي أَطْعَمُ وَأَسْقَى)<sup>8</sup>.

- 1 رجح هذا القول جملة من العلماء كالبيضاوي، والقرطبي، والكرمانى، وابن حجر العسقلاني رحمهم الله، ينظر: ناصر الدين عبد الله بن عمر البيضاوي، تحفة الأبرار شرح مصابيح السنة، تحقيق لجنة مختصة بإشراف نور الدين طالب، ج3 (الكويت: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، 1433هـ)، 107، أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم الحافظ، الأنصاري القرطبي، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، تحقيق محيي الدين ديب ميسو وآخرون، ج14 (بيروت: دار ابن كثير، 1417هـ)، 49، محمد بن يوسف بن علي بن سعيد، شمس الدين الكرمانى، الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري، ج20 (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1365هـ)، 32، ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، مرجع سابق، 253/10.
- 2 هو قول ابن التين الصفاقسي الذي نقله عنه ابن حجر العسقلاني. ينظر: فتح الباري، مرجع سابق، 253/10.
- 3 هو قول ابن الجوزي رحمه الله. ينظر: جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي، كشف المشكل من حديث الصحيحين، تحقيق علي حسين البواب، لم يذكر تاريخ النشر، 419.
- 4 نقل هذا القول النووي والقاضي عياض عن أهل الطب والتشريح. ينظر: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، ط2، ج14 (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1392هـ)، 24، عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن يحيى السبتي، أبو الفضل، إكمال المعلم بفوائد مسلم، تحقيق يحيى إسماعيل (مصر: دار الوفاء، 1419هـ)، 557.
- 5 عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين السيوطي، التوشيح شرح الجامع الصحيح، تحقيق رضوان جامع رضوان، ج8 (الرياض: مكتبة الرشد، 1419هـ)، 3380.
- 6 النووي، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، مرجع سابق، 24/14.
- 7 أبو عمر يوسف بن عبد الله بن محمد بن عبد البر بن عاصم النمري القرطبي، الاستنكار، تحقيق سالم محمد عطا ومحمد علي معوض، ج8 (بيروت: دار الكتب العلمية، 1421هـ)، 347.
- 8 أخرجه البخاري في صحيحه، الأثر رقم 57، 692/2، كتاب الصوم، باب: باب الوصال ومن قال ليس في الليل صيام. وأخرجه مسلم في صحيحه، الأثر رقم 2618، 133/3، كتاب الصوم: باب النهي عن الوصال في الصوم، واللفظ للبخاري البخاري، مرجع سابق، مسلم، مرجع سابق.



## شرح الحديث:

قوله: (نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ الْوَصَالِ): معنى الوصال في اللغة: من وصل، ومعناه: مَا اتَّصَلَ بِالشَّيْءِ. قَالَ اللَّيْثُ: كُلُّ شَيْءٍ اتَّصَلَ بِشَيْءٍ فَمَا بَيَّنَّهُمَا وَصْلَةٌ، وَالْجَمْعُ وَصَلٌ. وَمِنْهُ الْمُوَاصَلَةُ بِالصَّوْمِ وَغَيْرُهُ. وَوَاصَلْتُ الصَّيَّامَ وَصَالًا: إِذَا لَمْ تُفْطِرْ أَيَّامًا تَبَاعًا.<sup>1</sup>

أما في اصطلاحًا: هو متابعة الصوم لمدة يومين أو أكثر بلا إفطار وقت المغرب.<sup>2</sup>

قوله: (إِنِّي أَطْعَمُ وَأَسْقِي) الفعلان مبنيان للمجهول وليس المراد حقيقة الإطعام والسقي، وإلا لما بقي مواصلاً، بل صار مفطراً، فالمراد بهما أنهما مجازان عن لازم الطعام والشراب، وهو القوة، فكأنه قال: يعطيني قوة الأكل والشراب، ويفيض على ما يسد مسد الطعام والشراب، ويقوي على أنواع الطاعات من غير ضعف في القوة ولا كلال في الأعضاء. أو المعنى: أن الله يخلق فيه من الشبع والري ما يغنيه عن الطعام والشراب. وقيل: بل المراد أنه يغذيه من معارفه ولذة مناجاته والتنعيم بقربه وحب ما يغنيه عن غذاء الأجسام مدة من الزمان. وفي الحديث دليل على أن الوصال من خصائصه - ﷺ.<sup>3</sup>

فالأحاديث السابقة بيّنت نهي النبي ﷺ عن الإسراف، وفي هذا الحديث يبرز لنا الحبيب معالم الوسطية الحقة بين جانبي الإفراط والتفريط، وذلك بنهيه ﷺ عن التقتير والمبالغة في الزهد بالصوم المتواصل والحرمان من الطعام والشراب وطيبات الحياة، صنيع زهاد الصوفية<sup>4</sup>-الأوائل- الذين حرّموا على أنفسهم الطيبات بقصد التقرب إلى الله تعالى. قال ابن الجوزي رحمه الله: (قد بالغ إبليس في تلبيسه على قدام الصوفية فأمرهم بتقليل المطعم وخشونته، ومنعهم شرب الماء البارد.... وقد داوم جماعة من القدماء على الصوم، منهم من ذهب عينه، ومنهم من نشف دماغه، وهذا تفريط في حق النفس الواجب وحمل عليها مالا تطيق فلا يجوز)<sup>5</sup> وقد رسم لنا المصطفى ﷺ أروع نموذج للوسطية في هذا الحديث الذي رواه أنس بن مالك رضي الله عنه قال: جاء ثلاث رهُط إلى بيوت أزواج النبي ﷺ يسألون عن عبادة النبي ﷺ فلما أخبروا كأنهم تقالوها، فقالوا: أئین نحن من النبي ﷺ ؟ قد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر. قال أحدهم: أما أنا فأني أصلي الليل أبداً. وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر. وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً. فجاء رسول الله ﷺ فقال: ( أنتم الذين قلتم كذا وكذا ؟ أما والله أني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني).<sup>6</sup>

1 ينظر: ابن منظور، مرجع سابق، 728/11، جمال الدين، محمد طاهر بن علي الصديقي الهندي الفَنَنِي الكجراتي، مجمع بحار الأنوار في غرائب التنزيل ولطائف الأخبار، 3ط، ج5(حيدر آباد: مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، 1387هـ)، 61.

2 ينظر: عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن اليحصبي السبتي، أبو الفضل، مشارق الأنوار على صحاح الآثار، ج2 (مكة المكرمة: المكتبة العتيقة ودار التراث، لم يذكر تاريخ النشر)، 288، ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، مرجع سابق، 193/5، محمد عيم الإحسان المجددي البركتي، التعريفات الفقهية (بيروت: دار الكتب العلمية، 1424هـ)، 131.

3 أبو الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، مَنَّةُ الْمُتَعَمِّدِ فِي شَرْحِ صَحِيحِ مُسْلِمٍ، شرح صفي الرحمن المباركفوري، ج2 (الرياض: دار السلام، 1420هـ)، 158، عبد القادر شيبه الحمد، شرح بلوغ المرام من جمع أدلة الأحكام، ج3 (المدينة المنورة: مطابع الرشيد، 1402هـ)، 201.

4 الصوفية: هم فرقة عقديّة ظهرت في القرن الثاني الهجري، سمووا بذلك نسبة إلى الصوف، وهو اللباس الذي كانوا يرتدونه كناية عن الزهد والتقشف وترك دواعي الشهرة، والميل إلى التواضع والخمول، وإماتة الشهوات في النفس، وكان هذا أول طريقهم، حتى تطور عبر الزمن وانتهى بهم إلى الانحراف، والقول بالفسق، والوجد، والفناء والاتحاد، والحلول وغير ذلك، وهي بدعة دخيلة على الإسلام، وملاعب للوثنية يمارس فيها البدع والخرافات، وقد تشعبت إلى طرق عدة، لكل طريقة منها شيخ له منهج مختلف في الأدعية والبدع، يتبعه عليها مجموعة من المريدين. ينظر: إبراهيم بن موسى بن محمد اللخمي الغرناطي الشهير بالشاطبي، الاعتصام، تحقيق محمد بن عبد الرحمن الشقير وآخرون (المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي للنشر، 1429هـ)، 149/148، صالح الرقب الدكتور ومحمود الشوبكي، دراسات في التصوف والفلسفة الإسلامية (غزة: الجامعة الإسلامية، 1427هـ)، 5/3.

5 ينظر، أبو الفرج عبد الرحمن ابن الجوزي، تلبيس إبليس، تحقيق محمد عبد القادر الفاضلي (بيروت: المكتبة العصرية، 2014م)، 198، 140.

6 أخرجه البخاري في صحيحه، الأثر رقم 4776، 1949/5، كتاب النكاح، باب: باب الترغيب في النكاح. البخاري، مرجع سابق.



## المبحث الثالث: أهمية المحافظة على التوازن في الغذاء والثمرات المترتبة على ذلك: ويشتمل على مطلبين:

- المطلب الأول: أهمية المحافظة على التوازن في الطعام والشراب.
- المطلب الثاني: ثمرات الوسطية في الطعام والشراب.

### المطلب الأول: أهمية المحافظة على التوازن في الطعام والشراب<sup>1</sup>:

التغذية الصحيحة المتوازنة هي إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لحركته، ووقايته من الأعراض المرضية المتباعدة دون إسراف أو تقتير، فكل خلية في جسم الإنسان تعتبر جزءاً حياً قائماً بذاته، يمارس عمليات البناء والنمو، ويتطلب وجود عنصر الأوكسجين مع العناصر الغذائية الأخرى بصفة مستمرة، وبقدر محدد يتوقف على الظروف المحيطة بذلك الجسم، وأي نقص في عناصر التغذية يؤدي إلى إبطاء حركة البناء وصيانة الأنسجة، بينما يؤدي الإسراف إلى سوء الهضم والتخمة، وتكاثر الغازات تؤدي إلى اختناق كميات هائلة من المركبات السامة داخل الجسم، بتأثيراتها الضارة على حياة الإنسان، والجدير بالذكر أن نصف الخلايا في جسم الإنسان تكون في أقصى حالات النمو والتكاثر والنشاط، وربع الخلايا يكون في حالة نمو معتدل، والربع الأخير يكون في حالة تحلل واستبدال، والتوازن بين هذه العمليات يساعد على المحافظة على صحة الإنسان وشبابه لفترة طويلة. أما اختلال هذا التوازن فيؤدي إلى ظهور عدد من الأمراض، والوصول إلى مرحلة الشيخوخة، فإزالة المركبات السامة من الخلايا أمر ضروري لاستمرار النشاط البدني والذهني، فالإقبال على تناول الوجبات الدسمة دون اعتدال في الكم والنوع يؤثر سلباً على عمليات الهضم، وعلى استخلاص الجسم للمواد الغذائية، فتقل فرص التمتع بالصحة والعافية، فإذا أكل الإنسان من الوجبات ما يزيد عن حاجته، فعليه بالرياضة ليحرق الكميات الزائدة عن الحاجة، فالغذاء هو وقود الجسم ومصدر طاقته، فإذا بذل الفرد مجهوداً كبيراً فإنه يحتاج إلى طاقة يحدد كميتها نوع النشاط الذي يبذله، فإذا تناول طعاماً يمدّه بطاقة أكبر مما يحتاجها، فإنه يسبب الزيادة في الوزن والبدانة، وإذا كانت الطاقة أقل من احتياجاته، فإن وزنه ينقص ويصاب بالهزال، ويكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، أما إذا وازن الفرد بين كمية الطاقة التي يتناولها في غذاءه والمجهود الذي يبذله فإنه يحتفظ بوزنه المناسب<sup>2</sup> وما قرره الأطباء وعلماء التغذية من ضرورة التوازن والتوسط في الطعام والشراب؛ لسلامة الجسم ووقايته من الأمراض، سبقهم به الإسلام في الدعوة إلى الوسطية والاعتدال فيهما.

### المطلب الثاني: ثمرات الوسطية في الطعام والشراب:

يُعد الاعتدال في الطعام والشراب مبدأً أصيلاً في المنظومة الإسلامية، حيث جمع بين مقاصد الشرع في حفظ الدين والنفس والمال، وبين متطلبات الصحة الجسدية والنفسية، وهو لا يقتصر على تقليل كمية الطعام فحسب، بل يشمل البعد عن مظاهر الإسراف والتبذير، والتوازن بين حاجة الجسد إلى الغذاء، وحاجة الروح إلى الطاعة، فلا يشغل الإنسان بطنه بما يثقل جوارحه عن القيام بحقوق الله تعالى.

وتتجلى الآثار المترتبة على الاعتدال في جوانب متعددة، أهمها:

1. الامتنال لأمر الله تعالى، والاعتدال بهدي الرسول صلى الله عليه وسلم والاعتناء بأثره، والسير على خطى الصحابة الكرام رضي الله عنهم، والسلف الصالح رحمهم الله، حيث كان من دأبهم الاعتدال في المأكل والمشرب.
2. رقة القلب، وانكسار النفس، وإنفاذ البصيرة، وضعف الهوى، والغضب. قال أبو سليمان الداراني رحمه الله: "عليك بالجوع فإنه مذلة للنفس ورقة للقلب"<sup>3</sup>.

1 سأعرض الموضوع مختصراً.

2 عبد الباسط محمد السيد، التغذية النبوية الغذاء بين الداء والدواء، ط4 (مصر: ألفا للنشر، 1425هـ)، 69، راند طليمات، الغذاء والدواء (دمشق: دار الفكر، 1425هـ)، 276، السيد عبد الحكيم عبد الله، إعجاز الطب النبوي (القاهرة، دار الأفق، 1418هـ)، 47، الحقائق الطبية في الإسلام، عبد الرازق الكيلاني (دمشق: دار القلم، 1423هـ)، 184.

3 نقله عنه الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين. ينظر: أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، إحياء علوم الدين، ج 3 (بيروت: دار المعرفة، لم يذكر تاريخ النشر).





3. كسر شهوات المعاصي، وكبح جوامح النفس الأمارة بالسوء، وهو طريق لتقوية الإرادة، وضبط النفس وتركيتها. قال الغزالي رحمه الله: "إن منشأ المعاصي كلها الشهوات والقوى، ومادة القوى والشهوات لا محالة الأطعمة، فتقليلها يضعف كل شهوة وقوة"<sup>1</sup>.
4. قوة الفهم وسعة الإدراك، وسرعة البديهة، قال محمد بن واسع، قال: "مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ فُهِمَ، وَأَفْهِمَ، وَصَفَا، وَرَقَّ، وَإِنْ كَثُرَ الطَّعَامُ لِيَثْقُلَ صَاحِبُهُ عَنْ كَثِيرٍ مِمَّا يُرِيدُ"<sup>2</sup>.
5. التمتع بالصحة والعافية والسلامة من الأمراض. قال الغزالي رحمه الله: "ثُمَّ يَنْبَغِي أَنْ يَرْفَعَ الْيَدَ قَبْلَ التَّبَعِ وَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ اسْتَعْنَى عَنِ الطَّبِيبِ"<sup>3</sup>. وقال الحارث بن كعدة طبيب العرب: "الجمية رأس الدواء، والبطنة رأس الداء"<sup>4</sup>.
6. الاعتدال في المأكول والمشرب يؤدي إلى انتفاع الجسم بهما، والاستفادة من العناصر الغذائية التي يحتوي عليها الغذاء. قال ابن القيم رحمه الله: "فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته، كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير"<sup>5</sup>.
7. التوسط في الغذاء خير معين للمسلم للإقبال على العبادات، والتزود بالطاعات، والتقرب إلى الله تعالى بالأعمال الصالحة، كالصلاة، والصيام، والذكر، وقراءة القرآن الكريم.
8. خفة البدن والشعور بالنشاط والحيوية، فيسهل على الإنسان الحركة والعمل، ويجعله أكثر قدرة القدرة على أداء المهام اليومية.
9. محبة الله تعالى ورضاه، وقد صرح القرآن بأن الله لا يحب المسرفين، فإن التوسط والاقتصاد سبيل لمحبة الله تعالى.
10. السمو الأخلاقي، فالاعتدال في الغذاء يربي على القناعة، ويكبح نزعة الترف والإغراق في الملذات.
11. التكافل والشعور بالآخرين، حيث يجعل المسلم أكثر شعوراً بالفقراء والمحتاجين، وهو ما يعزز قيم التكافل الاجتماعي، ويعين المسلم على البذل والعطاء.
12. تحقيق الاقتصاد المالي، فالاعتدال يحفظ المال، ويمنع من الإفراط في الإنفاق، والوقوع في الاسراف المنهي عنه.
13. الوسطية في الغذاء هو طريق للوسطية في الحياة بشكل عام، وهو ما يحقق الاتزان في المعيشة، والبعد عن مظاهر الكبر والعجب والتبذير.
14. بناء مجتمع متوازن لا يرهقه الاستهلاك، بل يوجه موارده إلى ما هو أنفع، وتحقيق الاستدامة من خلال حفظ الموارد الغذائية من الضياع والهدر.<sup>6</sup>

### المبحث الرابع: آثار الانحراف عن الوسطية في الطعام والشراب.

ويشتمل على مطلبين:

- المطلب الأول: عواقب الإسراف في الطعام والشراب.
- المطلب الثاني: آثار التفریط والمبالغة في الزهد في الطعام والشراب.

1 لغزالي، إحياء علوم الدين، مرجع سابق، 4/2.  
2 أخرجه بسنده ابن أبي الدنيا، الأثر رقم 49، 57/1. أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي الأموي القرشي المعروف بابن أبي الدنيا، الجوع، تحقيق محمد يوسف (بيروت: دار ابن حزم، 1417هـ).  
3 الغزالي، إحياء علوم الدين، مرجع سابق، 4/2.  
4 نقله عنه ابن رجب في كتابه جامع العلوم والحكم. ينظر: ابن رجب، مرجع سابق، 1243/3.  
5 محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، ط27، ج4 (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1415هـ)، 16.  
6 ينظر: أحمد عرفة يوسف، أساليب ومقومات التكامل الاقتصادي، بين البلاد الإسلامية (الإسكندرية، دار التعليم الجامعي، 2009م)، 117-118.





## المطلب الأول: عواقب الاسراف في الطعام والشراب:

للإسراف في المأكّل والمشرب عواقب وخيمة، وآثار سلبية مشتملة على الجوانب الدينية، والاقتصادية، والاجتماعية والصحية، للفرد والمجتمع على حد سواء، ويمكن استعراض أبرزها وفق التصنيف التالي:

## الآثار الدينية:

1- المخالفة لأمر الله تعالى ورسوله ﷺ، حيث جاءت النصوص تنهى عن الإسراف في المأكّل والمشرب، وتحذّر منه كما قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>1</sup>.

2- صفة من صفات الكافرين، التي لا يليق بالمؤمن التمسك، بها كما قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ﴾<sup>2</sup>.

3- يعدّ مدخلاً من مداخل الشيطان للإنسان وإيذاه وتسلطه عليه، قال ابن القيم رحمه الله عن الإسراف في الطعام: "من طرق مجاري الشيطان ووسعها، فإنه يجرى من ابن آدم مجرى الدم، فالصوم يضيق مجاريه ويسدّ عليه طرقها، والشبع يطرقها ويوسعها، ومن أكل كثيراً شرب كثيراً، فنام كثيراً فحسر كثيراً"<sup>3</sup>.

4- الحرمان من التوفيق والهداية الإلهية، كما قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ﴾<sup>4</sup>.

5- اللهو والانشغال بالدنيا ومتاعها وترك الاستعداد للأخرة، وقد حذرنا من ذلك الحبيب ﷺ كما جاء في الحديث: (فَأُبَشِّرُوا وَأَمْلُوا مَا يَسُرُّكُمْ، فَوَاللَّهِ مَا الْفَقْرُ أَحْسَى عَلَيْكُمْ، وَلَكِنِّي أَحْسَى عَلَيْكُمْ أَنْ تُبْسِطَ الدُّنْيَا عَلَيْكُمْ، كَمَا بُسِطَتْ عَلَى مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ، فَتَنَّاَفْسُوها كَمَا تَنَّاَفْسُوها، وَتُهْلِكُكُمْ كَمَا أَهْلَكْتُهُمْ)<sup>5</sup>. قال الغزالي رحمه الله: " أعظم المهلكات لابن آدم شهوة البطن"<sup>6</sup>.

6- من أسباب فساد القلب وإثارة الشهوات والغرائز، وقد عدّ ابن القيم رحمه الله الطعام والشراب من مفسدات القلب حيث قال: "وَالْمُفْسِدُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ نَوْعَانِ: أَحَدُهُمَا مَا يُفْسِدُهُ لِعَيْنِهِ وَذَاتِهِ كَالْمَحْرَمَاتِ...وَالثَّانِي: مَا يُفْسِدُهُ بِقَدْرِهِ وَتَعْدِي حَدِّهِ، كَالْإِسْرَافِ فِي الْحَلَالِ، وَالشَّبَعِ الْمُفْرِطِ، فَإِنَّهُ يُقْلَعُ عَنِ الطَّاعَاتِ، وَيَشْغَلُهُ بِمُزَاوَلَةِ مُؤَنَةِ الْبُطْنَةِ وَمُحَاوَلَتِهَا، حَتَّى يَظْفَرَ بِهَا، فَإِذَا ظَفَرَ بِهَا شَغَلَهُ بِمُزَاوَلَةِ تَصْرِفِهَا وَوَقَايَةِ ضَرَرِهَا، وَالتَّأْدِي بِقِلِّهَا، وَقَوَى عَلَيْهِ مَوَادَّ الشَّهْوَةِ"<sup>7</sup>.

7- الحرمان من محبة الله تعالى، كما قال عزّ شأنه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>8</sup>.

8- المساءلة بين يدي الله تعالى. كما قال في كتابه العزيز: (ثُمَّ لَنَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ)<sup>9</sup>.

9- من أسباب قسوة القلب، قال الشافعي رحمه الله: "السَّبْعُ يَثْقُلُ الْبَدَنَ، وَيَقْسِي الْقَلْبَ، وَيُزِيلُ الْفُطْنَةَ، وَيَجْلِبُ النَّوْمَ، وَيُضْعِفُ صَاحِبَهُ عَنِ الْعِبَادَةِ"<sup>10</sup>. وقال مالك بْن دِينَار رحمه الله: "السَّبْعُ يُقْسِي الْقَلْبَ وَيُفَقِّرُ الْبَدَنَ"<sup>11</sup>.

## الآثار الاقتصادية:

1- الإسراف في الطعام والشراب يؤدي إلى الوقوع في الإسراف في المال، حيث يستلزم الإنفاق الزائد عليهما، وقد حذّر الرسول ﷺ من إضاعة المال، حيث قال: ( إِنَّ اللَّهَ يَرْضَى لَكُمْ ثَلَاثًا، وَيَكْرَهُ لَكُمْ ثَلَاثًا، فَيَرْضَى لَكُمْ: أَنْ تَعْبُدُوهُ، وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا، وَأَنْ تَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا، وَيَكْرَهُ لَكُمْ: قِيلٌ وَقَالَ، وَكَثْرَةُ السُّؤَالِ، وَإِضَاعَةُ الْمَالِ)<sup>12</sup>.

1 سورة الأعراف، جزء من الآية: 31.

2 سورة محمد، الآية: 12.

3 ابن القيم، مدارج السالكين، مرجع سابق، 456/1.

4 سورة غافر، الآية: 28.

5 أخرجه مسلم في صحيحه، الأثر رقم 2961، 2273/4، كتاب: الأقضية، باب: بَابُ النَّهْيِ عَنْ كَثْرَةِ الْمَسَائِلِ مِنْ غَيْرِ حَاجَةٍ، وَالنَّهْيِ عَنْ مَنَعٍ وَهَاتِ، وَهُوَ الْإِمْتِنَاعُ مِنْ آدَاءِ حَقِّ لَزْمِهِ، أَوْ طَلَبِ مَا لَا يَسْتَحِقُّهُ. مسلم، مرجع سابق.

6 الغزالي، إحياء علوم الدين، 80/3.

7 ابن القيم، مدارج السالكين، مرجع سابق، 456/1.

8 سورة الأعراف، جزء من الآية: 31.

9 سورة النكاث، الآية رقم 8.

10 أخرجه ابن أبي حاتم بسنده عن الشافعي رحمه الله. أبو محمد عبد الرحمن بن محمد الرازي ابن أبي حاتم، آداب الشافعي ومناقبه آداب الشافعي ومناقبه، تحقيق عبد الغني عبد الخالق (بيروت: دار الكتب العلمية، 1424هـ)، 78.

11 أخرجه بسنده ابن أبي الدنيا، الأثر رقم 98، 78/1. ابن أبي الدنيا، الجوع، مرجع سابق.

12 أخرجه مسلم في صحيحه، الأثر رقم 1715، 1314/3، كتاب: الزهد والرقاق. مسلم، مرجع سابق.



2-زيادة الطلب الاستهلاكي بما يفوق الحاجة، فترتفع الأسعار ويحدث التضخم<sup>1</sup>، ويعمّ الغلاء، مما يؤثر على الاقتصاد في البلاد.<sup>2</sup>

3-ضعف القدرة الشرائية لدى الأسر نتيجة الاسراف في الطعام والشراب، فيؤدي إلى استنزاف مواردها المالية، مما ينعكس سلبيًا على حجم مدخراتها، وقد يضطرها ذلك إلى الاستدانة لتغطية احتياجاتها الأساسية. قال الغزالي رحمه الله: "والذي تعود الشعب صار بطنه غريماً ملازماً له"<sup>3</sup>.

**الآثار الاجتماعية:**

- 1- حرمان المستحقين من المال الفائض الذي يُهدر على الطعام والشراب الزائد نتيجة الإسراف.
  - 2-توسيع الفوارق الطبقة في المجتمع بين الفقراء والاعنياء، فينشأ عن ذلك الحقد والبغضاء بين المسلمين، والبُعد عن روح الأخوة والتكافل التي حثّ عليها الإسلام، كما قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾<sup>4</sup>.
  - 3-إهدار الأموال فيما لا يحقق مصلحة للفرد أو المجتمع، بل ربما ترتب عليه مفساد.
  - 4-الإسراف في كل شيء طريقاً للتلف الذي يؤدي لا محالة إلى زوال الأمة. كما قال الحق: ﴿وَإِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْنَاَهَا تَدْمِيرًا﴾<sup>5</sup>.
  - 5-كسر قلوب الفقراء والمساكين الذين لا يكادون يحصلون على ما يسد حاجاتهم إلا بمشقة.
  - 6-الإفراط في الطعام يُضعف القدرة على الإحساس بمعاناة الفقراء والمساكين، إذ من يكثر من الطعام والشعب بشكل دائم قد ينسى حال الجائع، ويضعف قلبه عن الرحمة والمواساة، فتتسع دائرة الفقر في المجتمع.<sup>6</sup>
- الآثار الصحية:**

- 1-الإسراف في الطعام والشراب سبب لمعظم الأمراض، قال الغزالي رحمه الله: "والبطن على التحقيق ينبوع الشهوات ومنبت الأدوية والآفات"<sup>7</sup> وهو السبب الحقيقي لمرض السمنة الذي يؤدي إلى جلّ الأمراض، مثل: أمراض القلب، وتصلّب الشرايين، والجلطات، والسكّنة القلبية، وارتفاع الكوليسترول، وضغط الدم، وأمراض الجهاز الهضمي، وعسر الهضم، والحموضة، والتهاب المرارة، وتليّف الكبد، وأمراض بالكلّي، ومرض السكر، وأمراض العظام، وأمراض الجهاز التنفسي، وضعف المناعة، والشيخوخة المبكرة.
- قال ابن القيم رحمه الله: (الأمراض نوعان: أمراضٌ مادية تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأوّل والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة، فإذا ملأ الأدمي بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك، أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطئ الزوال وسريعة، فإذا توسّط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته، كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير)<sup>8</sup>.
- 2-يثقل البدن، ويجلب الخمول، والراحة، والنوم الكثير، وكل هذا يضرّ بالبدن، قال الغزالي رحمه الله: "من شبع شرب كثيراً، ومن كثر شربه كثر نومه"<sup>9</sup>.
- 3-يؤثر سلباً على العقل، والتركيز، والتفكير، وتنمية الذكاء<sup>10</sup>، كما قيل: "البطنة تذهب الفطنة"<sup>1</sup>.

1 التضخم: ارتفاع مستمر ومتضاعف في المستوى العام للأسعار في فترة زمنية معينة. ينظر: خالد بن عبد الله المصلح، التضخم النقدي في الفقه الإسلامي (الرياض، دار ابن الجوزي، 1427هـ)، 64.

2 ينظر: عبد الله بن إبراهيم الطريقي، مشكلة السرف في المجتمع المسلم وعلاجها في ضوء الإسلام (المملكة العربية السعودية: وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف، 1421هـ)، 102.

3 الغزالي، إحياء علوم الدين، مرجع سابق، 87.

4 سورة الحجرات، الآية رقم: 10.

5 سورة الإسراء، الآية رقم: 16.

6 ينظر: الطريقي، مرجع سابق، 105/1.

7 الغزالي، إحياء علوم الدين، مرجع سابق، 80/3.

8 ابن القيم، الطب النبوي، مرجع سابق، 129/9.

9 الغزالي، إحياء علوم الدين، مرجع سابق، 86/3.

10 ينظر: الكيلاني، مرجع سابق، 190.



- 4- قلة الحركة، وعدم القدرة على ممارسة الرياضة، أو الشعور بالتعب والإعياء عند بذل أي مجهود.
- 5- إجهاد الجهاز الهضمي مما يترتب على ذلك التخمّة، وعسر الهضم، وتوسع المعدة، وقد يلجأ البعض إلى عمليات ربط المعدة وتكثيمها والتعرض للمخاطر والآثار المحتملة لمثل هذه الإجراءات الطبية.
- 6- التعرض للعديد من المشكلات الصحية في الأسنان؛ بسبب الاكثار من تناول الطعام بشكل عام، والسكريات بشكل خاص.<sup>2</sup>

### المطلب الثاني: آثار التفريط والمبالغة في الزهد في الطعام والشراب:

من سمات هذا الدين العظيم الوسطية والاعتدال، فجاءت تشريعاته لتوازن بين حاجات الجسد ومطالب الروح، بعيداً عن طرفي الإفراط والتفريط، وكما نهى الإسلام عن الإسراف في المأكل والمشرب، فقد نهى أيضاً عن المبالغة في الزهد والحرمان، والتشديد على النفس بما لم يأذن الله تعالى به، ولا شك أن للمبالغة في الزهد في الطعام والشراب آثار سلبية وخطيرة على الصعيد الديني، والصحي، والاجتماعي، أبرزها:

#### الآثار الدينية:

1. المخالفة لشرع الله تعالى، وحرمان النفس مما أحل الله، والبعد عن الهدى النبوي، حيث قال ﷺ: ( أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما والله أتي لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني)<sup>3</sup>.
2. التقصير في العبادة، فالحرمان من الطعام والشراب يضعف البدن ويمنعه من التزود بالطاعات، وعدم التقوي عليها، أو ربما يوصل صاحبه إلى ترك العبادة والوقوع في الهلاك في الدنيا والآخرة.
3. الانشغال بالجوع عن صفاء القلب: فالمبالغة في ترك الطعام والشراب قد تؤدي إلى تشتت الفكر بدلاً من تحصيل الخشوع.
4. المخالفة للفطرة والغريزة التي فطر الله تعالى الخلق عليها، فالطعام والشراب من أهم الحاجات لبقاء المخلوقات الحية ولا يمكن الاستغناء عنهما.
5. الانصراف عن الوسطية في الطعام والشراب يجرّ إلى الوقوع في البدع والأهواء، ومدخلًا من مداخل الشيطان، وقد ذكر ذلك الإمام ابن القيم رحمه الله في كتابه تلبّيس إبليس، وأفرد بابًا سماه: تلبّيس إبليس على الصوفية في مطاعهم ومشاربهم.
6. التقدير في الطعام والشراب منافي لمقصد الشريعة في حفظ النفس، وهو أحد الضروريات الخمس التي جاء الدين الإسلامي بحمايتها.

#### الآثار الصحية:

1. إصابة الجسم بالضعف العام، وفقدان التوازن الجسدي، والشعور بالوهن والفتور، وعدم القدرة على الحركة والنشاط، والعجز عن أداء المهام اليومية.
2. الإصابة بالأمراض الناتجة عن سوء التغذية، وقد قرر الأطباء أن سوء التغذية يؤثر على وظائف الدماغ، والقلب، والكبد، ونمو العظام، وفقر الدم، والشيخوخة المبكرة.
3. ضعف المناعة التي تعدّ خط الدفاع الأول للجسم ضد الأمراض، وعندما تضعف، تكثر الإصابات بالأمراض المعدية، والفيروسية، والسرطانية، والأمراض المزمنة المرتبطة بالمناعة الذاتية.
4. الاضطراب النفسي والعقلي: يمكن أن يؤدي الحرمان الغذائي إلى القلق، والاكتئاب، وضعف التركيز، والتقلبات المزاجية<sup>4</sup>.

1 قال السخاوي رحمه الله: " هو بمعناه عن عمرو بن العاص رضي الله عنه، وغيره من الصحابة رضي الله عنهم، فمن بعدهم." شمس الدين أبو الخير محمد بن عبد الرحمن بن محمد السخاوي، المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة، تحقيق محمد عثمان الخشت (بيروت: دار الكتاب العربي، 1405هـ)، 238.

2 ينظر: عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ط2 (دمشق: مؤسسة علوم القرآن، 1402هـ)، 130/129.

3 سبق تخريجه، انظر ص 32.

4 ينظر: عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر، الغذاء والتغذية (بيروت: أكاديميا، لم يذكر تاريخ النشر)، 327/325.



## الآثار الاجتماعية:

1. الانقطاع عن المجتمع، بسبب الشعور بالوهن والتعب، فيعجز الانسان عن نفع الناس وخدمتهم.
2. التقدير في الغذاء قد يؤدي إلى الإخلال بالواجبات تجاه الآخرين، مثل الزوجة والأبناء، مما ينعكس سلباً على الحياة الأسرية والاجتماعية، ويعدّ مخالفة لهدى رسول الله ﷺ الذي أيّد سلمان الفارسي رضي الله عنه حين قال لأبي الدرداء رضي الله عنه: " إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ، فَأَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «صَدَقَ سَلْمَانٌ»<sup>1</sup>.
3. ضعف الإنتاجية في العمل نتيجة الزهد المفرط في الطعام والشراب، فينعكس سلباً على أداء الفرد ومساهمته في بناء المجتمع.

## الخاتمة

- الحمد لله ابتداءً وانتهاءً، وله الشكر على تيسيره وإعانتته وتوفيقه، لا أحصي ثناء عليه هو كما أثنى على نفسه جلّ وعلا، وأصليّ وأسلم على خير خلقه، الرحمة المهداة، والنعمة المجتباء، به أخرجت البشرية من الظلمات إلى النور، وعلى آله وأصحابه خير القرون وسادة الأمم، ففي نهاية هذا البحث أذكر أهم ما توصلت إليه من نتائج، مع الإيجاز غير المخلّ، فأقول مستعينة بالله ومتوكلة عليه:
- 1- أرسى الإسلام مبدأ الوسطية وجعله من الأسس الرئيسة في التشريع، فجاءت النصوص القرآنية لتؤصّل هذا المفهوم، وتغرس جذوره في النفوس، محددةً معالمه وضوابطه، وداعيةً إلى الالتزام به في شتى مجالات الحياة، ويعدّ مجال الطعام والشراب من أبرز الميادين التي تجلّت فيها الوسطية بوضوح.
  - 2- أن التوجيهات القرآنية والأحاديث النبوية حثت على الوسطية في الطعام والشراب، ونهت عن الإسراف فيهما؛ لما يترتب عليهما من آثار سلبية على الفرد والمجتمع.
  - 3- إنّ الإسراف في الطعام والشراب خلّق مذموم اتصف به الكفار، فأورثهم انحداراً في القيم والمراتب، حتى شبّهوا بالأنعام التي لا همّ لها إلا إشباع غرائزها، والانغماس في شهواتها، دون نظر إلى غاية أسمى أو مقصد أعلى.
  - 4- تزرخر كتب متون السنة النبوية بأحاديث كثيرة مقبولة، تكشف عن هدي النبي ﷺ في الطعام والشراب، وتوضح معالم سلوكه الغذائي، كما تتضمن توجيهاته الداعية إلى الوسطية والاعتدال في المأكل والمشرب.
  - 5- أرشدنا الرسول ﷺ إلى المنهج الأمثل في تحقيق التوازن الغذائي من خلال قاعدة الثلث في الطعام والشراب والنفس، وهي قاعدة تُعدّ من أعظم صور الإعجاز النبوي وجوامع كلمه؛ إذ جمعت بين البعد الشرعي والبعد الصحي والوقائي في آن واحد.
  - 6- رسمت السنة النبوية من خلال توجيهاتها المتكررة إلى الوسطية في المأكل والمشرب ملامح نموذج المسلم المتوازن؛ فهو الذي يملك زمام نفسه، ويضبط شهواته، ويرتفع عن الإسراف والتكالب على ملذات الدنيا وعن كل ما يشغله عن سيره إلى الله تعالى، طمعاً فيما أعدّه له من نعيم الآخرة.
  - 7- أبرزت الشريعة الإسلامية الوسطية في الطعام والشراب في أبهى صورها، فكما حذرت من الإسراف فيهما، نهت في المقابل عن التقدير والمبالغة في الزهد بالصوم المتواصل والحرمان من الطعام والشراب وطيبات الحياة، وبيّن الإسلام أن كلا الطرفين مذموم، وأن الطريق المستقيم يكمن في التوسط والاعتدال.
  - 8- الاعتدال في الطعام والشراب يحقق التوافق بين التوجيهات الشرعية والبحوث الطبية الحديثة التي تؤكد أن الإسراف أو التقدير يؤديان إلى أخطار على حياة الانسان.
  - 9- الانحراف عن منهج الاعتدال في المأكل والمشرب سواء بالإفراط أو بالتقريط يؤدي إلى أضرار جسيمة فردية، وصحية، واجتماعية، واقتصادية.

## أهم توصيات الدراسة:

- 1- إدراج مبدأ الوسطية في الطعام والشراب ضمن الخطط التعليمية والدعوية، وربطه بالقيم الشرعية والصحية الحديثة، لترسيخ ثقافة الاعتدال والوعي الاستهلاكي الرشيد لدى الأفراد.

1 أخرجه البخاري في صحيحه، الأثر رقم 1968، 38/3، كتاب الصوم، باب: مَنْ أَقْسَمَ عَلَى أَخِيهِ لِيُفْطِرَ فِي النَّطْوُعِ، وَلَمْ يَرَ عَلَيْهِ قَضَاءً إِذَا كَانَ أَوْفَقَ لَهُ. البخاري، مرجع سابق.



- 2- تعزيز التعاون بين الهيئات الدينية والجهات الصحية لإطلاق مبادرات توعوية تسلط الضوء على قيمة الوسطية في الطعام والشراب، وترتبط بين التوجيهات الشرعية والفوائد الصحية.
- 5- توعية المجتمع بخطر السمّة باعتبارها من أبرز المشكلات الصحية المعاصرة، لما لها من آثار جسيمة على الفرد والمجتمع والتنمية والإنتاج.
- 6- توعية الناشئة من الأطفال والشباب في المدارس والجامعات بكيفية المحافظة على التوازن في الطعام والشراب، حتى ينشأ جيل مثقف واعي متمتع بالصحة والعافية.
- 7- أوصى الأطباء في تخصص التغذية بعمل أبحاث ببنية تربط موضوع التخطيط الغذائي وتوازن الوجبات بمنهج الشريعة الإسلامية الداعي إلى التوازن والوسطية في الغذاء، فلم أقف على أي كتاب في علم التغذية يربط بين المفهوم الطبي للتوازن، والتأصيل الإسلامي له.
- 8- وضع خطط عملية ومبادرات توعوية مستمرة لمكافحة ظاهرة الهدر الغذائي، وربطها بالبعد الشرعي والاقتصادي والاجتماعي؛ لتعزيز ثقافة الاستهلاك الواعي في المجتمعات الإسلامية.
- 8- تفعيل دور الإعلام في التوعية بخطورة الإسراف الغذائي وآثاره السلبية، وربط ذلك بالتوجيهات الشرعية. وفي الختام أرجو من الله التوفيق والسداد في كل ما قدمته فما كان فيه من الصواب فمن الله تعالى، وما كان فيه من الخطأ فمن نفسي والشيطان، وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا ونبينا محمد ﷺ.

### المصادر والمراجع

#### القرآن الكريم.

1. إبراهيم بن موسى بن محمد الشهير بالشاطبي، الموافقات، تحقيق مشهور آل سلمان (القاهرة: دار ابن عفان، 1997م).
2. إبراهيم بن موسى بن محمد اللخمي الغرناطي الشهير بالشاطبي، الاعتصام، تحقيق محمد بن عبد الرحمن الشقير وآخرون (المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي للنشر، 1429هـ).
3. أبو البركات عبد الله بن أحمد بن محمود حافظ الدين النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، تحقيق يوسف علي بدوي (بيروت: دار الكلم الطيب، 1419هـ).
4. أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده، المحكم والمحيط الأعظم، تحقيق عبد الحميد هندواي (بيروت: دار الكتب العالمية، 2000م).
5. أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريّا القزويني، معجم مقاييس اللغة، تحقيق عبد السلام محمد هارون (سوريا: اتحاد كتاب العرب، 1423هـ).
6. أبو الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، مئة المنعم في شرح صحيح مسلم، شرح صفى الرحمن المباركفوري (الرياض: دار السلام، 1420هـ).
7. أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم الحافظ، الأنصاري القرطبي، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، تحقيق محيي الدين ديب ميسو وآخرون (بيروت: دار ابن كثير، 1417هـ).
8. أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، تفسير القرآن العظيم، تحقيق سامي بن محمد سلامة، ط2 (المملكة العربية السعودية: دار طيبة للنشر والتوزيع، 1420هـ).
9. أبو الفرج عبد الرحمن ابن الجوزي، تلبس إبليس، تحقيق محمد عبد القادر الفاضلي (بيروت: المكتبة العصرية، 2014م).
10. أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، المحقق: صفوان عدنان الداودي (بيروت: دار القلم، 1412هـ).
11. أبو أمامه نوار بن الشلي، ملامح الرؤية الوسطية في المنهج الفقهي (الكويت، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، 2009م).
12. أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي الأموي القرشي المعروف بابن أبي الدنيا، الجوع، تحقيق محمد يوسف (بيروت: دار ابن حزم، 1417هـ).
13. أبو جعفر محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل آي القرآن، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق أحمد محمد شاكر (سوريا: مؤسسة الرسالة، 1420هـ).
14. أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، إحياء علوم الدين (بيروت: دار المعرفة، لم يذكر تاريخ النشر).





15. أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، ط2 (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1392هـ).
16. أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي النسائي، المجتبى من السنن، ط2 (حلب: مكتب المطبوعات الإسلامية، 1406هـ).
17. أبو عبد الله محمد بن إدريس الشافعي، الرسالة، ط1 (مصر: مكتبة الحلبي، 1940م).
18. أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي، مفاتيح الغيب، ط3 (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1420هـ).
19. أبو عمر يوسف بن عبد الله بن محمد بن عبد البر بن عاصم النمري القرطبي، الاستذكار، تحقيق سالم محمد عطا ومحمد علي معوض (بيروت: دار الكتب العلمية، 1421هـ).
20. أبو محمد عبد الرحمن بن محمد الرازي ابن أبي حاتم، آداب الشافعي ومناقبه آداب الشافعي ومناقبه، تحقيق عبد الغني عبد الخالق (بيروت: دار الكتب العلمية، 1424هـ)، 78.
21. أحمد بن شعيب النسائي، السنن الكبرى، تحقيق عبد الغفار البنداري وآخرون (بيروت: دار الكتب العلمية، 1411هـ).
22. أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، تغليق التعليق على صحيح البخاري، سعيد القزقي (بيروت: المكتب الإسلامي، 1405هـ).
23. أحمد بن محمد بن علي الفيومي المقرئ، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير (صيدا: المكتبة العصرية، لم يذكر تاريخ النشر).
24. أحمد عرفة يوسف، أساليب ومقومات التكامل الاقتصادي، بين البلاد الإسلامية (الإسكندرية، دار التعليم الجامعي، 2009م).
25. إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تحقيق أحمد عبد الغفور عطار (بيروت: دار العلم للملايين، 1407هـ).
26. جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي، كشف المشكل من حديث الصحيحين، تحقيق علي حسين البواب، لم يذكر تاريخ النشر).
27. جمال الدين محمد طاهر بن علي الصديقي الهندي الفَنِّي الكجراتي، مجمع بحار الأنوار في غرائب التنزيل ولطائف الأخبار، ط5 (حيدر آباد: مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، 1387هـ).
28. الحقائق الطبية في الإسلام، عبد الرازق الكيلاني (دمشق: دار القلم، 1423هـ).
29. خالد بن عبد الله المصلح، التضخم النقدي في الفقه الإسلامي (الرياض، دار ابن الجوزي، 1427هـ).
30. رائد طليهمات، الغذاء والدواء (دمشق: دار الفكر، 1425هـ).
31. زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السلافي، البغدادي الحنبلي، جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، تحقيق شعيب الأرنؤوط وإبراهيم باجس، ط7 (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1422هـ).
32. سراج الدين أبو حفص عمر بن علي بن أحمد الشافعي المصري ابن الملقن، مختصر استدراك الحافظ الذهبي على مُستدرَك أبي عبد الله الحاكم، ج5 (الرياض: دار العاصمة، 1411هـ).
33. السيد عبد الحكيم عبد الله، إعجاز الطب النبوي (القاهرة، دار الأفق، 1418هـ).
34. شرف الدين الحسين بن عبد الله الطيّبي، الكاشف عن حقائق السنن، تحقيق عبد الحميد هندواي (مكة المكرمة: مكتبة نزار مصطفى الباز، 1417هـ).
35. شمس الدين أبو الخير محمد بن عبد الرحمن بن محمد السخاوي، المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة، تحقيق محمد عثمان الخشت (بيروت: دار الكتاب العربي، 1405هـ).
36. صالح الرقب الدكتور ومحمود الشوبكي، دراسات في التصوف والفلسفة الإسلامية (غزة: الجامعة الإسلامية، 1427هـ).
37. صالح بن أحمد رضى، الإعجاز العلمي للسنة النبوية (الرياض: مكتبة العبيكان، 1421هـ).
38. عبد الباسط محمد السيد، التغذية النبوية الغذاء بين الداء والدواء، ط4 (مصر: ألفا للنشر، 1425هـ).
39. عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ط2 (دمشق: مؤسسة علوم القرآن، 1402هـ).



40. عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين السيوطي، التوشيح شرح الجامع الصحيح، تحقيق رضوان جامع رضوان (الرياض: مكتبة الرشد، 1419هـ).
41. عبد الرحمن بن أبي حاتم الرازي، تفسير ابن أبي حاتم، تحقيق: أسعد محمد الطيب (صيدا: المكتبة العصرية، لم يذكر سنة النشر).
42. عبد الرحمن بن محمد بن مخلوف الثعالبي، الجواهر الحسان في تفسير القرآن (بيروت: مؤسسة الأعلمي، لم يذكر تاريخ النشر).
43. عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تحقيق عبد الرحمن اللويحي (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1420هـ).
44. عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر، الغذاء والتغذية (بيروت: أكاديميا، لم يذكر تاريخ النشر)، 327/325.
45. عبد العزيز عثمان محمد، الوسطية في الإسلام وأثرها في الوقاية من الجريمة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، رسالة ماجستير.
46. عبد القادر بن محمد عطا صوفي، المفيد في مهمات التوحيد، ط1 (نابلس: دار الأعلام، 1422هـ).
47. عبد القادر شيبية الحمد، شرح بلوغ المرام من جمع أدلة الأحكام (المدينة المنورة: مطابع الرشيد، 1402هـ).
48. عبد الله بن إبراهيم الطريقي، مشكلة السرف في المجتمع المسلم وعلاجها في ضوء الإسلام (المملكة العربية السعودية: وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف، 1421هـ).
49. عبد المحسن بن حمد بن عبد المحسن العباد البدر، فتح القوي المتين في شرح الأربعين وتتمة الخمسين للنووي وابن رجب (الدمام: دار القيم، 1424هـ).
50. علاء الدين علي بن محمد الخازن، لباب التأويل في معاني التنزيل (بيروت: دار الفكر، 1399هـ).
51. علي بن سلطان محمد نور الدين الملا الهروي القاري، مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح (بيروت: دار الفكر، 1422هـ).
52. علي بن محمد بن علي الجرجاني، التعريفات، تحقيق إبراهيم الأبياري (بيروت: دار الكتاب العربي، 1405هـ).
53. علي صبح، التصوير النبوي للقيم الخلقية والتشريعية في الحديث الشريف (القاهرة: المكتبة الأزهرية، 1423هـ)، 173-171.
54. عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن يحيى السبتي، أبو الفضل، إكمال المعلم بفوائد مسلم، تحقيق يحيى إسماعيل (مصر: دار الوفاء، 1419هـ).
55. عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن يحيى السبتي، أبو الفضل، مشارق الأنوار على صحاح الآثار (مكة المكرمة: المكتبة العتيقة ودار التراث، لم يذكر تاريخ النشر).
56. فريد محمد عبد القادر، الوسطية في الإسلام مفهومها وضوابطها وتطبيقاتها، (رسالة ماجستير: جامعة الإمام محمد بن سعود، 1410هـ).
57. القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، تحقيق محمد سيد كيلاني (لبنان: دار المعرفة، لم يذكر تاريخ النشر).
58. مجد الدين أبو السعادات المبارك الجزري المعروف بابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق طاهر الزاوي، ومحمود الطناحي (بيروت: المكتبة العلمية، 1399هـ).
59. محمد الأمين بن عبد الله بن يوسف بن حسن العلوي الهزري، مرشد ذوي الحجا والحاجة إلى سنن ابن ماجه والقول المكتفى على سنن المصطفى، تحقيق هاشم مهدي (جدة: دار المنهاج، 1439هـ).
60. محمد الأمين بن محمد المختار بن عبد القادر الشنقيطي، أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن (بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر، 1415هـ)، 354.
61. محمد باكريم محمد باعبد الله، وسطية أهل السنة بين الفرق (الرياض: دار الراية للنشر، 1414هـ).
62. محمد بن أبي بكر الدين ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، تحقيق السيد الجميلي (بيروت: دار الكتاب العربي، 1410هـ).
63. محمد بن أبي بكر بن أيوب بن القيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق محمد حامد الفقي، ط2، ج2 (بيروت: دار الكتاب العربي، 1993م).



64. محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، ط27 (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1415هـ).
65. محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي، مختار الصحاح، تحقيق محمود خاطر (بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، 1415هـ).
66. محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، تحقيق د. مصطفى ديب البغا، ط3 (بيروت: دار ابن كثير واليمامة، 1407هـ).
67. محمد بن جرير بن يزيد الطبري، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تحقيق: أحمد محمد شاكر، ط1 (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1420هـ).
68. محمد بن عزي الدين عبد اللطيف بن عبد العزيز بن أمين الدين الكرمانى المعروف بابن الملك، شرح مصابيح السنة للإمام البغوي، تحقيق نور الدين طالب (المملكة العربية السعودية: إدارة الثقافة الإسلامية، 1433هـ).
69. محمد بن علي بن آدم بن موسى الإثيوبي الولوي، ذخيرة العقبى في شرح المجتبى (مكة المكرمة، دار آل بروم للنشر، 1424هـ).
70. محمد بن عيسى الترمذي، الجامع الصحيح، تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرون (بيروت: دار إحياء التراث العربي، لم يذكر تاريخ النشر).
71. محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس (ألمانيا: دار الهداية، لم يذكر تاريخ النشر).
72. محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي، لسان العرب، (بيروت: دار صادر، لم يذكر تاريخ النشر).
73. محمد بن يزيد أبو عبد الله القزويني، سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي (القاهرة: دار إحياء الكتب العربية، لم يذكر تاريخ النشر).
74. محمد بن يوسف بن علي بن سعيد، شمس الدين الكرمانى، الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1365هـ).
75. محمد رشيد بن علي رضا، تفسير القرآن الحكيم، ج7 (مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1990م).
76. محمد عبد اللطيف الفرفور، الوسطية في الإسلام (بيروت: دار النفائس، 1993م).
77. محمد عميم الإحسان المجددي البركتي، التعريفات الفقهية (بيروت: دار الكتب العلمية، 1424هـ).
78. مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، المسند الصحيح المختصر من السنن بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ، (بيروت: دار الجيل، لم يذكر تاريخ النشر).
79. ناصر الدين عبد الله بن عمر البيضاوي، تحفة الأبرار شرح مصابيح السنة، تحقيق لجنة مختصة بإشراف نور الدين طالب (الكويت: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، 1433هـ).
80. ناصر العمر، الوسطية في ضوء القرآن الكريم (المملكة العربية السعودية: وزارة الأوقاف، لم يذكر تاريخ النشر).
81. يوسف القرضاوي، الخصائص العامة للإسلام (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1985م).