شفاء الأسقام بالاكتفاء بثلث الشراب والطعام

تأليف

أبي عمرو عبد الكريم بن أحمد بن الحسين الحجوري العمري

بحث حديثي فقهي لحديث: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطن، حسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة، فثلث طعام، وثلث شراب، وثلث لنفسه»

دار محاجر السلف

هذا الحديث أصل من أصول الإسلام

ومعجزة نبوية، وقاعدة طبية

مَنْ أَرَادَ عَافِيَةَ الْجِسْمِ، فَلْيُقَلِّلْ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ

انظر الطب النبوي لابن القيم

حقوق الطبع غير محفوظة

لمن طبعة بغير تغيير ولا تعديل

الطبعة الأولى

١٤٤٢هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

إن الحمد لله نحمده، ونستعينه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفۡسٖ وَٰحِدَةٖ وَخَلَقَ مِنۡهَا زَوۡجَهَا وَبَثَّ مِنۡهُمَا رِجَالٗا كَثِيرٗا وَنِسَآءٗۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِي تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلۡأَرۡحَامَۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيۡكُمۡ رَقِيبًا ١﴾[النساء: ١].

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسۡلِمُونَ ١٠٢﴾[آل عمران: ١٠٢].

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ٧٠ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا ٧١﴾[الأحزاب: ٧٠-٧١].

أما بعد:

فإن أصدق الحديث كتاب الله تعالى، وخير الهدى هدى محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة.

إن إمام الأنبياء وخير الأصفياء، وأتقى الأتقياء وسيد الأولياء وأعلم الأطباء هو نبينا محمد ﷺ.

عَنْ عُرْوَةَ: كَانَ يَقُولُ لِعَائِشَةَ: يَا أُمَّتَاهُ، لَا أَعْجَبُ مِنْ فَهْمِكِ، أَقُولُ: زَوْجَةُ رَسُولِ اللهِ ﷺ، وَبِنْتُ أَبِي بَكْرٍ، وَلَا أَعْجَبُ مِنْ عِلْمِكِ بِالشِّعْرِ، وَأَيَّامِ النَّاسِ، أَقُولُ ابْنَةُ أَبِي بَكْرٍ،

وَكَانَ أَعْلَمَ النَّاسِ أَوْ مِنْ أَعْلَمِ النَّاسِ، وَلَكِنْ أَعْجَبُ مِنْ عِلْمِكِ بِالطِّبِّ كَيْفَ هُوَ؟ وَمِنْ أَيْنَ هُوَ ؟ قَالَ: فَضَرَبَتْ عَلَى مَنْكِبِهِ، وَقَالَتْ: أَيْ عُرَيَّةُ، إِنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ كَانَ يَسْقَمُ عِنْدَ آخِرِ عُمْرِهِ، أَوْ فِي آخِرِ عُمْرِهِ، فَكَانَتْ تَقْدَمُ عَلَيْهِ وُفُودُ الْعَرَبِ مِنْ كُلِّ وَجْهٍ، فَتَنْعَتُ لَهُ الْأَنْعَاتَ، وَكُنْتُ أُعَالِجُهَا لَهُ، فَمِنْ ثَمَّ.

رواه أحمد برقم (٢٤٣٨٠) وهو حديث صحيح.

وَعَنْ جَابِرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ».رواه مسلم برقم (٢٢٠٤).

ورواه البخاري برقم (٥٦٧٨) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَا أَنْزَلَ اللهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً».

ورواه أحمد (١/ ٣٧٧) عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ مَسْعُودٍ بِزِيَادَةٍ: «عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ، وَجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ». وهو حسن.

فالحديث صحيح.

وقد جاء عن جماعة من الصحابة كما في مجمع الزوائد (٥/ ٨٤-٨٥).

وإن المتأمل بأقل تأمل يجد أهمية الطب النبوي وأنه أنفع العلاجات، وأحسن الأدوية؛ بأوجز عبارة وأخصر أسلوب.

وقد أعطي رسول الله ﷺ جوامع الكلم عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ، يَقُولُ: «بُعِثْتُ بِجَوَامِعِ الكَلِمِ، وَنُصِرْتُ بِالرُّعْبِ، وَبَيْنَا أَنَا نَائِمٌ أُتِيتُ بِمَفَاتِيحِ خَزَائِنِ الأَرْضِ فَوُضِعَتْ فِي يَدِي».

رواه البخاري برقم (٧٠١٣) ومسلم(٥٢٣).

وَقَالَ الْبُخَارِيُّ عَقِبَهُ: قَالَ أَبُو عَبْدِ اللهِ:

وَبَلَغَنِي أَنَّ جَوَامِعَ الكَلِمِ: أَنَّ اللهَ يَجْمَعُ الأُمُورَ الكَثِيرَةَ، الَّتِي كَانَتْ تُكْتَبُ فِي الكُتُبِ قَبْلَهُ، فِي الأَمْرِ الوَاحِدِ، وَالأَمْرَيْنِ، أَوْ نَحْوَ ذَلِكَ. اهـ

وَعَنْ أَبِي مُوسَى، قَالَ: بَعَثَنِي رَسُولُ اللهِ ﷺ وَمُعَاذًا إِلَى الْيَمَنِ، فَقَالَ: «ادْعُوَا النَّاسَ، وَبَشِّرَا وَلَا تُنَفِّرَا، وَيَسِّرَا وَلَا تُعَسِّرَا»، قَالَ: فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللهِ، أَفْتِنَا فِي شَرَابَيْنِ كُنَّا نَصْنَعُهُمَا بِالْيَمَنِ الْبِتْعُ وَهُوَ مِنَ الْعَسَلِ، يُنْبَذُ حَتَّى يَشْتَدَّ، وَالْمِزْرُ وَهُوَ مِنَ الذُّرَةِ وَالشَّعِيرِ، يُنْبَذُ حَتَّى يَشْتَدَّ، قَالَ: وَكَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ قَدْ أُعْطِيَ جَوَامِعَ الْكَلِمِ بِخَوَاتِمِهِ، فَقَالَ: «أَنْهَى عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ أَسْكَرَ عَنِ الصَّلَاةِ». رَوَاهُ مُسْلِمٌ بِرَقْمِ (٢٠٠١).

ومن هذا الباب حديث واحد جمع الطب كله والصحة، ودواء الأمراض!

وهو حديثنا في هذا الموضوع قال ابن رجب في جامع العلوم والحكم (٢/ ٤٦٨):

وَهَذَا الْحَدِيثُ أَصْلٌ جَامِعٌ لِأُصُولِ الطِّبِّ كُلِّهَا. اهـ

ولما رأيت ما حصل لأكثر الناس بسبب كثرة المطاعم والشراب من كثرة الأمراض والأسقام، جمعتُ هذه الفوائد حول هذا الحديث الجامع.

فذكرت طرقه وشواهده، وبيان صحته أولًا.

ثم فقه الحديث وفوائده ثانيًا.

لاسيما مع يظنه كثير من الناس أن كثرة الطعام والشراب تجلب الصحة، وتدفع الأمراض.

نعم إن الطعام والشراب الطيب فيه نفع؛ لكن مع التقلل وأخذ الكفاية، وترك الإفراط.

أسأل الله تعالى أن ينفعنا وينفع المسلمين بما قلناه أو كتبناه، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم، وموجبًا للفوز في جنات النعيم.

والحمد لله رب العالمين

كتبه: أبو عمرو عبد الكريم بن أحمد بن الحسين الحجوري العُمري

اليمن، المهرة، حصوين، دار القرآن والحديث

١٤/ القعدة/ ١٤٤٠.

تخريج الحديث

الحديث ورد عن جماعة وهم:

الأول: حديث المقدام بن معدي كرب الكندي رضي الله عنه

قال الإمام أحمد رحمه الله في المسند برقم(١٧١٨٦):

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةِ، قَالَ: حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ، قَالَ: سَمِعْتُ الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ الْكِنْدِيَّ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثُلُثٌ طَعَامٍ، وَثُلُثٌ شَرَابٍ، وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ».

تخرج الحديث :

الحديث رواه الترمذي برقم (٢٣٨٠)، وابن ماجه (٣٣٤٩) والنسائي في الكبرى (٦٧٦٩)، والحاكم(٤/ ١٢١)، وابن حبان كما في الإحسان برقم (٦٧٤)، والطبراني في الكبير(٢٠/ ٦٤٥).

من طريق يحيى بن جابر الطائي عن المقدام بن معدي كرب عن رسول الله ﷺ.

وفي جميع هذه المصادر رواه يحيى بالعنعنة عن المقدام، إلا عند أحمد في المسند برقم (١٧١٨٦) قال يحيى: سمعت المقدام فذكره.

لكن قد جَزَمَ الحفَّاظُ بأن روايته عن المقدام مرسلة؛ منهم أبو حاتم، كما في الجرح والتعديل (٩/ ١٣٣)، وتبعه المزي في تهذيب الكمال، وابن العراقي في تحفة التحصيل.

وهذا ما رجحه شيخنا مقبل رحمه الله في أحاديث معلة برقم (٣٩٥) قال:

والتصريح هنا بالسماع لا يعتمد عليه؛ إذ يحتمل أنه وقع في الكتاب تصحيف أو وهم من بعض الرواة، وجزم الحفاظ بأن فلانًا لم يسمع من فلان ولم يعارضهم من يثبت سماعه مقدم على التصريح بالسماع في نسخة غير مسموعة لنا. اهـ

وعلى اختلاف في الحديث مع ضعف فيه.

وقد صححه من هذه الطريق الألباني في صحيح السنن، وفي الصحيحة برقم (٢٢٦٥). ولا شك في ضعف هذه الطريق.

ولكن وجدت له طريقًا أخرى، قال ابن أبي الدنيا رحمه الله في كتاب الجوع برقم(١):

حَدَّثَنَا أَبُو عَبْدِ اللهِ مُحَمَّدُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عُمَرَ بْنِ أَبَانَ الْعَبْدِيِّ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبِي، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرٍ عَبْدِ اللهِ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عُبَيْدٍ الْقُرَشِيِّ، قَالَ: حَدَّثَنَا مَنْصُورُ بْنُ أَبِي مُزَاحِمٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ حَمْزَةَ، عَنْ ثَوْرِ بْنِ يَزِيدَ، عَنْ خَالِدِ بْنِ مَعْدَانَ، وَحَبِيبِ بْنِ عُبَيْدٍ الرَّحَبِيِّ قَالَ: حَدَّثَنَا الْمِقْدَامُ بْنُ مَعْدِ يكَرِبَ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسَبُ الرَّجُلِ أَكْلَاتٌ مَا أَقَمْنَ صُلْبَهُ، إِمَّا أَبِيتَ ابْنَ آدَمَ، فَثُلُثٌ طَعَامٌ، وَثُلُثٌ شَرَابٌ، وَثُلُثٌ نَفَسٌ».

وقال ابن أبي الدنيا رحمه الله في كتاب إصلاح المال برقم(٣٥٠):

حَدَّثَنِي مَنْصُورُ بْنُ أَبِي مُزَاحِمٍ ، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ حَمْزَةَ ، عَنْ ثَوْرِ بْنِ يَزِيدَ ، عَنْ خَالِدِ بْنِ مَعْدَانَ ، وَحَبِيبِ بْنِ عُبَيْدٍ ، عَنِ الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ طَعَامٌ، وَثُلُثٌ شَرَابٌ، وَثُلُثٌ نَفَسٌ». قلت: وهذا إسناد صحيح.

ورواه الطبراني في المعجم الكبير (٢٠/ برقم٦٦٢) قال:

حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ الْعَبَّاسِ الرَّازِيُّ، ثنا عَلِيُّ بْنُ مَيْسَرَةَ الرَّازِيُّ، ثنا حَسَّانُ بْنُ حَسَّانَ، عَنْ حَرِيزِ بْنِ عُثْمَانَ، عَنْ حَبِيبِ بْنِ عُبَيْدٍ، عَنِ الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبٍ، به.

فهو حديث صحيح.

وله طريق أخرى قال البيهقي في الآداب برقم(٤٦٣):

وَأَخْبَرَنَا أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ السُّلَمِيُّ، أَنْبَأَنَا أَبُو بَكْرٍ الرَّيُونَجِيُّ، أَنْبَأَنَا الْحَسَنُ بْنُ سُفْيَانَ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُتَوَكِّلِ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ، عَنْ صَالِحِ بْنِ يَحْيَى بْنِ الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ الْمِقْدَامِ بِهِ.

وهذا الإسناد فيه أبو عبد الرحمن السلمي محمد بن الحسين ضعيف، وصالح بن يحيى بن المقدام بن معدي كرب ضعيف، وأبوه مجهول حال.

وهذا الإسناد في الشواهد.

وقد رواه ابن ماجه برقم (٣٣٤٩) من طريق محمد بن حرب عن أمه عن أمها عن المقدام فذكره.

وهذا إسناد ضعيف فوالدة محمد بن حرب مجهولة كما في لسان الميزان(٧/ ٥٧٠)، وجدته لم أعرفها، لكنه في الشواهد.

فالحديث بهذه الطرق لا ينزل عن الصحة.

خلاصة الحكم على الحديث:

الحديث صحيح.

الثاني: حديث عبد الرحمن بن المرقع

قال ابن أبي الدنيا في الجوع برقم (٢):

حَدَّثَنَا أَبُو عَلِيٍّ الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو عَاصِمٍ الْعَبَّادَانِيُّ، عَنِ الْمُحَبَّرِ بْنِ هَارُونَ، عَنْ أَبِي يَزِيدِ الْمَدِينِيِّ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ الْمُرَقَّعِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «إِنَّ اللهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يَخْلُقْ وِعَاءً - إِذَا مُلِئَ - شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، فَإِنْ كَانَ لَابُدَّ، فَاجْعَلُوا ثُلُثًا لِلطَّعَامِ، وَثُلُثًا لِلشَّرَابِ، وَثُلُثًا لِلرِّيحِ».

ورواه ابن قتيبة في تأويل مختلف الحديث (ص ٢١٨) قال:

حَدَّثَنَا أَبُو الْخَطَّابِ قَالَ: أَنَا أَبُو عَاصِمٍ عُبَيْدُ اللهِ بْنُ عَبْدِ اللهِ قَالَ: أَنَا الْمُحَبِّرُ بْنُ هَارُونَ، به.

ورواه أبو نعيم في معرفة الصحابة برقم(٤٦٥٧) قال:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللهِ بْنُ جَعْفَرٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو مَسْعُودٍ أَحْمَدُ بْنُ فُرَاتٍ، ثنا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللهِ الرَّقَاشِيُّ، ح وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُحَمَّدٍ، ثنا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللهِ الْحَضْرَمِيُّ، حَدَّثَنَا ضِرَارُ بْنُ صُرَدٍ، ح وَحَدَّثَنَا أَبُو أَحْمَدَ، ثنا ابْنُ شِيرَوَيْهِ، ثنا إِسْحَاقُ، ح وَحَدَّثَنَا أَبُو عَمْرِو بْنُ حَمْدَانَ، ثنا الْحَسَنُ بْنُ سُفْيَانَ، ثنا مُحَمَّدُ بْنُ بَكَّارٍ، قَالُوا: ثنا عَبْدُ اللهِ بْنُ عُبَيْدٍ الْمَرَائِيُّ، مِنْ أَهْلِ عَبَّادَانَ، ثنا مُجِيرُ بْنُ هَارُونَ، فذكره.

ورواه البيهقي في دلائل النبوة (٦/ ١٦٠) قال:

أَنْبَأَنِي أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ السُّلَمِيُّ، أَنَّ أَبَا الْحَسَنِ بْنَ صُبَيْحٍ، أَخْبَرَهُمْ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللهِ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ شِيرَوَيْهِ، حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، أَنْبَأَنَا أَبُو عَاصِمٍ عَبْدُ اللهِ بْنُ عُبَيْدٍ، مِنْ أَهْلِ عَبَّادَانَ، أَنْبَأَنَا الْمُحَبَّرُ بْنُ هَارُونَ، به.

وفي سنده محبر بن هارون الكوفي مجهول.

الثالث: مرسل أبي سلمة الحمصي

قال الإمام وكيع في الزهد برقم(٧٥):

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللهِ الْعُقَيْلِيُّ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ الْحِمْصِيِّ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «ثَلَاثُ أَكَلَاتٍ، أَوْ ثَلَاثُ لُقْمَاتٍ، يُقِمْنَ صُلْبَ ابْنِ آدَمَ، فَإِنْ غَلَبَتْهُ نَفْسُهُ، فَثُلُثٌ لِطَعَامٍ، وَثُلُثٌ لِشَرَابٍ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ».

ورواه المعافى بن عمران الموصلي في الزهد برقم(٢٢٢) قال:

حَدَّثَنَا ابْنُ عُلَاثَةَ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ الْحِمْصِيُّ، قَالَ: بَلَغَنَا، أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ... فذكره. هذا مرسل حسن.

معاني الكلمات في الحديث

قَوْلُهُ ﷺ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً»: أَيْ عَبَّأَ ظَرْفًا.

قَوْلُهُ ﷺ: «شَرًّا مِنْ بَطْنٍ»: صِفَةُ وِعَاءٍ جَعَلَ الْبَطْنَ أَوَّلًا وِعَاءً كَالْأَوْعِيَةِ الَّتِي تُتَّخَذُ ظُرُوفًا لِحَوَائِجِ الْبَيْتِ تَوْهِينًا لِشَأْنِهِ ثُمَّ جَعَلَهُ شَرَّ الْأَوْعِيَةِ لِأَنَّهَا اسْتُعْمِلَتْ فِيمَا هِيَ لَهُ.

وَالْبَطْنُ خُلِقَ لِأَنْ يَتَقَوَّمَ بِهِ الصُّلْبُ بِالطَّعَامِ وَامْتِلَاؤُهُ يُفْضِي إِلَى الْفَسَادِ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا فَيَكُونُ شَرًّا مِنْهَا.

قَوْلُهُ ﷺ: «بِحَسْبِ ابنِ آدَمَ»: الْبَاءُ زَائِدَةٌ وحَسْبُ مُبْتَدَأٌ، أَيْ يَكْفِيهِ؛ ولَا يَحْتاجُ زِيادةٌ عَلَيهِ.

قَوْلُهُ ﷺ: «أُكُلَاتٌ»: بِضَمَّتَيْنِ فِي أَوَلِهِ، ويجوز الفَتْحُ، خَبَرُهُ نَحْوُ قَوْلِهِ: بِحَسْبِكَ دِرْهَمٌ.

وَالْأُكْلَةُ: بِالضَّمِّ اللُّقْمَةُ أَيْ يَكْفِيهِ هَذَا الْقَدْرُ فِي سَدِّ الرَّمَقِ وَإِمْسَاكِ الْقُوَّةِ.

قَوْلُهُ ﷺ: «يُقِمْنَ»: مِنَ الْإِقَامَةِ.

قَوْلُهُ ﷺ: «صُلْبَهُ»: أَيْ ظَهْرَهُ تَسْمِيَةً لِلْكُلِّ بِاسْمِ جُزْئِهِ كِنَايَةً عَنْ أَنَّهُ لَا يَتَجَاوَزُ مَا يَحْفَظُهُ مِنَ السُّقُوطِ وَيَتَقَوَّى بِهِ عَلَى الطَّاعَةِ.

قَوْلُهُ ﷺ: «فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ»: بِفَتْحِ الْمِيمِ وَيُضَمُّ أَيْ إِنْ كَانَ لَا بُدَّ مِنَ التَّجَاوُزِ عَمَّا ذَكَرَ فَلْتَكُنْ أَثْلَاثًا.

قَوْلُهُ ﷺ: «فَثُلُثٌ»: أَيْ فَثُلُثٌ يَجْعَلُهُ.

قَوْلُهُ ﷺ: «لِطَعَامِهِ»: أَيْ مَأْكُولِهِ.

قَوْلُهُ ﷺ: «وَثُلُثٌ»: أي يَجْعَلُهُ.

قَوْلُهُ ﷺ: «لِشَرَابِهِ»: أَيْ مَشْرُوبِهِ.

قَوْلُهُ ﷺ: «وَثُلُثٌ»: يَدَعُهُ وَيتْرُكهُ.

قَوْلُهُ ﷺ: «لِنَفَسِهِ»: بِفَتْحِ الْفَاءِ أَيْ يُبْقِي مِنْ مِلْئِهِ قَدْرَ الثُّلُثِ لِيَتَمَكَّنَ مِنَ التَّنَفُّسِ وَيَحْصُلُ لَهُ نَوْعُ صَفَاءٍ وَرِقَّةٍ وَهَذَا غَايَةُ مَا اخْتِيرَ لِلْأَكْلِ.

وَيَحْرُمُ الْأَكْلُ فَوْقَ الشِّبَعِ. اهـ من تحفة الأحوذي (٧/ ٤٣) للمباركفوري بتصرف.

شرح الحديث

قال ابن رجب في جامع العلوم والحكم في شرح الحديث:

وَهَذَا الْحَدِيثُ أَصْلٌ جَامِعٌ لِأُصُولِ الطِّبِّ كُلِّهَا.

وَقَدْ رُوِيَ أَنَّ ابْنَ مَاسَوَيْهِ الطَّبِيبَ لَمَّا قَرَأَ هَذَا الْحَدِيثَ فِي كِتَابِ أَبِي خَيْثَمَةَ، قَالَ: لَوِ اسْتَعْمَلَ النَّاسُ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ، سَلِمُوا مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْأَسْقَامِ، وَلَتَعَطَّلَتِ الْمَارِسْتَانَاتُ[1] وَدَكَاكِينُ الصَّيَادِلَةِ.

وَإِنَّمَا قَالَ هَذَا؛ لِأَنَّ أَصْلَ كُلِّ دَاءٍ التُّخَمُ، كَمَا قَالَ بَعْضُهُمْ: أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبَرَدَةُ، وَرُوِيَ مَرْفُوعًا وَلَا يَصِحُّ رَفْعُهُ[2].

---

(١) يعني المصحة أو المستشفى، كما في المعجم الوسيط (٢/ ٨٦٣).

(٢) قال السخاوي في المقاصد الحسنة (ص ١١٩): حَدِيث: أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبَرَدَةُ، أبو نُعيم، والمستغفري معا، في الطب النبوي والدارقطني في العلل، كلهم من طريق تمام بن نجيح عن الحسن البصري عن أنس رفعه بهذا.

وتمام ضعفه الدارقطني وغيره، ووثقه ابن معين وغيره، ولأبي نُعيم أيضا من حديث ابن المبارك عن السائب بن عبد الله عن علي بن زحر عن ابن عباس مرفوعا مثله، ومن حديث عمرو بن الحارث عن دراج أبي السمح عن أبي سعيد رفعه: أصل كل داء من البردة، ومفرداتها ضعيفة، وقد قال الدارقطني عقب حديث أنس من علله: وقد رواه عباد بن منصور عن الحسن من قوله وهو أشبه بالصواب.

وجعله الزمخشري في الفايق من كلام ابن مسعود، قال الدارقطني في كتاب التصحيف: قال أهل اللغة:

رواه المحدثون بإسكان الراء والصواب البردة يعني بالفتح وهي التخمة، لأنها تبرد حرارة الشهوة، أو لأنها ثقيلة على المعدة بطيئة الذهاب من برد إذا ثبت وسكن، وقد أورد أبو نُعيم مضموما لهذه الأحاديث حديث الحارث بن فضيل عن زياد بن مينا عن أبي هريرة رفعه: استدفئوا من الحر والبرد.

وَقَالَ الْحَارِثُ بْنُ كَلَدَةِ طَبِيبُ الْعَرَبِ: الْحَمِيَّةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ، وَالْبِطْنَةُ رَأْسُ الدَّاءِ، وَرَفَعَهُ بَعْضُهُمْ وَلَا يَصِحُّ أَيْضًا.

وَقَالَ الْحَارِثُ أَيْضًا: الَّذِي قَتَلَ الْبَرِيَّةَ، وَأَهْلَكَ السِّبَاعَ فِي الْبَرِّيَّةِ إِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ قَبْلَ الِانْهِضَامِ.

وَقَالَ غَيْرُهُ: لَوْ قِيلَ لِأَهْلِ الْقُبُورِ: مَا كَانَ سَبَبُ آجَالِكُمْ؟ قَالُوا: التُّخَمُ.

فَهَذَا بَعْضُ مَنَافِعِ تَقْلِيلِ الْغِذَاءِ، وَتَرْكِ التَّمَلِّي مِنَ الطَّعَامِ بِالنِّسْبَةِ إِلَى صَلَاحِ الْبَدَنِ وَصِحَّتِهِ.

وكذا أورده المستغفري – مع ما عنده منها – حديث إسحاق بن نجيح عن أبان عن أنس رفعه: إن الملائكة لتفرح بارتفاع البرد عن أمتي، أصل كل داء البرد، وهما ضعيفان. وذلك منهما شاهد لما حكى عن اللغويين في كون المحدثين رووه بالسكون.

وأما منافعه بالنسبة إلى القلب وصلاحه

فَإِنَّ قِلَّةَ الْغِذَاءِ تُوجِبُ رِقَّةَ الْقَلْبِ، وَقُوَّةَ الْفَهْمِ، وَانْكِسَارَ النَّفْسِ، وَضَعْفَ الْهَوَى وَالْغَضَبِ، وَكَثْرَةُ الْغِذَاءِ تُوجِبُ ضِدَّ ذَلِكَ.

قَالَ الْحَسَنُ: يَابْنَ آدَمَ كُلْ فِي ثُلُثِ بَطْنِكَ، وَاشْرَبْ فِي ثُلُثِهِ، وَدَعْ ثُلُثَ بَطْنِكَ يَتَنَفَّسُ لِتَتَفَكَّرَ.

وَقَالَ الْمَرْوَذِيُّ: جَعَلَ أَبُو عَبْدِ اللهِ، يَعْنِي أَحْمَدَ يُعَظِّمُ أَمْرَ الْجُوعِ وَالْفَقْرِ، فَقُلْتُ لَهُ: يُؤْجَرُ الرَّجُلُ فِي تَرْكِ الشَّهَوَاتِ، فَقَالَ: وَكَيْفَ لَا يُؤْجَرُ، وَابْنُ عُمَرَ يَقُولُ: مَا شَبِعْتُ مُنْذُ أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ؟ قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللهِ: يَجِدُ الرَّجُلُ مِنْ قَلْبِهِ رِقَّةً وَهُوَ يَشْبَعُ؟ قَالَ: مَا أَرَى.

عَنْ نَافِعٍ، عَنِ ابْنِ عُمَرَ: أَنَّهُ أُتِيَ بِجَوَارِشَ، فَقَالَ: مَا هَذَا؟ قَالُوا: هَذَا يَهْضِمُ الطَّعَامَ قَالَ: إِنَّهُ لَيَأْتِي عَلَيَّ الشَّهْرُ مَا أَشْبَعُ فِيهِ، فَمَا أَصْنَعُ بِهَذَا؟ (١)

وَرَوَى ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي كِتَابِ الْجُوعِ (٢) بِإِسْنَادِهِ عَنْ نَافِعٍ، عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: مَا شَبِعْتُ مُنْذُ أَسْلَمْتُ.

---

(١) صحيح موقوفًا: رواه وكيع في الزهد برقم (٧٧) والمعافى بن عمران الموصلي في الزهد برقم(٢٢٨) وأبو داود في الزهد برقم (٢٩٥)وهذا لفظه.

(٢) حسن: رواه ابن أبي الدنيا في الجوع برقم(٥٨) والطبراني في الكبير (١٢/ برقم ١٣٠٤٤) عن ابن عمر موقوفًا، وهو حسن موقوفًا.

وَرَوَى بِإِسْنَادِهِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ وَاسِعٍ، قَالَ: مَنْ قَلَّ طُعْمُهُ فَهِمَ وَأَفْهَمَ، وَصَفَا، وَرَقَّ، وَإِنَّ كَثْرَةَ الطَّعَامِ لَيُثْقِلُ صَاحِبَهُ عَنْ كَثِيرٍ مِمَّا يُرِيدُ.

وَعَنْ أَبِي عُبَيْدَةَ الْخَوَّاصِ، قَالَ: حَتْفُكَ فِي شِبَعِكَ، وَحَظُّكَ فِي جُوعِكَ، وَإِذَا أَنْتَ شَبِعْتَ ثَقُلْتَ، فَنِمْتَ، اسْتَمْكَنَ مِنْكَ الْعَدُوُّ فَجَثَمَ عَلَيْكَ، وَإِذَا أَنْتَ تَجَوَّعْتَ كُنْتَ لِلْعَدُوِّ بِمَرْصَدٍ. وَعَنْ عَمْرِو بْنِ قَيْسٍ، قَالَ: إِيَّاكُمْ وَالْبِطْنَةَ فَإِنَّهَا تُقَسِّي الْقَلْبَ.

وَعَنْ سَلَمَةَ بْنِ سَعِيدٍ قَالَ: إِنْ كَانَ الرَّجُلُ لَيُعَيَّرُ بِالْبِطْنَةِ كَمَا يُعَيَّرُ بِالذَّنْبِ يَعْمَلُهُ.

وَعَنْ بَعْضِ الْعُلَمَاءِ قَالَ: إِذَا كُنْتَ بَطِينًا، فَاعْدُدْ نَفْسَكَ زَمَنًا حَتَّى تَخْمُصَ.

وَعَنِ ابْنِ الْأَعْرَابِيِّ قَالَ: كَانَتِ الْعَرَبُ تَقُولُ: مَا بَاتَ رَجُلٌ بَطِينًا فَتَمَّ عَزْمُهُ.

وَعَنْ أَبِي سُلَيْمَانَ الدَّارَانِيِّ قَالَ: إِذَا أَرَدْتَ حَاجَةً مِنْ حَوَائِجِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، فَلَا تَأْكُلْ حَتَّى تَقْضِيَهَا، فَإِنَّ الْأَكْلَ يُغَيِّرُ الْعَقْلَ.

وَعَنْ مَالِكِ بْنِ دِينَارٍ قَالَ: مَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ بَطْنُهُ أَكْبَرَ هَمِّهِ، وَأَنْ تَكُونَ شَهْوَتُهُ هِيَ الْغَالِبَةَ عَلَيْهِ.

قَالَ: وَحَدَّثَنِي الْحَسَنُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ: قَالَ الْحَسَنُ أَوْ غَيْرُهُ: كَانَتْ بَلِيَّةُ أَبِيكُمْ آدَمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَكْلَةً، وَهِيَ بَلِيَّتُكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ.

قَالَ: وَكَانَ يُقَالُ: مَنْ مَلَكَ بَطْنَهُ، مَلَكَ الْأَعْمَالَ الصَّالِحَةَ كُلَّهَا، وَكَانَ يُقَالُ: لَا تَسْكُنُ الْحِكْمَةُ مِعْدَةً مَلْأَى.

وَعَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ أَبِي رَوَّادٍ قَالَ: كَانَ يُقَالُ: قِلَّةُ الطَّعْمِ عَوْنٌ عَلَى التَّسَرُّعِ إِلَى الْخَيْرَاتِ.

وَعَنْ قَثْمٍ الْعَابِدِ قَالَ: كَانَ يُقَالُ: مَا قَلَّ طُعْمُ امْرِئٍ قَطُّ إِلَّا رَقَّ قَلْبُهُ، وَنَدِيَتْ عَيْنَاهُ.

وَعَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ مَرْزُوقٍ قَالَ: لَمْ نَرَ لِلْأَشَرِ مِثْلَ دَوَامِ الْجُوعِ، فَقَالَ لَهُ أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْعُمَرِيُّ الزَّاهِدُ: وَمَا دَوَامُهُ عِنْدَكَ؟ قَالَ: دَوَامُهُ أَنْ لَا تَشْبَعَ أَبَدًا. قَالَ: وَكَيْفَ يَقْدِرُ مَنْ كَانَ فِي الدُّنْيَا عَلَى هَذَا؟ قَالَ: مَا أَيْسَرَ ذَلِكَ يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَلَى أَهْلِ وِلَايَتِهِ وَمَنْ وَفَّقَهُ لِطَاعَتِهِ، لَا يَأْكُلُ إِلَّا دُونَ الشِّبَعِ هُوَ دَوَامُ الْجُوعِ.

وَيُشْبِهُ هَذَا قَوْلَ الْحَسَنِ لَمَّا عَرَضَ الطَّعَامَ عَلَى بَعْضِ أَصْحَابِهِ، فَقَالَ لَهُ: أَكَلْتُ حَتَّى لَا أَسْتَطِيعَ أَنْ آكُلَ، فَقَالَ الْحَسَنُ: سُبْحَانَ اللهِ وَيَأْكُلُ الْمُسْلِمُ حَتَّى لَا يَسْتَطِيعَ أَنْ يَأْكُلَ؟!

وَرَوَى أَيْضًا بِإِسْنَادِهِ عَنْ أَبِي عِمْرَانَ الْجَوْنِيِّ، قَالَ: كَانَ يُقَالُ: مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُنَوِّرَ قَلْبُهُ، فَلْيُقِلَّ طُعْمَهُ.

وَعَنْ عُثْمَانَ بْنِ زَائِدَةَ قَالَ: كَتَبَ إِلَيَّ سُفْيَانُ الثَّوْرِيُّ: إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَصِحَّ جِسْمُكَ، وَيَقِلَّ نَوْمُكَ، فَأَقِلَّ مِنَ الْأَكْلِ.

وَعَنِ ابْنِ السَّمَّاكِ قَالَ: خَلَا رَجُلٌ بِأَخِيهِ، فَقَالَ: أَيْ أَخِي، نَحْنُ أَهْوَنُ عَلَى اللهِ مِنْ أَنْ يُجِيعَنَا، إِنَّمَا يُجِيعُ أَوْلِيَاءَهُ.

وَعَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ الْفَرَجِ قَالَ: قُلْتُ لِأَبِي سَعِيدٍ التَّمِيمِيِّ: الْخَائِفُ يَشْبَعُ؟

قَالَ: لَا، قُلْتُ: الْمُشْتَاقُ يَشْبَعُ؟ قَالَ: لَا.

وَعَنْ رِيَاحٍ الْقَيْسِيِّ أَنَّهُ قُرِّبَ إِلَيْهِ طَعَامٌ، فَأَكَلَ مِنْهُ، فَقِيلَ لَهُ: ازْدَدْ فَمَا أَرَاكَ شَبِعْتَ، فَصَاحَ صَيْحَةً وَقَالَ: كَيْفَ أَشْبَعُ أَيَّامَ الدُّنْيَا وَشَجَرَةُ الزَّقُّومِ طَعَامُ الْأَثِيمِ بَيْنَ يَدَيَّ؟ فَرَفَعَ الرَّجُلُ الطَّعَامَ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ، وَقَالَ: أَنْتَ فِي شَيْءٍ وَنَحْنُ فِي شَيْءٍ. قَالَ الْمَرُّوذِيُّ: قَالَ لِي

رَجُلٌ: كَيْفَ ذَاكَ الْمُتَنَعِّمُ؟ يَعْنِي أَحْمَدَ، قُلْتُ لَهُ: وَكَيْفَ هُوَ مُتَنَعِّمٌ؟ قَالَ: أَلَيْسَ يَجِدُ خُبْزًا يَأْكُلُ، وَلَهُ امْرَأَةٌ يَسْكُنُ إِلَيْهَا، وَيَطَؤُهَا، فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لِأَبِي عَبْدِ اللهِ فَقَالَ: صَدَقَ، وَجَعَلَ يَسْتَرْجِعُ، وَقَالَ: إِنَّا لَنَشْبَعُ.

وَقَالَ بِشْرُ بْنُ الْحَارِثِ: مَا شَبِعْتُ مُنْذُ خَمْسِينَ سَنَةً، وَقَالَ: مَا يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَشْبَعَ الْيَوْمَ مِنَ الْحَلَالِ، لِأَنَّهُ إِذَا شَبِعَ مِنَ الْحَلَالِ، دَعَتْهُ نَفْسُهُ إِلَى الْحَرَامِ، فَكَيْفَ مِنْ هَذِهِ الْأَقْذَارِ؟

وَعَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ أَدْهَمَ قَالَ: مَنْ ضَبَطَ بَطْنَهُ ضَبَطَ دِينَهُ، وَمَنْ مَلَكَ جُوعَهُ مَلَكَ الْأَخْلَاقَ الصَّالِحَةَ، وَإِنَّ مَعْصِيَةَ اللهِ بَعِيدَةٌ مِنَ الْجَائِعِ، قَرِيبَةٌ مِنَ الشَّبْعَانِ، وَالشِّبَعُ يُمِيتُ الْقَلْبَ، وَمِنْهُ يَكُونُ الْفَرَحُ وَالْمَرَحُ وَالضَّحِكُ.

وَقَالَ ثَابِتٌ الْبُنَانِيُّ: بَلَغَنَا أَنَّ إِبْلِيسَ ظَهَرَ لِيَحْيَى بْنِ زَكَرِيَّا عَلَيْهِمَا السَّلَامُ، فَرَأَى عَلَيْهِ مَعَالِيقَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ، فَقَالَ لَهُ يَحْيَى: يَا إِبْلِيسُ، مَا هَذِهِ الْمَعَالِيقُ الَّتِي أَرَى عَلَيْكَ؟ قَالَ: هَذِهِ الشَّهَوَاتُ الَّتِي أُصِيبُ مِنْ بَنِي آدَمَ، قَالَ: فَهَلْ لِي فِيهَا شَيْءٌ؟ قَالَ: رُبَّمَا شَبِعْتَ، فَثَقَّلْنَاكَ عَنِ الصَّلَاةِ وَعَنِ الذِّكْرِ، قَالَ: فَهَلْ غَيْرُ هَذَا؟ قَالَ: لَا، قَالَ: لِلَّهِ عَلَيَّ أَنْ لَا أَمْلَأَ بَطْنِي مِنْ طَعَامٍ أَبَدًا، قَالَ: فَقَالَ إِبْلِيسُ: لِلَّهِ عَلَيَّ أَنْ لَا أَنْصَحَ مُسْلِمًا أَبَدًا.

وَقَالَ أَبُو سُلَيْمَانَ الدَّارَانِيُّ: إِنَّ النَّفْسَ إِذَا جَاعَتْ وَعَطِشَتْ، صَفَا الْقَلْبُ وَرَقَّ، وَإِذَا شَبِعَتْ وَرُوِيَتْ، عَمِيَ الْقَلْبُ.

وَقَالَ: مِفْتَاحُ الدُّنْيَا الشِّبَعُ، وَمِفْتَاحُ الْآخِرَةِ الْجُوعُ، وَأَصْلُ كُلِّ خَيْرٍ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ الْخَوْفُ مِنَ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَإِنَّ اللهَ لَيُعْطِي الدُّنْيَا مَنْ يُحِبُّ وَمَنْ لَا يُحِبُّ، وَإِنَّ الْجُوعَ عِنْدَهُ

فِي خَزَائِنَ مُدَّخَرَةٍ، فَلَا يُعْطِي إِلَّا مِنْ أَحَبَّ خَاصَّةً، وَلِأَنْ أَدَعَ مِنْ عَشَائِي لُقْمَةً أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ آكُلَهَا ثُمَّ أَقُومَ مِنْ أَوَّلِ اللَّيْلِ إِلَى آخِرِهِ.

وَقَالَ الْحَسَنُ بْنُ يَحْيَى الْخُشَنِيُّ: مَنْ أَرَادَ أَنْ تَغْزُرَ دُمُوعُهُ وَيَرِقَّ قَلْبُهُ فَلْيَأْكُلْ وَلْيَشْرَبْ فِي نِصْفِ بَطْنِهِ، وَقَالَ أَحْمَدُ بْنُ أَبِي الْحَوَارِيِّ: فَحَدَّثْتُ بِهَذَا أَبَا سُلَيْمَانَ فَقَالَ: إِنَّمَا جَاءَ الْحَدِيثُ: «ثُلُثٌ طَعَامٌ وَثُلُثٌ شَرَابٌ».

وَأَرَى هَؤُلَاءِ قَدْ حَاسَبُوا أَنْفُسَهُمْ، فَرَبِحُوا سُدُسًا.

وَقَالَ مُحَمَّدُ بْنُ النَّضْرِ الْحَارِثِيُّ: الْجُوعُ يَبْعَثُ عَلَى الْبِرِّ كَمَا تَبْعَثُ الْبِطْنَةُ عَلَى الْأَشَرِ.

وَعَنِ الشَّافِعِيِّ، قَالَ: مَا شَبِعْتُ مُنْذُ سِتَّ عَشْرَةَ سَنَةً إِلَّا شِبْعَةً اطَّرَحْتُهَا، لِأَنَّ الشِّبَعَ يُثْقِلُ الْبَدَنَ، وَيُزِيلُ الْفِطْنَةَ، وَيَجْلِبُ النَّوْمَ، وَيُضْعِفُ صَاحِبَهُ عَنِ الْعِبَادَةِ.

وَقَدْ نَدَبَ النَّبِيُّ ﷺ إِلَى التَّقَلُّلِ مِنَ الْأَكْلِ فِي حَدِيثِ الْمِقْدَامِ، وَقَالَ: «حَسْبُ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ».

وَفِي الصَّحِيحَيْنِ[1] عَنْهُ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ».

وَالْمُرَادُ أَنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ بِأَدَبِ الشَّرْعِ، فَيَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ بِمُقْتَضَى الشَّهْوَةِ وَالشَّرَهِ وَالنَّهَمِ، فَيَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ.

---

(١) رواه البخاري برقم (٥٣٩٤)، ومسلم برقم (٢٠٦٠) عن ابن عمر.

وَنَدَبَ ﷺ مَعَ التَّقَلُّلِ مِنَ الْأَكْلِ وَالِاكْتِفَاءِ بِبَعْضِ الطَّعَامِ إِلَى الْإِيثَارِ بِالْبَاقِي مِنْهُ، فَقَالَ: «طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الِاثْنَيْنِ، وَطَعَامُ الِاثْنَيْنِ يَكْفِي الثَّلَاثَةَ، وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ يَكْفِي الْأَرْبَعَةَ»(١).

فَأَحْسَنُ مَا أَكَلَ الْمُؤْمِنُ فِي ثُلُثِ بَطْنِهِ، وَشَرِبَ فِي ثُلُثٍ، وَتَرَكَ لِلنَّفْسِ ثُلُثًا، كَمَا ذَكَرَهُ النَّبِيُّ ﷺ فِي حَدِيثِ الْمِقْدَامِ، فَإِنَّ كَثْرَةَ الشُّرْبِ تَجْلِبُ النَّوْمَ، وَتُفْسِدُ الطَّعَامَ.

قَالَ سُفْيَانُ: كُلْ مَا شِئْتَ وَلَا تَشْرَبْ، فَإِذَا لَمْ تَشْرَبْ، لَمْ يَجِئْكَ النَّوْمُ.

وَقَدْ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ وَأَصْحَابُهُ يَجُوعُونَ كَثِيرًا، وَيَتَقَلَّلُونَ مِنْ أَكْلِ الشَّهَوَاتِ، وَإِنْ كَانَ ذَلِكَ لِعَدَمِ وُجُودِ الطَّعَامِ، إِلَّا أَنَّ اللهَ لَا يَخْتَارُ لِرَسُولِهِ إِلَّا أَكْمَلَ الْأَحْوَالِ وَأَفْضَلَهَا. وَلِهَذَا كَانَ ابْنُ عُمَرَ يَتَشَبَّهُ بِهِمْ فِي ذَلِكَ - مَعَ قُدْرَتِهِ عَلَى الطَّعَامِ - وَكَذَلِكَ كَانَ أَبُوهُ مِنْ قَبْلِهِ.

فَفِي الصَّحِيحَيْنِ (٢) عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مُنْذُ قَدِمَ الْمَدِينَةَ مِنْ خُبْزِ بُرٍّ ثَلَاثَ لَيَالٍ تِبَاعًا حَتَّى قُبِضَ.

وَلِمُسْلِمٍ(٣): قَالَتْ: مَا شَبِعَ رَسُولُ اللهِ ﷺ مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتَّى قُبِضَ.

وَخَرَّجَ الْبُخَارِيُّ(٤) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: «مَا شَبِعَ رَسُولُ اللهِ ﷺ مِنْ طَعَامٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ حَتَّى قُبِضَ.

وَعَنْهُ(١) قَالَ: خَرَجَ رَسُولُ اللهِ ﷺ مِنَ الدُّنْيَا وَلَمْ يَشْبَعْ مِنْ خُبْزِ الشَّعِيرِ .

---

(١) رواه البخاري برقم (٥٣٩٢)، ومسلم برقم (٢٠٥٨) عن أبي هريرة .

(٢) رواه البخاري برقم (٥٤١٦)، ومسلم برقم (٢٩٧٠) .

(٣) رواه البخاري برقم (٥٤١٦)، ومسلم برقم (٢٩٧٠) .

(٤) رواه البخاري برقم (٥٣٧٤)، ومسلم برقم (٢٩٧٦).

وَفِي صَحِيحِ مُسْلِمٍ (٢) عَنْ عُمَرَ أَنَّهُ خَطَبَ، فَذَكَرَ مَا أَصَابَ النَّاسَ مِنَ الدُّنْيَا، فَقَالَ: لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَظَلُّ الْيَوْمَ يَلْتَوِي مَا يَجِدُ دَقَلًا يَمْلَأُ بِهِ بَطْنَهُ.

وَخَرَّجَ التِّرْمِذِيُّ(٣) وَابْنُ مَاجَه مِنْ حَدِيثِ أَنَسٍ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، قَالَ: «لَقَدْ أُوذِيتُ فِي اللهِ وَمَا يُؤْذَى أَحَدٌ، وَلَقَدْ أُخِفْتُ فِي اللهِ وَمَا يَخَافُ أَحَدٌ، وَلَقَدْ أَتَتْ عَلَيَّ ثَلَاثٌ مِنْ بَيْنِ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ وَمَا لِي طَعَامٌ إِلَّا مَا وَارَاهُ إِبِطُ بِلَالٍ» .

وَخَرَّجَهُ ابْنُ مَاجَهْ(٤) بِإِسْنَادِهِ عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ، قَالَ: أَتَانَا رَسُولُ اللهِ ﷺ، فَمَكَثْنَا ثَلَاثَ لَيَالٍ لَا نَقْدِرُ - أَوْ لَا يَقْدِرُ - عَلَى طَعَامٍ .

وَبِإِسْنَادِهِ(٥) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ أُتِيَ رَسُولُ اللهِ ﷺ بِطَعَامٍ سُخْنٍ فَأَكَلَ، فَلَمَّا فَرَغَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ، مَا دَخَلَ بَطْنِي طَعَامٌ سُخْنٌ مُنْذُ كَذَا وَكَذَا» .

وَقَدْ ذَمَّ اللهُ وَرَسُولُهُ مَنِ اتَّبَعَ الشَّهَوَاتِ، قَالَ تَعَالَى: ﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا * إِلَّا مَنْ تَابَ﴾ [مريم: ٥٩-٦٠].

وَعَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «خَيْرُكُمْ قَرْنِي، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ» - قَالَ عِمْرَانُ: لاَ أَدْرِي أَذَكَرَ النَّبِيُّ ﷺ بَعْدُ قَرْنَيْنِ أَوْ

---

(١) رواه البخاري برقم (٥٤١٤).

(٢) رواه مسلم برقم (٢٩٧٨).

(٣) صحيح: رواه الترمذي برقم (٢٤٧٢) وابن ماجه برقم (١٥١)وأحمد برقم (١٢٢١٢) عن أنس.

(٤) ضعيف: رواه ابن ماجه برقم(٤١٤٩) وفي سنده عبد الأكرم بن أبي حنيفة الكوفي، وأبوه كلاهما مجهول حال.

(٥) ضعيف: رواه ابن ماجه برقم(٤١٥٠) وفي سنده سويد بن سعيد الحدثاني الهروي ضعيف.

ثَلاَثَةً - قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنَّ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَخُونُونَ وَلاَ يُؤْتَمَنُونَ، وَيَشْهَدُونَ وَلاَ يُسْتَشْهَدُونَ، وَيَنْذِرُونَ وَلاَ يَفُونَ، وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السِّمَنُ»(١).

وَفِي الْمُسْنَدِ(٢) عَنْ أَبِي بَرْزَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ شَهَوَاتُ الْغَيِّ فِي بُطُونِكُمْ وَفُرُوجِكُمْ، وَمُضِلَّاتُ الْهَوَى».

وَفِي مُسْنَدِ الْبَزَّارِ (٣) وَغَيْرِهِ عَنْ فَاطِمَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، قَالَ: «شِرَارُ أُمَّتِي الَّذِينَ غُذُّوا بِالنَّعِيمِ يَأْكُلُونَ أَلْوَانَ الطَّعَامِ، وَيَلْبَسُونَ أَلْوَانَ الثِّيَابِ، وَيَتَشَدَّقُونَ فِي الْكَلَامِ».

وَخَرَّجَ التِّرْمِذِيُّ وَابْنُ مَاجَهْ(٤) مِنْ حَدِيثِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: تَجَشَّأَ رَجُلٌ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ، فَقَالَ: «كُفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ، فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شِبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ».

---

(١) رواه البخاري برقم (٢٦٥١)، ومسلم (٢٥٣٥) عن عمران.

وجاء عن ابن مسعود رواه البخاري برقم (٣٦٥١)، ومسلم (٢٥٣٣).

(٢) صحيح: رواه أحمد برقم (١٩٧٧٢-١٩٧٧٣).

(٣) صحيح لغيره: رواه ابن أبي الدنيا في كتاب الجوع برقم (١٧٣) عن فاطمة بنت الحسين وهو مرسل.

ورواه البزار كما في كشف الأستار برقم (٣٦١٦) وفي سنده عبد الرحمن بن زياد بن أنعم الأفريقي ضعيف، ومحمد بن معتمر السجزي مجهول حال. وقد ذكر الألباني في الصحيحة برقم(١٨٩١) عدة شواهد.

(٤) صحيح لغيره: رواه الترمذي برقم (٢٤٧٨) وابن ماجه برقم (٣٣٥٠) عن ابن عمر وفي سنده يحيى بن مسلم الحداني البكاء ليس بثقة، و عبد العزيز بن عبد الله الرازي متروك.

وجاء عن أبي جحيفة: رواه البزار كما في كشف الأستار عن زوائد البزار(٤/ ٢٥٨برقم٣٦٦٩) من طريقين عن أبي جحيفة وهو صحيح. ورواه البيهقي في الشعب برقم (٥٢٥٤) وفي سنده الراوي عن أبي جحيفة مبهم.

وذكر له العلامة الألباني شواهد في الصحيحة برقم (٣٤٣).

بل في صحيح مسلم برقم (٢٠٣٨) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: خَرَجَ رَسُولُ اللهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ - أَوْ لَيْلَةٍ - فَإِذَا هُوَ بِأَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ، فَقَالَ: «مَا أَخْرَجَكُمَا مِنْ بُيُوتِكُمَا هَذِهِ السَّاعَةَ؟» قَالَا: الْجُوعُ يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: «وَأَنَا، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ،

وَخَرَّجَهُ ابْنُ مَاجَهْ[١] مِنْ حَدِيثِ سَلْمَانَ أَيْضًا بِنَحْوِهِ.

وَخَرَّجَهُ الْحَاكِمُ[٢] مِنْ حَدِيثِ أَبِي جُحَيْفَةَ، وَفِي أَسَانِيدِهَا كُلِّهَا مَقَالٌ.اهـ

لَأَخْرَجَنِي الَّذِي أَخْرَجَكُمَا، قُومُوا» ، فَقَامُوا مَعَهُ، فَأَتَى رَجُلًا مِنَ الْأَنْصَارِ فَإِذَا هُوَ لَيْسَ فِي بَيْتِهِ، فَلَمَّا رَأَتْهُ الْمَرْأَةُ، قَالَتْ: مَرْحَبًا وَأَهْلًا، فَقَالَ لَهَا رَسُولُ اللهِ ﷺ: «أَيْنَ فُلَانٌ؟» قَالَتْ: ذَهَبَ يَسْتَعْذِبُ لَنَا مِنَ الْمَاءِ، إِذْ جَاءَ الْأَنْصَارِيُّ، فَنَظَرَ إِلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ وَصَاحِبَيْهِ، ثُمَّ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ مَا أَحَدٌ الْيَوْمَ أَكْرَمَ أَضْيَافًا مِنِّي، قَالَ: فَانْطَلَقَ، فَجَاءَهُمْ بِعِذْقٍ فِيهِ بُسْرٌ وَتَمْرٌ وَرُطَبٌ، فَقَالَ: كُلُوا مِنْ هَذِهِ، وَأَخَذَ الْمُدْيَةَ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «إِيَّاكَ، وَالْحَلُوبَ» ، فَذَبَحَ لَهُمْ، فَأَكَلُوا مِنَ الشَّاةِ وَمِنْ ذَلِكَ الْعِذْقِ وَشَرِبُوا، فَلَمَّا أَنْ شَبِعُوا وَرَوُوا، قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ لِأَبِي بَكْرٍ، وَعُمَرَ: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لَتُسْأَلُنَّ عَنْ هَذَا النَّعِيمِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمُ الْجُوعُ، ثُمَّ لَمْ تَرْجِعُوا حَتَّى أَصَابَكُمْ هَذَا النَّعِيمُ».

(١) رواه ابن ماجه برقم (٣٣٥١) عن سلمان وفي سنده سعيد بن محمد الثقفي ليس بثقة، لكن في الباب ما يغني عنه كما تقدم.

(٢) رواه الحاكم في المستدرك (٤/ ٣١١) عن أبي جحيفة، وفي سنده زيد بن عوف العامري متروك.

لكن لحديث أبي جحيفة طرق أخرى فيها ضعف، إلا الذي عند البزار فصحيح كما تقدم.

فائدة التقلل من الأكل

قال محمد بن إسماعيل الأمير في التنوير شرح الجامع الصغير (٢/ ٤١٢):

وهذا التقدير النبوي من أنفع شيء للبدن والقلب؛ لأن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس؛ وعرض له الكرب والتعب بحمله وصار بمنزلة الحامل حملاً ثقيلاً هذا إلى ما يلزم من فساد القلب وقسوته، وتخاذل الجوارح عن الطاعات ونحوها وانبعاثها ويحركها إلى الشهوات ولذلك قيل:

فإن الداء أكثر ما تراه يكون من الطعام أو الشراب

قال ابن عبد البر في الاستذكار (٨/ ٣٦٢):

وَفِي هَذَا الْحَدِيثِ أَيْضًا دَلِيلٌ عَلَى أَنَّ الْقَوْمَ كَانُوا لَا يَشْبَعُونَ كُلَّ الشِّبَعِ، وَكَانُوا لَا يُقَدِّمُونَ الطَّعَامَ إِلَى أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَشْتَهُوهُ، فَإِذَا قَدَّمُوا أَخَذُوا مِنْهُ حَاجَتَهُمْ وَرَفَعُوهُ، وَفِي أَنْفُسِهِمْ بَقِيَّةٌ مِنْ شَهْوَتِهِ.

وَهَذَا عِنْدَ أَهْلِ الطِّبِّ وَالْحِكْمَةِ أَفْضَلُ مَا يُسْتَدَامُ بِهِ صِحَّةُ الْأَجْسَامِ.

وَرُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «مَا ملأ بن آدم وعاء شرًا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ ثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ». اهـ

وقال ابن عبد البر في الاستذكار (٨/ ٣٤٧):

وَقَدْ كَانَتِ الْعَرَبُ تَمْتَدِحُ بِقِلَّةِ الْأَكْلِ، وَذَلِكَ مَعْرُوفٌ فِي أَشْعَارِهَا فَكَيْفَ بِأَهْلِ الْإِيمَانِ!

وَأَمَّا مَنْ عَظُمَتِ الدُّنْيَا فِي عَيْنِهِ مِنْ كَافِرٍ وَسَفِيهٍ فَإِنَّمَا هِمَّتُهُ فِي شِبَعِ بَطْنِهِ وَلَذَّةِ فَرْجِهِ، وَأَخْبَرَ النَّبِيُّ ﷺ أَنَّ الْمُؤْمِنَ حَقَّ الْمُؤْمِنِ شَأْنُهُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَهَذَا مَجَازٌ دَالٌّ عَلَى الْمَدْحِ فِي الْقَلِيلِ مِنَ الْأَكْلِ وَالْقَنَاعَةِ فِيهِ وَالِاكْتِفَاءِ بِهِ. اهـ

قال الشيخ عبدالمحسن العباد في فتح القوي المتين في شرح الأربعين (ص ١٤٩):

مِمَّا يُستفاد من الحديث:

١) بيان الأدب الشرعي الذي ينبغي أن يكون عليه الآكلُ في مقدار أكله.

٢) التحذير من ملء البطن؛ لِمَا يجلبه من الأمراض والكسل والخمول.

٣) أنَّ الكفايةَ تحصل بما يكون به بقاء الحياة.

٤) أنَّه إن كان لا بدَّ من الزيادة على الكفاية، فليكن في حدود ثلثي البطن. اهـ

قال حسين بن محمد اللاعي المغربي في البدر التمام شرح بلوغ المرام (١٠/ ٢٤٩):

الحديث فيه دلالة على ذم الشبع والامتلاء من الطعام، وأن ذلك شر، وهو مشهور معروف عند علماء الطب، أن الشبع أصل الأدواء، وأكثرها سببًا في فساد البدن، وترادف العلل، وقد أجاب الواقدي على مَنْ قال: إنه لم يكن في القرآن ذكر علم الطب بقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾، بناء على أن توسعة الأكل والشرب من الإسراف المضر بالأبدان.

وهذا الحديث منبه على القدر المحتاج إليه الذي يكون بلغةً للإنسان إلي حفظ البدن مدة بقائه في الدنيا. اهـ

ذم كثرة الأكل

عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «إِنَّ المُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَإِنَّ الكَافِرَ أَوِ المُنَافِقَ، يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ». رواه البخاري برقم (٥٣٩٤)، ومسلم برقم (٢٠٦٠).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَجُلًا كَانَ يَأْكُلُ أَكْلًا كَثِيرًا، فَأَسْلَمَ، فَكَانَ يَأْكُلُ أَكْلًا قَلِيلًا، فَذُكِرَ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: «إِنَّ المُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالكَافِرَ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ».

رواه البخاري برقم (٥٣٩٧)، ومسلم برقم (٢٠٦٣)

عَنْ جَابِرٍ وَابْنِ عُمَرَ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «المؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ». رواه مسلم برقم (٢٠٦١).

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِاللهِ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: «طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الِاثْنَيْنِ، وَطَعَامُ الِاثْنَيْنِ يَكْفِي الْأَرْبَعَةَ، وَطَعَامُ الْأَرْبَعَةِ يَكْفِي الثَّمَانِيَةَ». رواه مسلم برقم (٢٠٥٩).

عَنْ أَبِي مُوسَى، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «المؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ». رواه مسلم برقم (١٠٦٢).

قال الإمام النووي في شرح مسلم (١٤/ ٢٥):

قَالَ الْعُلَمَاءُ وَمَقْصُودُ الْحَدِيثِ التَّقَلِيلُ مِنَ الدُّنْيَا وَالْحَثُّ عَلَى الزُّهْدِ فِيهَا، وَالْقَنَاعَةُ مَعَ أَنَّ قِلَّةَ الْأَكْلِ مِنْ مَحَاسِنِ أَخْلَاقِ الرَّجُل، وَكَثرةُ الأَكْلِ بِضدِهِ.

وأما قول ابن عُمَرَ فِي الْمِسْكِينِ الَّذِي أَكَلَ عِنْدَهُ كَثِيرًا لايدخلن هَذَا عَلَيَّ فَإِنَّمَا قَالَ هَذَا لِأَنَّهُ أَشْبَهَ الْكُفَّارَ وَمَنْ أَشْبَهَ الْكُفَّارَ كُرِهَتْ مُخَالَطَتُهُ لِغَيْرِ حَاجَةٍ أَوْ ضَرُورَةٍ وَلِأَنَّ الْقَدْرَ الَّذِي يَأْكُلُهُ هَذَا يُمْكِنُ أَنْ يَسُدَّ بِهِ خُلَّةَ جَمَاعَةٍ. اهـ.

قال القاضي عياض في إكمال المعلم بفوائد مسلم (٦/ ٥٥٧):

وزعم أهل الطب والتشريح أن أمعاء الإنسان سبعة:

المعدة، ثم ثلاثة أمعاء بعدها متصلة بها: التواب، والصايم، والرقيق، وهي كلها رقائق.

ثم ثلاثة غلاظ: الأعور، والقولون، والمستقيم، وطرفة الدبر.

فيكون على هذا موافقـًا لما قاله عليه السلام: أن الكافر المذكور إن كان يعنيه، أو بعض الكفار، أو من يأكل منهم بشرهة أو جشعة، أو لا يسمى اسم الله على أكله، لا يشبعه إلا بملء أمعائه السبعة كالأنعام وأكلة الخضر، والمؤمن المقتصد في أكله بسبعة؛ بل وعاء واحد، ويكفيه شغله بالطعام وتسكين ثورة الجوع عن استيفاء ما يوضع بين يديه وملء أمعائه به، قال الله تعالى: ﴿ذَرْهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِهِمُ الأَمَل﴾[الحجر: ٣].

وقيل: المراد بالسبعة: صفات سبعة: الحرص، والشره، وبعد الأمل، والطمع، وسوء الطبع، والحسد، والسِّمن.

وقيل: شهوات الطعام على سبعة: شهوة الطبع، وشهوة النفس، وشهوة العين، وشهوة الفم، وشهوة الأذن، وشهوة الأنف، والضرورة سابعها وهو الجوع.

والمؤمن لا يأكل إلا للضرورة، ولا يأكل للشهوة، فهو سُبع ما يأكله الكافر، ومن لا يأكله للضرورة، يأكل لهذه الأسباب السبعة وأن يملأ من الطعام، وقد قال عليه السلام: «ما

ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطن، فإن كان لابد فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس»، ففي: «لابد» كان غاية المباح، فيجب أن يكون المستحسن بصفة وهو السدس أو أقل منه شيئـًا وهو السبع.

قال القاضى: والذي عندي أن قوله: «فإن كان ولابد» غاية إلى ضرورة الأكل لا إلى غاية مقداره، وأن الثلث فى خير الاستحباب والإباحة، وقيل: المراد بالمؤمن هنا: التام الإيمان، المعرض عن شهواته والآخذ بالضرورة من أكله وشرابه. اهـ

قال ابن الملقن في التوضيح (٢٦/ ١٧٣):

وعلى إيثار الجوع وقلة الشبع، مع وجود السبيل إليه مرة وعدمه أخرى، مضى الخيار من الصحابة والتابعين.

ذم الأكل لأجل السِّمَن

عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «خَيْرُكُمْ قَرْنِي، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ» - قَالَ عِمْرَانُ: لَا أَدْرِي أَذَكَرَ النَّبِيُّ ﷺ بَعْدُ قَرْنَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةً - قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنَّ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ، وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ، وَيَنْذِرُونَ وَلَا يَفُونَ، وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السِّمَنُ».

رواه البخاري برقم (٢٦٥١)، ومسلم برقم (٢٥٣٥).

قال الإمام النووي في شرح مسلم (١٦/ ٨٦):

السَمانة بفتح السين هي السمن قال جمهور العلماء في معنى هذا الحديث:

المراد بالسِّمَنِ هنا كثرة اللحم، ومعناه أنه يكثر ذلك فيهم، وليس معناه أن يتمحضوا سمانًا، قالوا: والمذموم منه من يستكسبه.

وأما من هو فيه خلقة فلا يدخل في هذا، والمتكسب له هو المتوسع في المأكول والمشروب زائدًا على المعتاد، وقيل المراد بالسمن هنا أنهم يتكثرون بما ليس فيهم ويدعون ما ليس لهم من الشرف وغيره وقيل المراد جمعهم الأموال. اهـ.

قال ابن الملقن في التوضيح لشرح الجامع الصحيح (٢٩/ ٤٢٦):

وقوله: «ويظهر فيهم السمن» هو نحو قوله: «ألا أخبركم بأهل النار؟ كل جعظري جواظ»، أي: كثير اللحم، وهو قبيح في حق الرجال. اهـ

وفي كتاب علم اللقيمات (ص٩):

أن أكثر من خمسمائة مليون[١] نسمة من بني آدم في جميع دول العالم يعانون من السمنة ومضاعفاتها الكثيرة، وصعوبة التخلص منها مما سبب له الأضرار النفسية والجسدية!.

(١) يعني نصف مليار نسمة.

موعظة شعرية بليغة

قال القحطاني رحمه الله في نونيته (ص٤٦):

لا تحشُ بطنك بالطعام تسمنًا فجسوم أهل العلم غير سمان

لا تتبع شهوات نفسك مسرفًا فالله يبغض عابدًا شهواني

اقلل طعامك ما استطعت فإنه نفع الجسوم وصحة الأبدان

واملك هواك بضبط بطنك إنه شر الرجال العاجز البطنان

ومن استذل لفرجه ولبطنه فهما له مع ذا الهوى بطنان

حصن التداوي المجاعة والظما وهما لفك نفوسنا قيدان

أظمئ نهارك ترو في دار العلا يومًا يطول تلهف العطشان

حسن الغذاء ينوب عن شرب الدوا سيما مع التقليل والإدمان

قال الإمام ابن جماعة الكناني في تذكرة السامع والمتكلم (ص١٢٦) بتحقيقي:

من أعظم الأسباب المعينة على الاشتغال والفهم وعدم الملال:

أكل القدر اليسير من الحلال:

قال الشافعي رضي الله عنه: ما شبعت منذ ست عشرة سنة[١].

وسبب ذلك أن كثرة الأكل جالبة لكثرة الشرب، وكثرته جالبة للنوم والبلادة، وقصور الذهن، وفتور الحواس، وكسل الجسم، هذا مع ما فيه من الكراهية الشرعية، والتعرض لخطر الأسقام البدنية كما قيل:

فإن الداء أكثر ما تراه يكون من الطعام أو الشراب

ولم ير أحد من الأولياء، والأئمة العلماء يصف، أو وصف بكثرة الأكل، ولا حُمِدَ به، وإنما يحمد كثرة الأكل من الدواب التي لا تعقل، بل هي مرصدة للعمل، والذهن الصحيح أشرف من تبديده وتعطيله بالقدر الحقير من طعام يؤول أمره إلى ما قد علم، ولو لم يكن من آفات كثرة الطعام والشراب إلا الحاجة إلى كثرة دخول الخلاء؛ لكان ينبغي للعاقل اللبيب أن يصون نفسه عنه، ومن رام الفلاح في العلم، وتحصيل البغية منه مع كثرة الأكل والشرب والنوم؛ فقد رام مستحيلًا في العادة.

---

(١) صحيح: رواه ابن أبي حاتم في آداب الشافعي ومناقبه (ص١٠٥-١٠٦)، وأبو نعيم في الحلية (٩/ ١٢٧)، وابن عساكر في تاريخ دمشق (٥١/ ٣٩٤).

والأولى أن يكون أكثر ما يأخذ من الطعام ما ورد في الحديث عن النبي ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاءً شرًّا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه». رواه الترمذي.

فإن زاد على ذلك فالزيادة إسراف خارج عن السُّنَّة، وقد قال الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١].

قال بعض العلماء: جمع الله بهذه الكلمات الطب كله[(١)]. اهـ

قال ابن سينا في القانون في الطب (١/ ٢٢٨):

على أنّ الإمتلاء الشَّديد فِي كلِّ حَال قتال، كَانَ من طَعَام أَو شراب فكم من رجل امْتَلَأَ بِإفراط فاختنق وَمَات.اهـ

وقال ابن سينا في القانون في الطب (٢/ ٤٣١):

اعْلَم أَن أَكثر الْأَمْرَاض المعدية تَابع للتخم؛ فاجتنبها واجتنب أَسبَابهَا من الأغذية فِي كميتها وكيفيتها وَكَونهَا غير مُعْتَادَة، وَمن الْمِيَاه والأهوية الْمَانِعَة للهضم الْجيد.

وَمن أَعدَاء المعدة الامتلاء؛ وَلذَلِك لَا يخصب بدن النهم لِأَن طَعَامه لَا ينهضم فَلَا يُزَاد مِنْهُ البدن.

---

(١) راجع زاد المعاد (٤/ ١٠٣)، وقال الإمام ابن كثير في تفسيره عند الآية (٢/ ٢١١):

قال بعض السلف جمع الله الطب كله في نصف آية: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾[الأعراف: ٣١]، وعزاه البغوي رحمه الله إلى علي بن الحسين بن واقد.

وَأما الممسك عَن الطَّعَام وَبِه بَقِيَّة من الشَّهْوَة فيخصب لِأَن هضم معدته للطعام يجود. اهـ

قال ابن الملقن في التوضيح لشرح الجامع الصحيح (٢٦/ ٦٩):

وأجمعت العرب كما قال فضيل بن عياض على أن الشبع من الطعام لوم. اهـ

قال الحسين بن عبد الله الطيبي (٧٤٣هـ) في شرح المشكاة (٢/ ٤٨٦):

فإن الشبع يوقعه في مداحض، فيزيغ عن الحق، ويغلب عليه الكسل، فيمنعه من وظائف العبادات، ويكثر المواد الفضول فيه، فيكثر غضبه وشهوته، ويزيد حرصه، فيوقعه في طلب ما زاد على حاجته، فيوقعه في المحارم. اهـ.

رأس الداء إدخال الطعام على الطعام

قال الشافعي في ديوانه المنسوب إليه (ص٩٥):

ثَلاَثٌ هُنَّ مُهْلِكَةُ الأنامِ وداعيةُ الصحيحِ إلى السِّقامِ

دَوامُ مُدَامَةٍ وَدَوَامُ وطءٍ وإدخالُ الطَّعامِ على الطعامِ

وقال ابن القيم في زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/ ١٨):

الأمراض نوعان: أمراضٌ مادية تكون عن زيادة مادة أفرطتْ فى البدن حتى أضرَّتْ بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراضُ الأكثريةُ، وسببها إدخالُ الطعام على البدن قبل هضم الأوَّل، والزيادةُ فى القدر الذى يَحتاج إليه البدن، وتناولُ الأغذيةِ القليلةِ النفع، البطيئةِ الهضم، وإلاكثارُ من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة، فإذا ملأ الآدميُّ بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك، أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطئُ الزوالِ وسريعُه، فإذا توسَّط فى الغذاء، وتناول مِنه قدرَ الحاجة، وكان معتدلاً فى كميته وكيفيته، كان انتفاعُ البدن به أكثرَ من انتفاعه بالغذاء الكثير.

قال ابن عبد ربه الأندلسي (ت٣٢٨هـ) في العقد الفريد (٨/ ١٦):

قيل لبقراط: مالك تقل الأكل جدًا؟

قال: إني إنما آكل لأحيا، وغيري يحيا ليأكل!

وأجمعت الأطباء على أن رأس الداء كلّه إدخال الطعام على الطعام.

وقالوا: احذروا إدخال اللحم على اللحم؛ فإنه ربما قتل السباع في القفر.

وأكثر العلل كلها إنما يتولد من فضول الطعام. اهـ

وقال الزمخشري في ربيع الأبرار ونصوص الأخيار (٥/ ٦٤):

قال سفيان بن عيينة: اجتمع أطباء فارس وابن كلدة على أن الداء إدخال الطعام على الطعام.

وقالوا: إدخال اللحم على اللحم يقتل السباع في البر.

والشرب في آنية الرصاص أمان من القولنج. اهـ

جواز الأكل حتى الشبع أحيانًا

لاسيما بعد الجوع بغير مداومة عليه

عَنْ عَبْدِالرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ قَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ ثَلَاثِينَ وَمِائَةً، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «هَلْ مَعَ أَحَدٍ مِنْكُمْ طَعَامٌ؟»، فَإِذَا مَعَ رَجُلٍ صَاعٌ مِنْ طَعَامٍ أَوْ نَحْوُهُ، فَعُجِنَ، ثُمَّ جَاءَ رَجُلٌ مُشْرِكٌ، مُشْعَانٌّ طَوِيلٌ، بِغَنَمٍ يَسُوقُهَا، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «بَيْعًا أَمْ عَطِيَّةً، أَوْ قَالَ: أَمْ هِبَةً؟»، قَالَ: لَا بَلْ بَيْعٌ، فَاشْتَرَى مِنْهُ شَاةً، فَصُنِعَتْ، وَأَمَرَ النَّبِيُّ ﷺ بِسَوَادِ البَطْنِ أَنْ يُشْوَى، وَايْمُ اللهِ، مَا فِي الثَّلَاثِينَ وَالمِائَةِ إِلَّا قَدْ حَزَّ النَّبِيُّ ﷺ لَهُ حُزَّةً مِنْ سَوَادِ بَطْنِهَا، إِنْ كَانَ شَاهِدًا أَعْطَاهَا إِيَّاهُ، وَإِنْ كَانَ غَائِبًا خَبَأَ لَهُ، فَجَعَلَ مِنْهَا قَصْعَتَيْنِ، فَأَكَلُوا أَجْمَعُونَ وَشَبِعْنَا، فَفَضَلَتِ القَصْعَتَانِ، فَحَمَلْنَاهُ عَلَى البَعِيرِ، أَوْ كَمَا قَالَ.

رواه البخاري برقم (٢٦١٨)، ومسلم برقم(٢٠٥٦).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ كَانَ يَقُولُ: أَللهِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، إِنْ كُنْتُ لَأَعْتَمِدُ بِكَبِدِي عَلَى الأَرْضِ مِنَ الجُوعِ، وَإِنْ كُنْتُ لَأَشُدُّ الحَجَرَ عَلَى بَطْنِي مِنَ الجُوعِ، وَلَقَدْ قَعَدْتُ يَوْمًا عَلَى طَرِيقِهِمُ الَّذِي يَخْرُجُونَ مِنْهُ، فَمَرَّ أَبُوبَكْرٍ، فَسَأَلْتُهُ عَنْ آيَةٍ مِنْ كِتَابِ اللهِ، مَا سَأَلْتُهُ إِلَّا لِيُشْبِعَنِي، فَمَرَّ وَلَمْ يَفْعَلْ، ثُمَّ مَرَّ بِي عُمَرُ، فَسَأَلْتُهُ عَنْ آيَةٍ مِنْ كِتَابِ اللهِ، مَا سَأَلْتُهُ إِلَّا لِيُشْبِعَنِي، فَمَرَّ فَلَمْ يَفْعَلْ، ثُمَّ مَرَّ بِي أَبُوالقَاسِمِ ﷺ، فَتَبَسَّمَ حِينَ رَآنِي، وَعَرَفَ مَا فِي نَفْسِي وَمَا فِي وَجْهِي، ثُمَّ قَالَ: «يَا أَبَا هِرٍّ» قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: «الحَقْ» وَمَضَى فَتَبِعْتُهُ، فَدَخَلَ، فَاسْتَأْذَنَ، فَأَذِنَ لِي، فَدَخَلَ، فَوَجَدَ لَبَنًا فِي قَدَحٍ، فَقَالَ: «مِنْ أَيْنَ هَذَا اللَّبَنُ؟»

قَالُوا: أَهْدَاهُ لَكَ فُلَانٌ أَوْ فُلَانَةُ، قَالَ: «أَبَا هِرٍّ» قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: «الحَقْ إِلَى أَهْلِ الصُّفَّةِ فَادْعُهُمْ لِي» قَالَ: وَأَهْلُ الصُّفَّةِ أَضْيَافُ الإِسْلَامِ، لَا يَأْوُونَ إِلَى أَهْلٍ وَلَا مَالٍ وَلَا عَلَى أَحَدٍ، إِذَا أَتَتْهُ صَدَقَةٌ بَعَثَ بِهَا إِلَيْهِمْ وَلَمْ يَتَنَاوَلْ مِنْهَا شَيْئًا، وَإِذَا أَتَتْهُ هَدِيَّةٌ أَرْسَلَ إِلَيْهِمْ وَأَصَابَ مِنْهَا وَأَشْرَكَهُمْ فِيهَا، فَسَاءَنِي ذَلِكَ، فَقُلْتُ: وَمَا هَذَا اللَّبَنُ فِي أَهْلِ الصُّفَّةِ، كُنْتُ أَحَقُّ أَنَا أَنْ أُصِيبَ مِنْ هَذَا اللَّبَنِ شَرْبَةً أَتَقَوَّى بِهَا، فَإِذَا جَاءَ أَمَرَنِي، فَكُنْتُ أَنَا أُعْطِيهِمْ، وَمَا عَسَى أَنْ يَبْلُغَنِي مِنْ هَذَا اللَّبَنِ، وَلَمْ يَكُنْ مِنْ طَاعَةِ اللهِ وَطَاعَةِ رَسُولِهِ ﷺ بُدٌّ، فَأَتَيْتُهُمْ فَدَعَوْتُهُمْ فَأَقْبَلُوا، فَاسْتَأْذَنُوا فَأَذِنَ لَهُمْ، وَأَخَذُوا مَجَالِسَهُمْ مِنَ البَيْتِ، قَالَ: «يَا أَبَا هِرٍّ» قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: «خُذْ فَأَعْطِهِمْ» قَالَ: فَأَخَذْتُ القَدَحَ، فَجَعَلْتُ أُعْطِيهِ الرَّجُلَ فَيَشْرَبُ حَتَّى يَرْوَى، ثُمَّ يَرُدُّ عَلَيَّ القَدَحَ، فَأُعْطِيهِ الرَّجُلَ فَيَشْرَبُ حَتَّى يَرْوَى، ثُمَّ يَرُدُّ عَلَيَّ القَدَحَ فَيَشْرَبُ حَتَّى يَرْوَى، ثُمَّ يَرُدُّ عَلَيَّ القَدَحَ، حَتَّى انْتَهَيْتُ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ وَقَدْ رَوِيَ القَوْمُ كُلُّهُمْ، فَأَخَذَ القَدَحَ فَوَضَعَهُ عَلَى يَدِهِ، فَنَظَرَ إِلَيَّ فَتَبَسَّمَ، فَقَالَ: «أَبَا هِرٍّ» قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: «بَقِيتُ أَنَا وَأَنْتَ» قُلْتُ: صَدَقْتَ يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: «اقْعُدْ فَاشْرَبْ» فَقَعَدْتُ فَشَرِبْتُ، فَقَالَ: «اشْرَبْ» فَشَرِبْتُ، فَمَا زَالَ يَقُولُ: «اشْرَبْ» حَتَّى قُلْتُ: لَا وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالحَقِّ، مَا أَجِدُ لَهُ مَسْلَكًا، قَالَ: «فَأَرِنِي» فَأَعْطَيْتُهُ القَدَحَ، فَحَمِدَ اللهَ وَسَمَّى وَشَرِبَ الفَضْلَةَ. رواه البخاري برقم (٦٤٥٢).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: خَرَجَ رَسُولُ اللهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ - أَوْ لَيْلَةٍ - فَإِذَا هُوَ بِأَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ، فَقَالَ: «مَا أَخْرَجَكُمَا مِنْ بُيُوتِكُمَا هَذِهِ السَّاعَةَ؟» قَالَا: الْجُوعُ يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: «وَأَنَا، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لَأَخْرَجَنِي الَّذِي أَخْرَجَكُمَا، قُومُوا»، فَقَامُوا مَعَهُ، فَأَتَى رَجُلًا مِنَ

الْأَنْصَارِ فَإِذَا هُوَ لَيْسَ فِي بَيْتِهِ، فَلَمَّا رَأَتْهُ الْمَرْأَةُ، قَالَتْ: مَرْحَبًا وَأَهْلًا، فَقَالَ لَهَا رَسُولُ اللهِ ﷺ: «أَيْنَ فُلَانٌ؟» قَالَتْ: ذَهَبَ يَسْتَعْذِبُ لَنَا مِنَ الْمَاءِ، إِذْ جَاءَ الْأَنْصَارِيُّ، فَنَظَرَ إِلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ وَصَاحِبَيْهِ، ثُمَّ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ مَا أَحَدٌ الْيَوْمَ أَكْرَمَ أَضْيَافًا مِنِّي، قَالَ: فَانْطَلَقَ، فَجَاءَهُمْ بِعِذْقٍ فِيهِ بُسْرٌ وَتَمْرٌ وَرُطَبٌ، فَقَالَ: كُلُوا مِنْ هَذِهِ، وَأَخَذَ الْمُدْيَةَ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «إِيَّاكَ، وَالْحَلُوبَ»، فَذَبَحَ لَهُمْ، فَأَكَلُوا مِنَ الشَّاةِ وَمِنْ ذَلِكَ الْعِذْقِ وَشَرِبُوا، فَلَمَّا أَنْ شَبِعُوا وَرَوُوا، قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ لِأَبِي بَكْرٍ، وَعُمَرَ: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لَتُسْأَلُنَّ عَنْ هَذَا النَّعِيمِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمُ الْجُوعُ، ثُمَّ لَمْ تَرْجِعُوا حَتَّى أَصَابَكُمْ هَذَا النَّعِيمُ». رواه مسلم برقم (٢٠٣٨).

قال النووي في شرح مسلم (١٣/ ٢١٤):

فِيهِ دَلِيلٌ عَلَى جَوَازِ الشِّبَعِ، وَمَا جَاءَ فِي كَرَاهَةِ الشِّبَعِ فَمَحْمُولٌ عَلَى الْمُدَاوَمَةِ عَلَيْهِ لِأَنَّهُ يُقَسِّي الْقَلْبَ وَيُنْسِي أَمْرَ الْمُحْتَاجِينَ. اهـ

قال ابن الملقن في التوضيح لشرح الجامع الصحيح (٢٦/ ٧٠):

وفي هذا الحديث إباحة الشبع عند الجوع. اهـ

وقال ابن الملقن في التوضيح (٢٦/ ١٠٩):

وفيه: بركة الثريد وجواز الأكل حَتَّى يشبع، وهو ما عقد له الباب، وأن الشبع مباح، وكذا في حديث عبد الرحمن بن أبي بكر وعائشة الآتيين جواز الشبع أيضًا وإن كان ترك الشبع في بعض الأحايين أفضل. اهـ

قال ابن القيم في زاد المعاد (٤/ ١٧) وهو كتاب الطب النبوي:

فَامْتِلَاءُ الْبَطْنِ مِنَ الطَّعَامِ **مُضِرٌّ لِلْقَلْبِ وَالْبَدَنِ**، هَذَا إِذَا كَانَ دَائِمًا أَوْ أَكْثَرِيًّا.

وَأَمَّا إِذَا كَانَ فِي الْأَحْيَانِ، فَلَا بَأْسَ بِهِ، فَقَدْ شَرِبَ أَبُو هُرَيْرَةَ بِحَضْرَةِ النَّبِيِّ ﷺ مِنَ اللَّبَنِ، حَتَّى قَالَ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ، لَا أَجِدُ لَهُ مَسْلَكًا، وَأَكَلَ الصَّحَابَةُ بِحَضْرَتِهِ مِرَارًا حَتَّى شَبِعُوا. اهـ

أول ما ينتن من الإنسان بطنه

عَنْ طَرِيفٍ أَبِي تَمِيمَةَ، قَالَ: شَهِدْتُ صَفْوَانَ وَجُنْدَبًا وَأَصْحَابَهُ وَهُوَ يُوصِيهِمْ، فَقَالُوا: هَلْ سَمِعْتَ مِنْ رَسُولِ اللهِ ﷺ شَيْئًا؟ قَالَ: سَمِعْتُهُ يَقُولُ: «مَنْ سَمَّعَ سَمَّعَ اللهُ بِهِ يَوْمَ القِيَامَةِ، قَالَ: وَمَنْ يُشَاقِقْ يَشْقُقِ اللهُ عَلَيْهِ يَوْمَ القِيَامَةِ»، فَقَالُوا: أَوْصِنَا، فَقَالَ:

إِنَّ أَوَّلَ مَا يُنْتِنُ مِنَ الإِنْسَانِ بَطْنُهُ، فَمَنِ اسْتَطَاعَ أَنْ لاَ يَأْكُلَ إِلَّا طَيِّبًا فَلْيَفْعَلْ، وَمَنِ اسْتَطَاعَ أَنْ لاَ يُحَالَ بَيْنَهُ وَبَيْنَ الجَنَّةِ بِمِلْءِ كَفِّهِ مِنْ دَمٍ أَهْرَاقَهُ فَلْيَفْعَلْ، قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللهِ: مَنْ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ جُنْدَبٌ، قَالَ: نَعَمْ جُنْدَبٌ. رواه البخاري برقم (٧١٥٢).

قال ابن القيم في زاد المعاد (٤/ ١٧) وهو كتاب الطب النبوي:

فَامْتِلَاءُ الْبَطْنِ مِنَ الطَّعَامِ **مُضِرٌّ لِلْقَلْبِ وَالْبَدَنِ**، هَذَا إِذَا كَانَ دَائِمًا أَوْ أَكْثَرِيًّا.

وَأَمَّا إِذَا كَانَ فِي الْأَحْيَانِ، فَلَا بَأْسَ بِهِ، فَقَدْ شَرِبَ أَبُو هُرَيْرَةَ بِحَضْرَةِ النَّبِيِّ ﷺ مِنَ اللَّبَنِ، حَتَّى قَالَ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ، لَا أَجِدُ لَهُ مَسْلَكًا، وَأَكَلَ الصَّحَابَةُ بِحَضْرَتِهِ مِرَارًا حَتَّى شَبِعُوا. اهـ

عملية قطع المعدة

في هذا زمن الذي ازدادت فيه السمنة بسبب التوسع في المآكل والمشارب جعل الناس يبحثون عن علاج للتخلص من السمنة المفرطة ولو علموا أن الوقاية خير من العلاج، ولكن ما العمل وقد فات زمن الوقاية!

لذلك جعلوا يبحثون عن حلول وعلاجات لهذا المرض؛ فكان مما سمعناه ورأيناهم قاموا به هو عملية قص المعدة.

وهي عملية جراحية يقطعون بها (٨٠٪) من المعدة حتى يبقى الرجل أكله قليل جدًا فيخف من السمنة وتقل أو تذهب تلك الأمراض التي يعاني منها.

وهذا مع ما يتطلب من الإنسان من التعب والجهد والمال فهي تكلف ما بين ٥٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ دولار تقريبًا، وتختلف من بلد لآخر؛ فهي أيضًا قطع جزء من الإنسان قد يحتاجه يومًا من الأيام.

وأيضًا قد تؤدي للفشل وتعرض الإنسان لعدة مخاطر غير حميدة.

العجيب والغريب:

بالنسبة للغذاء يقوم الطبيب بخطة للغذاء الذي يتناوله من يجري عملية قص المعدة حيث ستتناول بعد العملية سوائل وعصائر صافية وخفيفة، وذلك لمدة ١٠ أيام ثم تليها سوائل كاملة وطعام معصور في الخلاط، ثم وجبات خفيفة بالتدريج إلى أن يتم تناول

الأطعمة العادية كما يجب التأني أثناء تناول الطعام أو العصير لتخفيف الضغط على المعدة ريثما يلتئم جرحها، ونحو هذا.

فهلا التزمت أيها المسلم بنفسك وأنت سليم معافى لا يؤثر عليك شيء ولا تتضرر.

وقد تستغرق هذه الحمية شهرًا كاملًا أو أكثر حتى يعود إلى حياته الطبيعية.

هل تحصل النتيجة من قص المعدة بسرعة:

بالنسبة لفقدان الوزن قد يستمر معه فلا يصل للوزن المطلوب إلى خلال عام؛ فلا يحصل بسرعة.

مضاعفات قد تحصل من عملية قص المعدة:

تشمل مخاطر عملية قص المعدة مضاعفات أي عملية جراحية بالإضافة لمضاعفات خاصة بجراحة الجهاز الهضمي ومضاعفات أخرى خاصة بعملية قص المعدة:

(١) يمكن للمعدة استعادة حجمها الطبيعي وفقًا لعادة الغذائية وكمية الأكل الذي يتناوله الإنسان فلذلك يقول الأطباء: يجب اتباع نظام حمية غذائية لعدم زيادة الوزن مرة أخرى[١].

(٢) النزيف.

(٢) العدوى.

(٣) شلل بعضلات الجهاز الهضمي وانسداد بالأمعاء.

(٤) تسريب الحامض المعدي.

---

(١) ولذلك فأنا أقول إن استعمال الهدي النبوي أريح وأضبط وأسلم، ولست بحاجة لهذه العملية.

(٥) الترجيع والقيء.

(٦) ارتجاع الحمض المعدي في المريء.

(٧) مضاعفات التخدير.

(٨) إصابة البنكرياس وتسريب عصارتها أثناء الجراحة.

(٩) تليف الجزء الباقي من المعدة.

(١٠) الهزال نتيجة فقدان الشهية وفقدان الإنسان لكثير من العناصر الغذائية وعدم التحكم في فقدان الوزن.

فوائد عملية قص المعدة:

له فوائد عديدة منها:

(١) فقدان الوزن بشكل أساسي بنسبة تتراوح ما بين(٤٠ – ٧٠٪) خلال السنة الأولى بعد الجراحة.

(٢) علاج الكثير من الأمراض الخطيرة والمرتبطة بالسمنة كارتفاع ضغط الدم، السكري، ارتفاع مستويات الكوليسترول وغيرها الكثير.

(٣) الشعور بالراحة النفسية.

أمور أخرى بدل قص المعدة:

١) عملية تصغير المعدة.

٢) عملية كرمشة المعدة بالمنظار.

٣) عملية تحوير المعدة.

٤) شفط الدهون.

٥) وضع بالونة بالمعدة.

ونحو ذلك، مما يستعمل والقصد منه هو تخفيف الوزن وتقليل الحجم وهكذا.

وما ذكرناه من العمل بالحديث يغني ويكفي عن ذلك كله!

بل ومأمون ١٠٠٪ من أي أضرار متوقعة أو محتملة فضلًا أن تكون مؤكدة.

الوقاية خير من العلاج

هذه حكمة معروفة وقاعدة عظيمة من قواعد الطب، ومعناها واضح بأن الإنسان ينبغي له أن يقي نفسه ويتحصن من الأمراض والحوادث قبل وقوعها مهما أمكن.

فهذا خيرله من إهمال نفسه أو تعريضها للأمراض والحوادث ثم ينشغل بعد ذلك بالبحث عن العلاج.

قال ابن القيم في الطب النبوي (ص٣٧):

وقد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوى بالغذاء لا يُعْدَل عنه إلى الدواء، ومتى أمكن بالبسيط لا يُعْدَل عنه إلى المركَّب.

قالوا: وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحِمية، لم يُحاوَلْ دفعه بالأدوية.

قالوا: ولا ينبغى للطبيب أن يولعَ بسقى الأدوية، فإنَّ الدواء إذا لم يجد فى البدن داءً يُحلِّله، أو وجد داءً لا يُوافقه، أو وجد ما يُوافقه فزادت كميتهُ عليه، أو كيفيته، تشبَّث بالصحة، وعبث بها، وأربابُ التجارِب من الأطباء طِبُّهم بالمفردات غالبًا، وهم أحد فِرَق الطبِّ الثلاث. اهـ

الحمية رأس الدواء

قال ابن القيم في الطب النبوي (ص٧٧):

فَصْلٌ فِي هَدْيِهِ ﷺ فِي الْحِمْيَةِ[1]

الدَّوَاءُ كُلُّهُ شَيْئَانِ: حِمْيَةٌ، وَحِفْظُ صِحَّةٍ.

فَإِذَا وَقَعَ التَّخْلِيطُ، احْتِيجَ إِلَى الِاسْتِفْرَاغِ الْمُوَافِقِ، وَكَذَلِكَ مَدَارُ الطِّبِّ كُلِّهِ عَلَى هَذِهِ الْقَوَاعِدِ الثَّلَاثَةِ. وَالْحِمْيَةُ: حِمْيَتَانِ:

حِمْيَةٌ عَمَّا يَجْلِبُ الْمَرَضَ، وَحِمْيَةٌ عَمَّا يَزِيدُهُ، فَيَقِفُ عَلَى حَالِهِ.

فَالْأَوَّلُ: حِمْيَةُ الْأَصِحَّاءِ.

وَالثَّانِيَةُ: حِمْيَةُ الْمَرْضَى، فَإِنَّ الْمَرِيضَ إِذَا احْتَمَى، وَقَفَ مَرَضُهُ عَنِ التَّزَايُدِ، وَأَخَذَتِ الْقُوَى فِي دَفْعِهِ. وَالْأَصْلُ فِي الْحِمْيَةِ قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضى أَوْ عَلى سَفَرٍ أَوْ جاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغائِطِ أَوْ لامَسْتُمُ النِّساءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيداً طَيِّباً﴾[المائدة:٦]، فَحَمَى الْمَرِيضَ مِنِ اسْتِعْمَالِ الْمَاءِ، لِأَنَّهُ يَضُرُّهُ.

وَفِي سُنَنِ ابْنِ مَاجَهْ[2] وَغَيْرِهِ عَنْ أم المنذرِ بنتِ قَيسٍ الأَنْصارِيةِ، قَالَتْ:

---

(١) هذا المصطلح الشرعي؛ لما دل عليه الحديث السابق، وهو كلام العرب، أما كلمة: «رجيم» فهي كلمة أعجمية؛ ومعناها الحمية، وهو من تغريب الألفاظ الشرعية.

(٢) ضعيف: رواه أبو داود برقم (٣٨٥٦)، والترمذي (٢١٥٦) ابن ماجه برقم (٣٤٤٢) وفي سنده فليح بن سليمان ضعيف.

دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللهِ ﷺ وَمَعَهُ عَلِّي، وعَلِيٌّ نَاقِهٌ مِنْ مَرَضٍ، وَلَنَا دَوَالِي مُعَلَّقَةٌ، فَقَامَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَأْكُلُ مِنْهَا، وَقَامَ علي يَأْكُلُ مِنْهَا، فَطَفِقَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يقول لعلي: «إِنَّكَ نَاقِهٌ»، حَتَّى كَفَّ. قَالَتْ: وَصَنَعْتُ شَعِيرًا وَسِلْقًا، فَجِئْتُ بِهِ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ لعَلِي: «مِنْ هَذَا أَصِبْ، فَإِنَّهُ أَنْفَعُ لَكَ»، وَفِي لَفْظٍ فَقَالَ: «مِنْ هَذَا فَأَصِبْ، فَإِنَّهُ أَوْفَقُ لَكَ».

وَفِي سُنَنِ ابْنِ مَاجَهْ[1] أَيْضًا عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ: قَدِمْتُ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ وَبَيْنَ يَدَيْهِ خُبْزٌ وَتَمْرٌ، فَقَالَ: «ادْنُ فَكُلْ»، فَأَخَذْتُ تَمْرًا فَأَكَلْتُ، فَقَالَ: «أَتَأْكُلُ تَمْرًا وَبِكَ رَمَدٌ»؟ فَقُلْتُ: يا رسول الله! أمضع مِنَ النَّاحِيَةِ الْأُخْرَى، فَتَبَسَّمَ رَسُولِ اللهِ ﷺ.

وَفِي حَدِيثٍ مَحْفُوظٍ عَنْهُ ﷺ: «إِنَّ اللهَ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا، حَمَاهُ مِنَ الدُّنْيَا، كَمَا يَحْمِي أَحَدُكُمْ مَرِيضَهُ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ». وَفِي لَفْظٍ: «إِنَّ اللهَ يَحْمِي عَبْدَهُ الْمُؤْمِنَ مِنَ الدُّنْيَا»[2].

وَأَمَّا الْحَدِيثُ الدَّائِرُ عَلَى أَلْسِنَةِ كَثِيرٍ مِنَ النَّاسِ: «الْحِمْيَةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ، وَالْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ، وَعَوِّدُوا كُلَّ جِسْمٍ مَا اعْتَادَ» فَهَذَا الْحَدِيثُ إِنَّمَا هُوَ مِنْ كَلَامِ الحَارِثِ بنِ كلدة طَبِيبِ الْعَرَبِ، وَلَا يَصِحُّ رَفْعُهُ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ، قَالَهُ غَيْرُ وَاحِدٍ مِنْ أَئِمَّةِ الْحَدِيثِ.

وَيُذْكَرُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ: «أَنَّ الْمَعِدَةَ حَوْضُ الْبَدَنِ، وَالْعُرُوقُ إِلَيْهَا وَارِدَةٌ، فَإِذَا صَحَّتِ الْمَعِدَةُ صَدَرَتِ الْعُرُوقُ بِالصِّحَّةِ، وَإِذَا سَقِمَتِ الْمَعِدَةُ، صَدَرَتِ الْعُرُوقُ بِالسُّقْمِ»[1].

---

(١) ضعيف: رواه ابن ماجه برقم (٣٤٤٣) وفي سنده جهالة بعض آل صهيب.

(٢) صحيح: رواه ابن أبي الدنيا في الزهد برقم (٣٨) والبيهقي في شعب الإيمان برقم (٩٩٦٤) عن قتادة بن النعمان وهو صحيح.

وجاء عن عقبة بن رافع رواه أبو يعلى الموصلي في مسنده برقم (٦٨٦٥) وفي سنده ابن لهيعة ضعيف.

وَقَالَ الحارثُ: رَأْسُ الطِّبِّ الْحِمْيَةُ، وَالْحِمْيَةُ عِنْدَهُمْ لِلصَّحِيحِ فِي الْمَضَرَّةِ بِمَنْزِلَةِ التَّخْلِيطِ لِلْمَرِيضِ وَالنَّاقِهِ، وَأَنْفَعُ مَا تَكُونُ الْحِمْيَةُ لِلنَّاقِهِ مِنَ الْمَرَضِ، فَإِنَّ طَبِيعَتَهُ لَمْ تَرْجِعْ بَعْدُ إِلَى قُوَّتِهَا، وَالْقُوَّةُ الْهَاضِمَةُ ضَعِيفَةٌ، وَالطَّبِيعَةُ قَابِلَةٌ، وَالْأَعْضَاءُ مُسْتَعِدَّةٌ، فَتَخْلِيطُهُ يُوجِبُ انْتِكَاسَهَا، وَهُوَ أَصْعَبُ مِنِ ابْتِدَاءِ مَرَضِهِ.

وَاعْلَمْ أَنَّ فِي مَنْعِ النَّبِيِّ ﷺ لعلي مِنَ الْأَكْلِ مِنَ الدَّوَالِي، وَهُوَ نَاقِهٌ أَحْسَنُ التَّدْبِيرِ، فَإِنَّ الدَّوَالِيَ أَقْنَاءٌ مِنَ الرُّطَبِ تُعَلَّقُ فِي الْبَيْتِ لِلْأَكْلِ بِمَنْزِلَةِ عَنَاقِيدِ الْعِنَبِ، وَالْفَاكِهَةِ تَضُرُّ بِالنَّاقِهِ مِنَ الْمَرَضِ لِسُرْعَةِ اسْتِحَالَتِهَا، وَضَعْفِ الطَّبِيعَةِ عَنْ دفعها، فَإِنَّهَا لَمْ تَتَمَكَّنْ بَعْدُ مِنْ قُوَّتِهَا، وَهِيَ مَشْغُولَةٌ بِدَفْعِ آثَارِ الْعِلَّةِ، وَإِزَالَتِهَا مِنَ الْبَدَنِ.

وَفِي الرُّطَبِ خَاصَّةً نَوْعُ ثِقَلٍ عَلَى الْمَعِدَةِ، فَتَشْتَغِلُ بِمُعَالَجَتِهِ وَإِصْلَاحِهِ عَمَّا هِيَ بِصَدَدِهِ مِنْ إِزَالَةِ بَقِيَّةِ الْمَرَضِ وَآثَارِهِ، فَإِمَّا أَنْ تَقِفَ تِلْكَ الْبَقِيَّةُ، وَإِمَّا أَنْ تَتَزَايَدَ، فَلَمَّا وُضِعَ بَيْنَ يَدَيْهِ السِّلْقُ وَالشَّعِيرُ، أَمَرَهُ أَنْ يُصِيبَ مِنْهُ، فَإِنَّهُ مِنْ أَنْفَعِ الْأَغْذِيَةِ لِلنَّاقِهِ، فَإِنَّ فِي مَاءِ الشَّعِيرِ مِنَ التَّبْرِيدِ وَالتَّغْذِيَةِ، وَالتَّلْطِيفِ وَالتَّلْيِينِ، وَتَقْوِيَةِ الطَّبِيعَةِ مَا هُوَ أَصْلَحُ لِلنَّاقِهِ، وَلَا سِيَّمَا

---

(١) موضوع: رواه الطبراني في الأوسط برقم(٤٣٤٣) عن أبي هريرة، وفي سنده إبراهيم بن جريج الرهاوي متهم بوضع الحديث. قال الدارقطني في العلل (٨/ ٤٣): ولا يعرف هذا من كلام النبي ﷺ، إنما هو من كلام عبد الملك بن سعيد بن أبجر. وقال ابن الجوزي في الموضوعات (٢/ ٢٨٤): هذا الحديث ليس من كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم. وفيه جماعة ضعفاء، المتهم برفعه إبراهيم بن جريج.

قال الدار قطني: تفرد به لم يُرَ يسنده غيره وقد اضطرب فيه وكان طبيبًا فجعل له إسنادًا.

ولا يعرف هذا من كلام رسول الله ﷺ، إنما هو من كلام ابن الحسن.

وقال العقيلي: هذا الحديث باطل لا أصل له، إنما يروى عن ابن الحسن.

إِذَا طُبِخَ بِأُصُولِ السَّلْقِ، فَهَذَا مِنْ أَوْفَقِ الْغِذَاءِ لِمَنْ فِي مَعِدَتِهِ ضَعْفٌ، وَلَا يَتَوَلَّدُ عَنْهُ مِنَ الْأَخْلَاطِ مَا يُخَافُ مِنْهُ.

وَقَالَ زَيْدُ بْنُ أَسْلَمَ: حَمَى عُمَرُ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ مَرِيضًا لَهُ، حَتَّى إِنَّهُ مِنْ شِدَّةِ مَا حَمَاهُ كَانَ يَمُصُّ النَّوَى.

وَبِالْجُمْلَةِ: فَالْحِمْيَةُ مِنْ أَنْفَعِ الْأَدْوِيَةِ قَبْلَ الدَّاءِ، فَتَمْنَعُ حُصُولَهُ، وَإِذَا حَصَلَ، فَتَمْنَعُ تَزَايُدَهُ وَانْتِشَارَهُ.

مفهوم خاطئ عند الكثير

يظن أكثر الناس أن الصحة تأتي بكثرة المآكل، واختلاف المطاعم والمشارب!

بل العكس صحيح؛ فكثرة المآكل وكثرة التخم مجلبة للأمراض.

قال ابن عبد ربه الأندلسي في العقد الفريد (٨/ ١٦):

وأجمعت الأطباء على أن رأس الداء كله إدخال الطعام على الطعام.

قال ابن سينا في القانون في الطب (١/ ٢٢٨):

على أن الإمتلاء الشَّديد فِي كلِّ حَال قتال، كَانَ من طَعَام أَو شراب فكم من رجل امْتَلَأَ بِإفراط فاختنق وَمَات.اهـ

وقال ابن سينا في القانون في الطب (٢/ ٤٣١):

اعْلَم أَن أَكثر الْأَمْرَاض المعدية تَابع للتخم؛ فاجتنبها واجتنب أسبابها من الأغذية فِي كميتها وكيفيتها وَكَونهَا غير مُعْتَادَة، وَمن الْمِيَاه والأهوية الْمَانِعَة للهضم الْجيد.

وَمن أَعدَاء المعدة الامتلاء؛ وَلذَلِك لَا يخصب بدن النهم لِأَن طَعَامه لَا ينهضم فَلَا يُزَاد مِنْهُ البدن.

وَأما الممسك عَن الطَّعَام وَبِه بَقِيَّة من الشَّهْوَة فيخصب لِأَن هضم معدته للطعام يجود. اهـ

قال ابن الملقن في التوضيح لشرح الجامع الصحيح (٢٦/ ٦٩):

وأجمعت العرب كما قال فضيل بن عياض على أن الشبع من الطعام لوم. اهـ

قال الحسين بن عبد الله الطيبي (٧٤٣هـ) في شرح المشكاة (٢/ ٤٨٦):

فإن الشبع يوقعه في مداحض، فيزيغ عن الحق، ويغلب عليه الكسل، فيمنعه من وظائف العبادات، ويكثر المواد الفضول فيه، فيكثر غضبه وشهوته، ويزيد حرصه، فيوقعه في طلب ما زاد على حاجته، فيوقعه في المحارم. اهـ

فضل أكل الطيب من الطعام

لا يعني أن الإنسان يتقلل من الطعام والشراب أنه يتركه بالكلية؛ بل ينبغي أن ينتقي الأكل الطيب من الحلال والنافع، قال الله تعالى عن أصحاب الكهف: ﴿فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَداً﴾[الكهف:١٩].

وقال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[الأنعام:١٤١].

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ، فَقَالَ: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا، إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ [المؤمنون: ٥١]، وَقَالَ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾[البقرة: ١٧٢]، ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ، يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟». رواه مسلم برقم (١٠١٥).

عَنْ أَبِي جُحَيْفَةَ، قَالَ: آخَى النَّبِيُّ ﷺ بَيْنَ سَلْمَانَ، وَأَبِي الدَّرْدَاءِ، فَزَارَ سَلْمَانُ أَبَا الدَّرْدَاءِ، فَرَأَى أُمَّ الدَّرْدَاءِ مُتَبَذِّلَةً، فَقَالَ لَهَا: مَا شَأْنُكِ؟ قَالَتْ: أَخُوكَ أَبُو الدَّرْدَاءِ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ فِي

الدُّنْيَا، فَجَاءَ أَبُو الدَّرْدَاءِ فَصَنَعَ لَهُ طَعَامًا، فَقَالَ: كُلْ؟ قَالَ: فَإِنِّي صَائِمٌ، قَالَ: مَا أَنَا بِآكِلٍ حَتَّى تَأْكُلَ، قَالَ: فَأَكَلَ.

فَلَمَّا كَانَ اللَّيْلُ ذَهَبَ أَبُو الدَّرْدَاءِ يَقُومُ، قَالَ: نَمْ، فَنَامَ، ثُمَّ ذَهَبَ يَقُومُ فَقَالَ: نَمْ، فَلَمَّا كَانَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ؛ قَالَ: سَلْمَانُ قُمِ الآنَ، فَصَلَّيَا، فَقَالَ لَهُ سَلْمَانُ: إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ. فَأَتَى النَّبِيَّ ﷺ، فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «صَدَقَ سَلْمَانُ». رواه البخاري برقم (١٩٦٨).

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: جَاءَ ثَلاَثَةُ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ ﷺ، يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ ﷺ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ تَقَالُّوهَا، فَقَالُوا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ ﷺ؟ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَّا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلاَ أُفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلاَ أَتَزَوَّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللهِ ﷺ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: «أَنْتُمُ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا، أَمَا وَاللهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي». رواه البخاري برقم (٥٠٦٣) وهذا لفظه، ومسلم برقم (١٤٠١).

فإذا ترك الإنسان الطعام حتى أصابه الهزال ابتلي بالأمراض.

بل ربما بلغ الوسوسة والماليخوليا، والأمراض التي سببها سوء التغذية.

ومما يذكر: أصيب أمير من أمراء أسرة بويه بالملانخوليا وخيل إليه أنه بقرة.

وكان الأمير يخور كل يوم كما تفعل البقرة فتضيق لذلك صدور كل من حوله، وكان يصيح: اذبحوني واصنعوا من لحمي طبقًا شهيًا من اليخنى.

وظلت الحال تسوء حتى امتنع عن الأكل بتاتًا، بينما الأطباء عاجزون عن أن يفيدوه بشيء، وأخيرًا أمكن إقناع ابن سينا أن يتولى الحالة وقد وافق رغم ضغط المشاغل العامة والخاصة والسياسية والعلمية والأدبية.

وكان أول ما صنع أن أرسل للمريض رسالة طلب إليه فيها أن يفرح لأن الجزار قادم لذبحه وقيل أن المريض سر لذلك.

وبعد فترة من الوقت دخل ابن سينا حجرة المريض وبيده سكين وقال: أين البقرة حتى أذبحها؟ فخار المريض خوار البقرة ليدله على مكانه.

فألقي بأمر ابن سينا على الأرض موثوق اليدين والرجلين، ثم تقدم ابن سينا فجس جسمه كله ثم قال: إنه نحيف جدًا ولا يصلح للذبح يجب أن يسمن.

فقدموا إليه غذاء مناسبًا فأقبل عليه يأكل منه بشهية فعادت إليه قوته تدريجيًا وتخلص من وهمه، وبريء من علته تمامًا.

اهـ من مجلة الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة (٦/ ٣٩٨).

فوائد ولطائف

المحتويات

مقدمة..... ٥
تخريج الحديث..... ٩
الأول: حديث المقدام بن معدي كرب الكندي رضي الله عنه..... ٩
الثاني: حديث عبد الرحمن بن المرقع ١٣
الثالث: مرسل أبي سلمة الحمصي..... ١٥
معاني الكلمات في الحديث..... ١٦
شرح الحديث..... ١٨
وأما منافعه بالنسبة إلى القلب وصلاحه ٢٠
فائدة التقلل من الأكل ٢٩
ذم كثرة الأكل..... ٣١
ذم الأكل لأجل السِّمَن ٣٤
موعظة شعرية بليغة..... ٣٦
من أعظم الأسباب المعينة على الاشتغال ...أكل القدر اليسير من الحلال:..... ٣٧
رأس الداء إدخال الطعام على الطعام..... ٤٠
جواز الأكل حتى الشبع أحيانًا..... ٤٢
أول ما ينتن من الإنسان بطنه..... ٤٦

عملية قطع المعدة..... ٤٧
الوقاية خير من العلاج..... ٥١
الحمية رأس الدواء..... ٥٢
مفهوم خاطئ عند الكثير..... ٥٦
فضل أكل الطيب من الطعام..... ٥٨
المحتويات..... ٦٢