



آيات

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾  
[الأعراف: ٣١].

الترابوي

هو: المقدم بن مَعْدِي كَرَب بن عمرو الكندي، أبو كريمة، صاحب رسول الله ﷺ، وقد المقدم بن مَعْدِي كَرَب الكندي على النبي ﷺ، وأقام أربعين يوماً بالمدينة، نَزِيل حَمَص، روى عنه يحيى والحسن ابنا جابر، وعبد الرحمن بن أبي عوف، وسكن بحمص، توفي بالشام وهو ابن إحدى وتسعين سنة (٨٧هـ)<sup>(١)</sup>.

خاتمة

امتلاء البطن بالطعام فيه ضررٌ كبير، يكفي المسلم من الطعام ما يسدُّ الجوع ويمنحه النشاط في العمل.

عَنِ الْمَقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ رضي الله عنه، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:

«مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ.»



بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنُ صَلْبُهُ،



فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتَلْتُ لِبَطْنِهِ، وَتَلْتُ لِشَرَابِهِ، وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ»<sup>(٢٣٢)</sup>.



(١) تراجع ترجمته في: «الاستيعاب في معرفة الأصحاب» لابن عبد البر (٤/ ١٤٨٢)، «أسد الغابة» لابن الأثير (٥/ ٢٤٤)، «تاريخ الإسلام» للذهبي (٢/ ١٠٠٩).

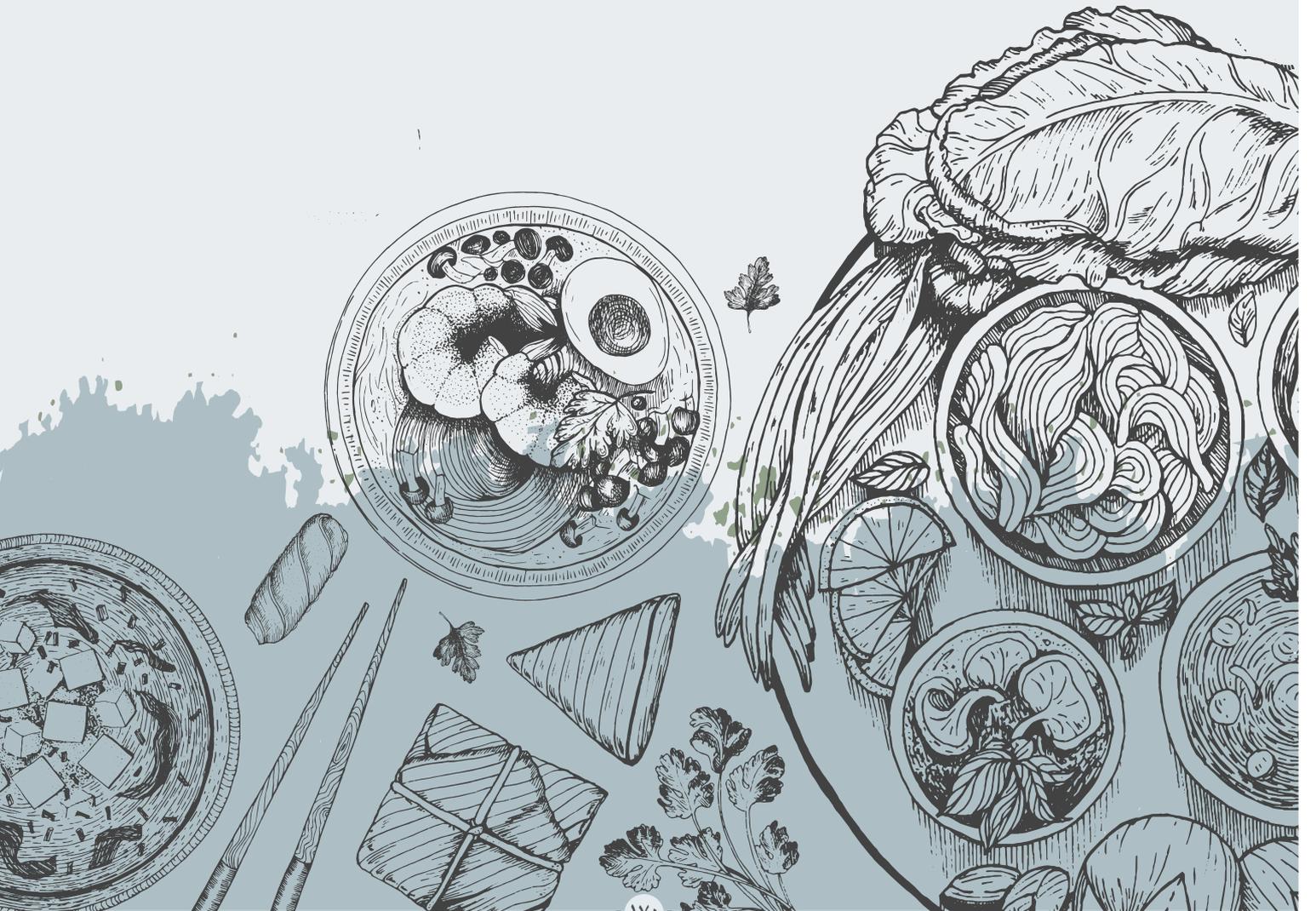
(٢٣٢) رواه أحمد (١٧١٨٦)، والنسائي (٦٧٣٧)، والترمذي (٢٣٨٠)، وابن ماجه (٣٣٤٩).



١ حدّر النبي ﷺ من خطورة امتلاء البطن بالطعام؛ فإن أكثر الأمراضِ حاصلةٌ بسبب ذلك، فضلاً عن أن الإنسان إذا امتلأت معدته بالطعام تكاسل عن الطاعات، وفتّر عن أداء عمله، وضعف العقل عن التفكّر.

٢ ولهذا ندب النبي ﷺ أمته إلى أن **يكتفوا بلقمةٍ تسدّ جوعهم، وتحفظهم عن السقوط والضعف**، ويتقوى بها المسلم على العبادات وأنواع الطاعات.

٣ فإن **عجز المسلم عن ذلك وأبى أن يستزيد من الطعام**، فليجعل بطنه أثلاثاً؛ يملأ ثلثه بالأكل، وثلثه للشرب، ويترك ثلثاً للنفس، فإن البطن إذا امتلأ بالطعام والشرب، ضاق على النفس، فيعرض له الكرب والتعب بحمله، بمنزلة حامل الحمل الثقيل.



- (١) الطبُّ النبويُّ يحرص على وقاية المسلم من الأمراض، وليس علاجها فحسب.
- (١) إياك وملاً معدتك بالطعام؛ فإنها سببُ كلِّ رذيلة، قال لقمان الحكيم رحمه الله لابنه: «يا بُنيَّ، إذا امتلأت المَعِدَة، نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة» (٢٣٣).
- (١) شهوة البطن من الشهوات التي تُردي الإنسان في المحذورات، وبسببها أغوى إبليس اللعين آدم عليه السلام وزوجته حين أكلا من الشجرة.
- (٢) قلة الأكل من محاسن الرجال، وكانت العربُ تمتدح الرجلَ الذي يأكل قليلاً، فكيف بأهل الإيمان؟! (٢) يكفيك ما يُقيم صلبك ويسدُّ جوعك من الطعام والشراب، وإياك والتُّخمة.
- (٢) اعتاد النبي ﷺ وأصحابه رضوان الله عليهم ألا يأخذوا من الطعام إلا ما يحفظ البدن، ولهذا استوى في أعينهم الغث والسمين؛ مرَّ أبو هريرة رضي الله عنه بِقَوْمٍ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ شاةٌ مِصْلِيَّةٌ - أي مشويةٌ - فدَعَوْهُ، فأبى أن يأكل، وقال: «خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنَ الدُّنْيَا وَلَمْ يَشْبَعْ مِنْ خُبْزِ الشَّعِيرِ» (٢٣٤).
- (٢) اجعل همتك في معالي الأمور لا في امتلاء بطنك بالطعام، فهذه غاية الكافرين الذين قال سبحانه في حقهم: ﴿ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَنَّوْا وَيَتَهَمُّوْا أَلْمَلُ فَسَوْفَ يَعْمَوْنَ﴾ [الحجر: ٣].
- (٣) أقصى ما تصل إليه أن تملأ ثلث معدتك بالطعام؛ لتجعل للشراب والنفس مسلكاً.
- (٣) روي أن ابن ماسويه الطيب لَمَّا قرأ هذا الحديث في كتاب أبي خيثمة، قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات، سَلِموا من الأمراض والأسقام، ولتعتلت المارستانات ودكاكين الصيادلة، وإنما قال هذا؛ لأن أصل كل داء التُّخَم (٢٣٥).
- (٣) المسلم يأكل ما يُقيم بدنه ويسدُّ جوعه، والكافر يتلذذ بالأكل ولا يشبع منه، قال ﷺ: «المؤمنُ يأكلُ في معيٍّ واحدٍ، والكافرُ يأكلُ في سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ» (٢٣٦).

## قال الشاعر:

ثلاثٌ هنَّ مهلكةُ الأنامِ      وداعيةُ الصَّحيحِ إلى السَّقَامِ  
دَوَامٌ مُدَامَةٌ وَدَوَامٌ وَطَاءٌ      وإِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ

(٢٣٣) «إحياء علوم الدين» للغزالي (٣/ ٨٢).

(٢٣٤) رواه البخاري (٥٤١٤).

(٢٣٥) «جامع العلوم والحكم» لابن رجب (٢/ ٤٦٨).

(٢٣٦) رواه البخاري (٥٣٩٣)، ومسلم (٢٠٦٠).