11153 ـ اسراف در خوردن و نوشیدن در رمضان

سوال

نظرتان دربارۀ کسی که در تهیه و مصرف انواع غذا و شیرینی در ماه رمضان زیاده‌روی می‌کند چیست؟

پاسخ مفصل

الحمدلله.

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

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ [اعراف: ۳۱]

(و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید).

و پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ می‌فرماید: «بنی‌آدم ظرفی بدتر از شکم خود را پر نکرده است. برای فرزند آدم لقمه‌هایی اندک کافی است که با آن کمرش را راست نگه‌دارد و اگر ناگزیر [از آنچه گفته شد بیشتر می‌خورد] باید یک سوم برای غذایش و یک سوم برای نوشیدنی‌اش و یک سوم برای نَفَسش باشد» به روایت ترمذی (۲۳۸۰) و ابن ماجه (۳۳۴۹). آلبانی در صحیح سنن ترمذی (۱۹۳۹) آن را صحیح دانسته است.

اسراف در خوردن و نوشیدن مفسده‌های پرشماری دارد، از جمله:

انسان هرچه بیشتر در دنیا خوشگذرانی کند بهره‌اش از آخرت کم می‌شود.

حاکم از ابوجُحَیفه ـ رضی الله عنه ـ روایت کرده که رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ فرمودند: «کسانی که در دنیا بیشتر سیر بوده‌اند در روز قیامت بیشتر گرسنه خواهند بود».

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

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

عمر ـ رضی الله عنه ـ می‌فرماید: به الله سوگند اگر می‌خواستم از همۀ شما لباسی نرمتر می‌پوشیدم و غذایی خوشمزه‌تر

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

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

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

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

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

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

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

همچنین پرخوری باعث غفلت دل می‌شود.

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

والله اعلم.