

لَمَحَاتُ عِلْمِيَّة

وَقُطُوفُ

تَفْسِيرِيَّة

د. محمد دودح

الباحث العلمي بالهيئة العالمية للإعجاز العلمي في
القرآن والسنة برابطة العالم الإسلامي بمكة المكرمة

لَمَحَاتُ عِلْمِيَّة

وَقُطُوفُ

تَفْسِيرِيَّة

د. محمد دودح

الباحث العلمي بالهيئة العالمية للإعجاز العلمي في
القرآن والسنة برابطة العالم الإسلامي بمكة المكرمة



الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله

المُقَدِّمَة

لا خلاف في المنهج بين مفسري اليوم للآيات الكونية ومفسري الأمس؛ سوى تجلّي بعض خفايا الخليفة بعد اكتشاف المنظار والمجهر وتطور وسائل الرصد، لتسطع البيئة على أن هذا القرآن هو الحق، ولو كان مُفسّري الأمس مُعاصرين لَسَارَعُوا إلى تفسير الآيات الكونية بالحقائق العلمية، فقد فاضت كتبهم ومن سار على دربهم بوجوه من الإعجاز في القرآن الكريم.

قال الفخر الرازي: **«كان عمر بن الحسام يقرأ كتاب المجسطي على عمر الأبهري فقال لهما بعض الفقهاء يوماً: ما الذي تقرأونه؟ فقال الأبهري أفسر قوله تعالى {أفلم ينظروا إلى السماء فوقهم كيف بنيناها} فأنا أفسر كيفية بنائها، ولقد صدق الأبهري فيما قال؛ فإن كل من كان أكثر توغلاً في بحار المخلوقات كان أكثر علماً بجلال الله تعالى وعظمته»^١، والمجسطي هذا كتاب قديم في الفلك والرياضيات ألفه بطليموس حوالي عام ١٤٨م في الاسكندرية، وترجمه إلى العربية حنين بن إسحاق العبادي في عهد المأمون حوالي عام ٨٢٧م^٢، فما بالك بالمجلدات اليوم المزدانة بمفاخر الكشوف ومآثر العلوم!**

وتأتي الملامح العلمية بغفوية وتلطف لا يلفت عن غرض الإيمان، ولا مجال لاستنباط وجه علمي بمعزل عن تفهم بديع أساليب البيان، والخشية من تغير الحقائق العلمية مع الزمن حرص محمود؛ لكن الحقائق ثوابت لا تتغير مع الزمن كظلمة البحر العميق، والقول بأن الاجتهاد قد يصيب وقد يخيب صحيح؛ ولكن حرص المتضلعين بعلم اللغة والشريعة والطبيعة كفيل بالتصويب.

والتفسير بالعلوم يوضح ما انتظرته الأيام ليتجلّى ويسطع ويتحقق وعد جازم: **﴿إِنَّ هُوَ إِلَّا نَذْرٌ لِّلْعَالَمِينَ. وَلَتَعْلَمَنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ﴾** ص: ٨٧ و٨٨، **﴿سُئِرِهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾** ٤١ فصلت: ٥٣، **﴿وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سِيرِكُمْ آيَاتِهِ فَتَعْرِفُونَهَا وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾** ٢٧ النمل: ٩٣، **﴿وَكَذَّبَ بِهِ قَوْمُكَ وَهُوَ الْحَقُّ قُلْ لَسْتُ عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ. لِكُلِّ نَبِيٍّ مِّنْ قَبْلِهِ مِثْلُ شِدْائِكُمْ وَلِكُلِّ شَيْءٍ مِّنْ قَبْلِهِ مِثْلُ نَجْوَانِكُمْ وَلِكُلِّ أَشْيَاءٍ مِّنْ قَبْلِهِ مِثْلُ خِزْيَانِكُمْ وَرَأَىٰ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلِيمًا﴾** الأنعام: ٦٦ و٦٧، **﴿إِنَّ هُوَ إِلَّا نَذْرٌ لِّلْعَالَمِينَ. وَلَتَعْلَمَنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ﴾** ص: ٣٨ و٨٧ و٨٨.

د. محمد دودح



^١ فخر الدين الرازي؛ مفاتيح الغيب، دار إحياء التراث العربي بيروت، الطبعة الثالثة؛ ١٤٢٠هـ (١٤٠٤).

^٢ موسوعة ويكيبيديا والشبكة الدولية.

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

الفقرة Paragraph

﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ. قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ. قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ ١٧ الأعراف: ٣١-٣٣.

كلمات إرشادية keywords

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾، ﴿إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾.

ترجمة (تفسيرية) Translation

And eat and drink, but be not immoderate; Surely, HE (Allah) does not love those who are immoderate (the gluttons).



لَمَحَاتُ بَيَانِيَّةٍ وَعِلْمِيَّةٍ

Eloquent & Scientific Hints



قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ. قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ الأعراف: ٣١ و٣٢، وفي الحديث الشريف: (ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه) رواه الإمام أحمد والترمذي.

وفي قوله تعالى: ﴿خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾، وقوله تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾؛ تعريض بالرهبانية في العبادة والغلو في الزهد والانتقطاع عن الحياة، وفيه توجيه نحو السعي على الرزق، وجاء التوجيه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ ناهياً عن الإسراف؛ فالمضمون إذن هو الاعتدال، والقاعدة أن كل فضيلة دعي إليها الإسلام مصلحة ديناً ودنياً؛ وكل رزية مضرّة، فتعين أن الإسراف في الطعام مضرّة.

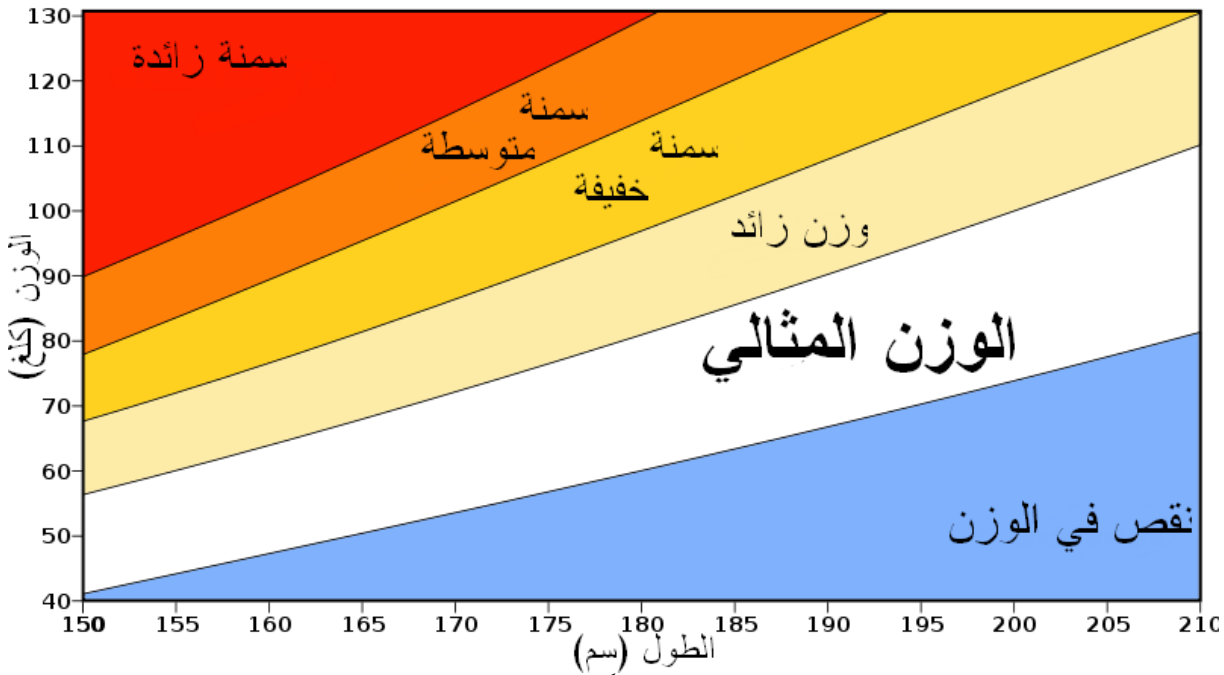
وطلب الغذاء إشباع لغريزة مهمتها الحفاظ على صحة البدن، والتمتع بالطعام مباح؛ على أن تقوية البدن والحفاظ على صحته في القرآن الكريم ليس غرضاً في حد ذاته وإنما لأداء أمانة المخلوق لخالقه وللحفاظ على صحة العبادة، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ البقرة: ١٦٨، وإذا كان إشباع الغرائز هو الغرض؛ فلا فارق إذن بين إنسان وهب عقلاً وعرف واجبه وحيوان لا يدرك لوجوده غرض، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ محمد: ١٢، ودين الإسلام ليس دين رهبانية وفي الحديث الشريف: (إن الله لم يبعثني بالرهبانية)؛ وإنما الإسلام عبادة وعمل، ولا يقطع العابد عن الحياة، ولا يمنع عن طيب الطعام والكساء، وإنما يدعو إلى الاعتدال وينهى عن التقتير وعن التباهي والإسراف.



ومن عواقب النهم على جهاز الهضم: التخممة وعسر الهضم وتوسع المعدة، والوجبة الكبيرة مقدمة للشعور بألم الذبحة الصدرية عند المصابين بأمراض الأوعية القلبية بسبب نقص تروية القلب بالدماء وتوجيهها نحو الأمعاء عقب الوجبات، وتناول الدهون بكثرة يعرض للإصابة بتصلب الشرايين Arteriosclerosis، وتناول اللحوم بكثرة يعرض ذوي الاستعداد الوراثي للإصابة بداء الملوك أو النقرس Gout، والسمنة Obesity تحد من نشاط الفرد وتقلل من إنتاجه، وهي مقدمة للإصابة بجملة أمراض عديدة؛ منها داء البول السكري Diabetes Mellitus وارتفاع ضغط الدم Hypertension، وجلطات القلب والمخ وهي حالات قد تؤدي للموت، والسمنة أو البدانة تؤدي إلى خلل في التمثيل الغذائي Metabolism واضطراب الغدد الصماء نتيجة لتراكم الشحوم، ولم يعد مجهولاً أن للبدانة عواقب وخيمة على جسم الإنسان حتى أن إحدى شركات التأمين الأمريكية تقرر وفقاً للإحصائيات أنه كلما طال حزام البطن كلما كان العمر قصيراً نتيجة الإصابة بالأمراض، ومرض البول السكري يصيب الشخص البدين أكثر من العادي، ونتيجة للبدانة تحل الدهون محل بعض خلايا عضلة القلب مما يؤثر بصورة مباشرة على وظيفته، وهكذا قد تؤدي السمنة لأمراض القلب وسكري النمط الثاني وصعوبات التنفس أثناء النوم؛ وبعض حالات السرطان، وتعد السمنة سبباً رئيسياً للموت المبكر على مستوى العالم أجمع، وهي تشهد شيوفاً أو انتشاراً متزايداً بين فئات الراشدين والأطفال، وتعتبر السمنة واحدة من أكثر مشكلات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين خطورة.



ووفق موسوعة ويكيبيديا العالمية: السمنة Obesity حالة طبية تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم فتؤثر سلباً على الصحة؛ مؤديةً بذلك إلى انخفاض نتيجة المشاكل الصحية، وفق التعريفات التي نشرتها منظمة الصحة العالمية عام ٢٠٠٠، وهي تختلف قليلاً وفق أجناس الشعوب، وتشخص الحالة بقياس الخصر أو مؤشر كتلة الجسم، وهو عبارة عن الوزن بالكيلوغرامات مقسوماً على مربع طول الجسم بالأمتار: {الوزن كجم/ مربع الطول متر}.



وتشخص الحالة وفق تجاوز مؤشر النسبة الطبيعية نقصاً أو زيادة؛ أقل من ١٥: نقص حاد جداً، من ١٥ إلى ١٦: نقص حاد، من ١٦ إلى ١٨,٥: نقص في الوزن، من ١٨,٥ إلى ٢٥: وزن طبيعي، من ٢٥ إلى ٣٠: زيادة في الوزن، من ٣٠ إلى ٣٥: سمنة خفيفة، من ٣٥ إلى ٤٠: سمنة متوسطة، أكثر من ٤٠: سمنة المفرطة، ويعتبر الشخص سميناً إذا كان مؤشر كتلة الجسم أكثر من ٣٠ كجم/ متر مربع، وحينئذ يكون أكثر عرضة للأمراض.



وتنتج السمنة من سرعات حرارية زائدة نتيجة قابلية جينية وبطء عمليات الأيض **Metabolism** بحيث يزداد الوزن مع أن كمية الأكل قليلة، وقلة في النشاط البدني، واضطرابات الغدد الصماء، وبعض الأمراض النفسية، وقد حددت دراسة أجريت عام ٢٠٠٦ عوامل أخرى أسهمت في زيادة معدلات السمنة؛ مثل: النوم غير الكافي، وملوثات بيئية تؤثر على التمثيل الغذائي للدهون، وتناقص معدلات التدخين لأن التدخين يقلل الشهية، والاستخدام المتزايد للأدوية التي يمكن أن تتسبب في زيادة الوزن (مثل مضادات الالتهاب)، والحمل في عمر متأخر قد يؤدي إلى قابلية الإصابة بالسمنة عند الأطفال المولودين، والتزاوج المختلط الذي يؤدي إلى تركيز متزايد للعوامل الوراثية المؤدية للسمنة، كما توصلت بعض الدراسات الإحصائية إلى أن ٨٠% من ذرية أي أبوين يعانين من السمنة جاءت مصابة بالسمنة، ومن ناحية أخرى فإن أقل من ١٠% من ذرية أي أبوين يتمتعان بالوزن الطبيعي جاءت مصابة بالسمنة.



ويمكن تعريف السّعر الحراري بأنه كمّية الطاقة الناتجة عن كمّية معينة من الطعام؛ فكلما حصلت على كمّية أكبر من السّعرات الحرارية عما تحتاجه فإنّ الكمية الزّائدة تتحول إلى دهون، وتُخزن على هيئة شحوم بالجسم، أما إذا أكلت كمّية من الغذاء تحتوي على سّعرات أقل مما تحتاجه فإن الجسم يُحوّل جزءاً من دهنه إلى طاقة، فمثلاً عندما تأكل ٣,٥٠٠ سعر حراري زيادة عما تحتاجه، فسوف يتحول هذا إلى ٠,٥ كجم دهن سواء أكان ذلك خلال أيام أم أسابيع، وبالعكس لو أكلت كمية تقل عن ٣,٥٠٠ سعر حراري عما تحتاجه؛ فإن الجسم يُفقد ٠,٥ كجم من الدهن المخزون.



وفي نهايات التسعينات من القرن العشرين كان الأوروبيون يتناولون نحو ٣٣٩٤ سعراً حرارياً للفرد الواحد؛ وفي المناطق النامية بآسيا بلغ المتوسط ٢٦٤٨ سعراً حرارياً للفرد، وبلغ في إفريقيا ٢١٧٦ للفرد، وفي عام ١٩٩٦ حققت الولايات المتحدة أكبر معدل استهلاك وصل إلى ٣٦٥٤ سعراً حرارياً للفرد، وتزايد عام ٢٠٠٣ حتى وصل إلى ٣٧٥٤، وفي المقابل؛ تزايدت معدلات السمنة من سنة ١٩٧١ إلى سنة ٢٠٠٠ في الولايات المتحدة من ١٤,٥% إلى ٣٠,٩%.

ويتمثل العلاج الأول للسمنة في إتباع حمية غذائية وممارسة التمارين الرياضية، ولتدعيم مثل تلك الأنشطة؛ أو في حالة فشل هذا العلاج؛ فربما يكون من الممكن تعاطي أدوية التخسيس لتقليل الشهية أو لمنع امتصاص الدهون، إلا أنه في الحالات المتقدمة قد يتم إجراء جراحة بإزالة جزء من المعدة أو يتم وضع بالون داخل المعدة لتقليل من حجمها أو تقليل طول الأمعاء؛ مما يؤدي إلى شبع مبكر، وخفض القدرة على امتصاص المواد الغذائية من الطعام، ويمكن تقسيم الحميات الغذائية الهادفة إلى إنقاص الوزن إلى أربع فئات هي: حمية منخفضة الدهون، حمية منخفضة الكربوهيدرات، حمية منخفضة السعرات الحرارية، وحمية منخفضة السعرات الحرارية جداً، وقد توصلت دراسة إلى أنه لا يوجد اختلاف بين ثلاثة من أنواع الحميات الرئيسية (منخفض السعرات، منخفض الكربوهيدرات، ومنخفض الدهون)، حيث أحدثت هذه الأنواع الثلاثة نقصاً في الوزن بين ٢ و٤ كيلوجرامات في جميع الدراسات، في حين تؤدي الحميات الغذائية المنخفضة جداً في السعرات الحرارية إلى خسارة في الوزن تتراوح بين ١,٥ و٢,٥ كيلوجرامات في المتوسط، لكنها تعرض الجسم للجوع الشديد، وقد تصاحبها أعراض جانبية ضارة، مثل تقلص كتلة العضلات، وزيادة مخاطر الإصابة بالنقرس، واختلال توازن الأملاح بالجسم، ومن ثم فلا يوصى باستخدام هذا النوع من الحميات الغذائية بشكل عام، وإن كان ولا بد فينبغي أن تتم المراقبة عن كثب والمتابعة لهؤلاء الأفراد الذين يقومون بممارسة هذا النوع من الحميات الغذائية من قبل طبيب مختص تحسباً للمضاعفات.



وخلاصة القول إذن أن الإفراط في تناول الطعام هو الطريق الأساسي إلى السمنة والتأثر بعواقبها الوخيمة، وفي كلمات قليلة أوجز القرآن الكريم القاعدة الصحية في الغذاء التي ينادي بها الطب الحديث: **(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا)**؛ ففي الإفراط في الطعام إذن مضرة، وقد حملت الأخبار تفسير تلك المضرة داعية للاعتدال عن النبي ﷺ وصحبه الكرام، ففي الحديث الشريف: (ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بدَّ فاعلاً، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) رواه الإمام أحمد والترمذي، وعن عمر بن الخطاب (رضي الله تعالى عنهم أجمعين): (إياكم والبطنة في الطعام فإنها مفسدة للجسم مورثة للسقم)، فمضمون التوجيه إذن أن الشره آفة تسوق الأمراض وتؤدي الجسم، ويكفي بعض ما يحصيه الطب الحديث من عواقب السمنة، وقد يتجه البعض لاستخدام العقاقير لإنقاص الوزن لكنها قد تسبب آثار جانبية مضرة، والسبيل الأمثل للوقاية هو ما سبق وقرره القرآن الكريم داعياً لنفس القاعدة الصحية التي ينادي بها الطب الحديث: **(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا)**!.



قُطُوف تَفْسِيرِيَّة

Interpretation picks

قال الماوردي: " **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا** يعني ما أحله الله لكم، ويحتمل أن يكون هذا أمر بالتوسع في الأعياد، **{وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}** فيه ثلاثة تأويلات: أحدها: لا تسرفوا في التحريم؛ قاله السدي، والثاني: معناه لا تأكلوا حراماً فإنه إسراف، قاله ابن زيد، والثالث: لا تسرفوا في أكل ما زاد على الشبع فإنه مضر، وقد جاء في الحديث: (أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبُرْدَةُ)؛ يعني التخمّة، ويحتمل تأويلاً رابعاً: لا تسرفوا في الإنفاق، وقوله: **{إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}** يحتمل وجهين؛ أحدهما: لا يحب أفعالهم في السرف، والثاني: لا يحبهم في أنفسهم لأجل السرف".^٣

وقال ابن جزي: " **(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا)** الأمر فيهما للإباحة، لأن بعض العرب كانوا يحرمون أشياء من المأكّل، **{وَلَا تُسْرِفُوا}** أي لا تكثرُوا من الأكل فوق الحاجة، وقال الأطباء: إن الطب كله مجموع في هذه الآية، وقيل: لا تسرفوا بأكل الحرام: **{قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفَصَلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ}** ١٧ الأعراف: ٣٢، إنكار لتحريمها هو ما شرعه الله لعباده من الملابس والمأكّل، وكان بعض العرب إذا حجوا يجردون الثياب ويطوفون عراة، ويحرمون الشحم واللبن، فنزل ذلك رداً عليهم".^٤

وفي تفسير مجمع البحوث الإسلامية: " **{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ}**: أي لا تمنعوا أيها المؤمنون أنفسكم مما طاب ولد من الطعام، الذي أحله الله لكم، **{وَلَا تَعْتَدُوا}**: أي لا تتجاوزوا الحدّ بتحريم حلال أو تحليل حرام أو إسراف في طعام، قال تعالى: **{يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}**، **{وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ}** ٥ المائدة: ٨٨، أي تمتعوا بأنواع الرزق من أكل وشرب ولباس وغير ذلك من الطيبات التي أحلها الله تعالى، وخص الأكل بالذكر لأنه معظم مقاصد الرزق".^٥ " **{وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا}**: هنا أكثر علم الصحة والاقتصاد ملخصاً موجزاً في بضع كلمات، والمعنى: وكلوا واشربوا ما طاب لكم ولا تسرفوا بالتعدى إلى الحرام أو بتحريم الحلال أو الإفراط فيه، **{إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}**؛ قيل: كان أهل الجاهلية يحرمون الدسم وما زاد على القوت الضروري أيام حجهم تعظيماً له فنزلت هذه الآية لإباحة ذلك والنهي عن الإسراف، والظاهر أن الآية قاعدة عامة تتناول الحج وغيره، نزلت ناهية عن الإفراط والشراه في الطعام والشراب؛ فإن في ذلك أضراراً كثيرة، أخرج أبو نعيم، عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه: قال: (يَاكُمُ وَالْبَطْنَةُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ؛ فَاتَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْجَسَدِ مَوْرَثَةٌ لَلْسَقَمِ مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ، وَعَلَيْكُمْ بِالْقَصْدِ فِيهَا فَإِنَّهُ أَصْلَحُ لِلْجَسَدِ وَأَبْعَدُ عَنِ السَّرْفِ، وَإِنَّ اللَّهَ لِيُبْغِضَ الْحَبْرَ السَّمِينِ. وَإِنَّ الرَّجُلَ لَنْ يَهْلِكَ حَتَّى يُوَثِّرَ شَهْوَتَهُ عَلَى دِينِهِ)، وإنما يكره الله الحبر السمين؛ لأن المطلوب من أهل العلم التقلل في الطعام والشراب وإيثار الآخرة على الدنيا وطلب السلامة للجسد، أما العالم المسرف في طعامه وشرابه المستكثر من الدسم؛ فهو مؤثر لشهوة بطنه مهتم بدنياه عن آخرته، فلذا يكرهه الله تعالى لأنه بذلك أسوأ قدوة لغيره، ولعل الغرض: أن الله يكره له ذلك؛ لا أنه يبغضه فعلاً، فإن الله لا يبغض سوى أهل المعاصي، وقد أجمع الأطباء قديماً وحديثاً على أن المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء، وأن الدواء قلماً ينفع مع عدم الحمية، وكثيراً ما اعتمد حكماء الهند على حمية المريض أياماً؛ فَيَصِحُّ جَسْمُهُ بِدُونِ عِلَاجٍ آخَرَ".^٦

^٣ الماوردي؛ النكت والعيون، تحقيق السيد عبد المقصود عبد الرحيم، دار الكتب العلمية بيروت (٢٠١٢).

^٤ أبو القاسم محمد أحمد ابن جزي؛ التسهيل لعلوم التنزيل، تحقيق الدكتور عبد الله الخالدي، شركة دار الأرقم بن أبي الأرقم بيروت، الطبعة الأولى؛ ١٤١٦هـ (٢٠١١).

^٥ مجمع البحوث الإسلامية بالأزهر؛ التفسير الوسيط، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، الطبعة الأولى؛ ١٣٩٣هـ - ١٩٧٣م (١٣٠١٤٥).

^٦ مجمع البحوث الإسلامية بالأزهر؛ التفسير الوسيط، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، الطبعة الأولى؛ ١٣٩٣هـ - ١٩٧٣م (١٣٠١٤١).

وقال المراغي: "من جعل شهوة بطنه أكبر همه كان من الماسرفين، ومن بالغ في الشبع وعرض معدته وأمعاه للتخمة كان من الماسرفين، ومن أنفق في ذلك أكثر من طاقته وعرض نفسه لذل الدين أو أكل أموال الناس بالباطل فهو من الماسرفين والله يقول (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)، والخلاصة أن هدى القرآن في الطبييات هو ما تقتضيه الفطرة السليمة المعتدلة من التمتع بها مع الاعتدال والتزام الحلال، والاعتدال هو الصراط المستقيم الذي يقل سالكه، فكثير من الناس يحدون عنه ويميلون في التمتع إلى جانب الإفراط والإسراف، ويكونون كالأنعام بل أضل لأنهم يجنون على أنفسهم حتى قال بعض الحكماء إن أكثر الناس يحفرون قبورهم بأسنانهم، وقليلون منهم ينحرفون إلى جانب التفريط والتقتير إما اضطرارا لبؤسهم وعدمهم وإما اختيارا كالزهاد والمتقشفين، وسبيل الاعتدال سبيل شاقة على النفوس، عسرة على سالكها، كلها تدل على فضيلة العقل ورجحانه"^{١٠}، "وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) أي كلوا مما رزقكم الله من غير إسراف في الأكل كما قال في آية أخرى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)، وقال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ، وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ)، والاعتداء والإسراف: مجاوزة الحد، والحد الذي ينهى الله عن تجاوزه إما شرعى كتجاوز الحلال من الطعام والشراب وما يتعلق بهما إلى الحرام، وإما فطرى طبعي وهو تجاوز حد الشبع إلى البطننة الضارة"^{١١}.



^{١٠} أحمد مصطفى المراغي؛ تفسير المراغي، مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده، الطبعة الأولى، ١٣٦٥هـ - ١٩٤٦م (١٣١٧).

^{١١} أحمد مصطفى المراغي؛ تفسير المراغي، مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده، الطبعة الأولى، ١٣٦٥هـ - ١٩٤٦م (١٣١٨).

الحقل العلمي Scientific Field

Medicine

طب

الموضوع Subject

obesity

السمنة

نصوص متعلّقة Related Texts

- ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ. قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفَصِلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ الأعراف: ٣١ و٣٢.
- ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ البقرة: ١٦٨.
- ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ محمد: ١٢.
- ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ. إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ البقرة: ١٧٢ و١٧٣.
- ﴿أَجَلٌ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ. وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ البقرة: ١٨٧ و١٨٨.
- ﴿وَاتُوا النِّسَاءَ صَدَقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِن طِبْنَ لَكُمْ عَن شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا﴾ النساء: ٤.
- ﴿وَابْتَلُوا النِّسَاءَ حَتَّى إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمُ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَأْكُلُوهَا إِسْرَافًا وَبِدَارًا أَنْ يَكْبَرُوا وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ فَإِذَا دَفَعْتُمْ إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ فَأَشْهَدُوا عَلَيْهِمْ وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا﴾ النساء: ٦.
- ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُجِلَ لَهُمْ قُلْ أَجَلٌ لَّهُمْ قُلْ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلَّبِينَ يُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ﴾ المائدة: ٤.
- ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرِّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ الأنعام: ١٤١.
- ﴿وَلَوْ طَآ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِّنَ الْعَالَمِينَ﴾ الأعراف: ٨٠، ﴿إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ﴾ الأعراف: ٨١.
- ﴿وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ يونس: ١٢.
- ﴿فَمَا أَمَّنْ لِمُوسَى إِلَّا ذُرِيَّةٌ مِنْ قَوْمِهِ عَلَى خَوْفٍ مِنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِمْ أَنْ يَفْتِنَهُمْ وَإِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٍ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُسْرِفِينَ﴾ يونس: ٨٣.

- ﴿وَمَا أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِي إِلَيْهِمْ فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ. وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ. ثُمَّ صَدَقْنَاهُمُ الْوَعْدَ فَأَنْجَيْنَاهُمْ وَمَنْ نَشَاءُ وَأَهْلَكْنَا الْمُسْرِفِينَ﴾ ٢١ الأنبياء: ٧-٩.
- ﴿وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ. الَّذِينَ يَفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَا يُصْلِحُونَ﴾ ٢٦ الشعراء: ١٥١ و١٥٢.

