الإسراف في الأكل والشرب في رمضان

الإسراف في كل شيء مذموم ومنهي عنه ، لا سيما في الطعام والشراب ، قال الله تعالى : ( وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ) الأعراف/31 .

وقال النبي صلى الله عليه وسلم : ( ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه ) رواه الترمذي وصححه الألباني .

والإسراف في الطعام والشراب فيه مفاسد كثيرة :

منها : أن الإنسان كلما تنعم بالطيبات في الدنيا قل نصيبه في الآخرة . روى الحاكم عن أبي جحيفة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إن أكثر الناس شبعا في الدنيا أكثرهم جوعا يوم القيامة ) .وصححه الألباني .

ومنها : أن الإنسان ينشغل بذلك عن كثير من الطاعات ، كقراءة القرآن الكريم ، والتي ينبغي أن تكون هي الشغل الشاغل للمسلم في هذا الشهر الكريم ، كما كانت عادة السلف . فتجد المرأة تقضي جزءا كبيرا من النهار في إعداد الطعام ، وجزء كبيرا من الليل في إعداد الحلويات والمشروبات .

ومنها : أن الإنسان إذا أكل كثيرا أصابه الكسل ، ونام كثيرا ، فيضيع على نفسه الأوقات .

ومنها : أن كثرة الأكل تورث غفلة القلب .

الإسلام سؤال وجواب