

Causes of Food Waste and its Treatment from an Islamic Perspective

أ.م.د. جعفر نجم الدين علي گواني^١

Jaafar Najmadin Ali Gwani

Jaafar.ali@su.edu.krd

Jaafar.gwani2023@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-0149-2898>

ملخص البحث

يتناول هذا البحث المعنون بـ (أسباب هدر الطّعام ومعالجته من منظور الإسلام) أبرز أسباب هدر الطّعام في المجتمع المعاصر، وسبل معالجتها في ضوء القيم الإسلاميّة القائمة على التّرشيد والمسؤوليّة. وقد اعتمد البحث المنهج التّحليلي التّربوي، من خلال دراسة النّصوص الشّرعية من القرآن الكريم والسّنّة النبويّة، وتحليلها بما يبيّن موقف الإسلام من هذه الظّاهرة وأبعادها الأخلاقيّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة وتقديمها بأسلوب سهل المنال ليكون مقارنة تربويّة لجميع المستويات. وتتمثّل الإشكاليّة الرّئيسة للبحث في تفسّي ظاهرة هدر الطّعام على نحوٍ مقلّقٍ، وما يترتّب عليها من آثارٍ سلبيةٍ تمسّ أمن المجتمع الغذائي واستقراره الاجتماعي والإنساني. وتنبع أهميّة البحث من معالجته لقضيّة واقعيّة معاصرة ذات أبعاد متعدّدة، تستدعي الوعي والتّوجيه والتّطبيق العملي. وقد خلص البحث إلى أنّ معظم أسباب هدر الطّعام تعود إلى عوامل ثقافيّة وسلوكيّة غير مستقيمة، أبرزها: التّباهي بالطّعام بوصفه مظهرًا للمكانة الاجتماعيّة، وضعف ثقافة الطّهي الرّشيد، وعدم الالتزام بالأداب الشّرعية في إعداد الطّعام وتناوله، إضافةً إلى تفسّي الأنانيّة وغياب الإحساس بالمسؤوليّة الاجتماعيّة تجاه الفقراء والمحتاجين. ويوصي البحث بضرورة تضافر جهود الأفراد والأسر والمؤسّسات التّربويّة والتّعليميّة والإعلاميّة لنشر ثقافة التّرشيد في هذا الجانب، وتعزيز قيم التّعاون والتّكافل، والحدّ من هدر الطّعام لتوجيه الموارد نحو الإيجابيات لصاحبها أو لما يسهم به في تقليل معاناة الإنسان وتحقيق الصّالح العام.

* رئيس قسم الخطابة والإعلام الديني/ كلية العلوم الإسلاميّة/ جامعة صلاح الدين - أربيل/ قسم الخطابة والإعلام الديني

الكلمات الافتتاحية: هدر الطعام، الترشيد، القيم الإسلامية، الأمن الغذائي، المسؤولية الاجتماعية.

Abstract:

This research, titled (Causes of Food Waste and its Treatment from an Islamic Perspective) addresses the most prominent causes of food waste in contemporary society, particularly within Kurdish or Kurdistan society, and explores ways to mitigate them in light of Islamic values based on rationalization and responsibility. The research adopts an analytical educational methodology by examining Sharia texts from the Holy Quran and the Prophetic Sunnah, analyzing them to clarify Islam's stance on this phenomenon and its moral, social, and economic dimensions. It presents these findings in an accessible manner to serve as an educational approach for all levels of society. The primary problem of the research lies in the alarming spread of food waste and the resulting negative impacts on social food security, as well as social and humanitarian stability. The importance of the study stems from its focus on a contemporary, real-world issue with multi-dimensional aspects that require awareness, guidance, and practical application. The research concludes that most causes of food waste are attributed to cultural factors and improper behaviors, most notably: boasting about food as a display of social status, a weak culture of rational cooking, and a lack of commitment to religious etiquette in preparing and consuming food. Additionally, the spread of selfishness and the absence of a sense of social responsibility toward the poor and needy contribute to this issue. The study recommends the necessity of concerted efforts among individuals, families, and educational and media institutions to promote a culture of rationalization. It emphasizes reinforcing the values of cooperation and solidarity, and reducing food waste to redirect resources toward positive outcomes or contribute to alleviating human suffering and achieving the public good.

Keywords: Food Waste, Rationalization, Islamic Values, Food Security, Social Responsibility.

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين محمد وعلى آله وصحبه

أجمعين.

أما بعد، فلا شك أنّ للطعام أهمية كبرى في حياة الإنسان، فالإنسان منذ خُلِقَ يبحث عن طرقٍ جديدة للعثور على الطعام كمًّا وكيفًا، وقد أبدع في ذلك. ويُعدّ الطعام المصدر الأول لبقاء الإنسانية، وما أكثر الصراعات والافتتال التي كانت نتيجةً للسعي إلى الحصول على طعامٍ أفضل وتأمين مستقبلٍ

أحسن للحياة. أمّا بالنسبة للمؤمنين، فيتّسم الطّعام بعناية أكبر وأشدّ، بوصفه نعمةً إلهيةً ووسيلةً لحفظ النّفس والمال، اللذين يُعدّان من الضروريّات الخمس. ومن هنا جَهِدَ الإنسان قديمًا وحديثًا في البحث عن طُرُق الحفاظ على الطّعام من الضياع والهدر، فبدأ بوسائل بدائيّة، ثمّ تطوّر وأبدع في ابتكار الوسائل المعاصرة. ولكن عندما يضعف شعور المسؤوليّة بأهميّة الطّعام وعدم تقديره، يبدأ الضياع بشتّى الطّرق، وهذا ما نشاهده اليوم في مجتمعاتنا، الأمر الذي يدعو إلى سلوك جميع الوسائل المشروعة للحدّ من إضاعة الطّعام والحفاظ عليه، محاولة لوقاية المجتمع من الهدر وآثاره الاقتصادية والاجتماعيّة والتربويّة.

أهميّة البحث: تكمن أهميّة البحث في تناوله هدر الطّعام كظاهرة معاصرة ذات أبعاد اجتماعيّة واقتصاديّة وأخلاقيّة، وآثارها على الأمن الغذائي، خصوصًا للأجيال القادمة، التي تواجه صعوبات في الحصول على لقمة العيش، ما يستدعي تضافر الجهود الفرديّة والمؤسسية لمعالجتها علميًا وتربويًا.

سبب اختيار الموضوع: اختير هذا الموضوع نتيجة تحوّل هدر الطّعام إلى ظاهرة اجتماعيّة ملحوظة، حيث تتعدّد الأسباب وتشمل المناسبات والتجمّعات، ما استدعى دراسة الظاهرة وسبل الحدّ منها.

مشكلة البحث: يتمثّل الإشكال الرئيس في تقشّي هدر الطّعام بشكل مقلق في مجتمعات عديدة، على مستوى الأفراد والأسر والمؤسّسات والمطاعم والتجمّعات، وما يترتّب عليه من أضرار اقتصاديّة واجتماعيّة وإنسانية، ويعمّق الفجوة الطبقيّة ويهدّد الأمن الغذائي.

أهداف البحث: يهدف البحث الوصول إلى تحديد أسباب هدر الطّعام، وكيفية مواجهته في إطار التّربية الإسلاميّة، وإبراز الجهات المعنيّة التي يمكنها المساهمة في التّوعية اللاّزمة للحدّ من هدر الطّعام.

الدّراسات السّابقة: في حدود اطلاع الباحث، لم يُعثر على دراسةٍ تناولت موضوع هدر الطّعام بصورة مفصّلة وشاملة على نحوٍ مماثلٍ أو قريب لهذا البحث

منهج البحث: المنهج المتّبع في البحث هو المنهج التحليلي، وذلك بتحديد أهمّ الظواهر المعاصرة في هدر الطّعام، وبيان سبب كلّ واحدة منها ومعالجتها، وتحليلها في منظور القرآن الكريم والحديث النبويّ.

أسئلة البحث: ما أبرز ظواهر هدر الطّعام في عند المسلمين؟ وأسباب هدر الطّعام؟ وما علاجه في المنظور الإسلاميّ؟

أهم عناصر البحث: يتكوّن هذا البحث من مقدّمة وستّة محاور رئيسة وخاتمة وقائمة المصادر والمراجع، ويتناول المحور الأول مفهوم هدر الطّعام لغة واصطلاحًا، أمّا المحاور الأخرى فكلّ محور يسلط الضّوء على ظاهرة معاصرة لهدر الطّعام وسببها وكيفية معالجتها. (المحور الثّاني: التّباهي بالطّعام، والمحور الثّالث: الإسراف في إعداد الطّعام وتجاوز الحاجة في الشّراء والطّهي، والمحور الرّابع: كثرة الأكل وضعف ثقافة التّغذية الصحية، والمحور الخامس: غياب الشعور بالآخرين، والمحور السّادس: عدم احترام الطّعام كقيمةٍ تربيويّةٍ مستقلّةٍ)، وقدمت الخاتمة عصارّة ما أنتجه البحث. وما توفّيقني إلّا بالله العليّ العظيم.

المحور الأوّل: مفهوم هدر الطّعام لغة واصطلاحًا

هذه الفقرة محاولة لبيان مفهوم (الهدر) لغةً واصطلاحًا، وذلك تمهيدًا لدراسة ظواهر هدر الطّعام. **أولًا: مفهوم الهدر لغة:** ينحصر المقصود هنا بمعنى المفردة المرتبط بالدراسة، فبعد البحث في كتب اللغة والحديث والتفسير تبين أنّ الهدر، من جذر (ه، د، ر)، يعني: «ما بطلّ وسقط الاعتداد به، فأصبح وجوده كعدمه وذهب بلا مقابل أو أثر معتبر»، سواء كان في الدماء بلا قصاص، أو الأقوال الفارغة، أو الأفعال عديمة النفع، أو الأشياء المهذومة والساقطة، وحتى الأشخاص الذين لا خير يرجى منهم.

أمّا في كتب اللّغة ففري (هَدَرَ يَهْدِرُ، بِالْكَسْرِ، وَيَهْدُرُ، بِالضَّمِّ، هُدْرًا وَهَدْرًا، بِفَتْحِ الدَّالِ) وَفُسِّرَ الْهُدْرُ بِمَعْنَى (البطلان والسقوط)^(١). ويشمل السقوط المادّي والمعنويّ في الدماء، والبناء المهذوم، والأشخاص الذين لا خير فيهم^(٢).

وورد في كتب الحديث بمعنى (الضياع وعدم الانتفاع)، كأنه من الهدر في إضاعة العلم والوقت، وبمعنى (انعدام المقابل والأثر) ممّا ذهب بلا مقابل له^(١).

(١) ينظر: لسان العرب ٥/ ٢٥٧، ١٩٩، جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري، دار صادر - بيروت - لبنان، الطّبعة الأولى، سنة الطّبع (بدون). و: تاج العروس من جواهر القاموس ١٤/ ٤١١، أبو الفيض محمّد بن محمّد بن عبد الرزّاق الحسيني الزّبيدي (ت ١٢٥٠هـ)، تحقيق: الدّكتور ضاحي عبد الباقي، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، دولة الكويت، الطّبعة الأولى، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م.

(٢) ينظر: معجم متن اللّغة ٥/ ٦١٣، أحمد رضا، دار مكتبة الحياة - بيروت - لبنان، ١٩٦٠م. والمعجم الوسيط ٢/ ٩٧٧، نخبة من اللّغويين بمجمع اللّغة العربيّة بالقاهرة، الطّبعة الخامسة، مجمع اللّغة العربيّة - مكتبة الشروق الدولية - القاهرة - مصر، ٢٠١١م.

وفي كتب كلمات القرآن وتفسيره جاء الهدر بمعنى (عدم الاعتداد والاعتبار) كأنّه غير معتدّ به وصار أثره كأنّه رقيقٌ خفيفٌ لا شيء فيه، ومنه الكلام الباطل واللغو الذي لا اعتبار له^(١).

وعودة إلى المعاني تبين أنّ الجامع بينها هو معنى (الضياع المقترن بالبطلان وعدم النفع والاعتبار). وهذا المفهوم هو المعنيّ في معنى (هدر الطّعام) بمعنى (إضاعته بالباطل ودون الفائدة).

ثانياً: مفهوم الهدر اصطلاحاً: مفهوم هدر الطّعام كمصطلح قريب من معناه اللّغوي، ويعني: (كلّ غذاء أو طعامٍ صالحٍ للاستهلاك البشري يتم إنتاجه أو تجهيزه أو تقديمه، ثم يُفقد أو يُتخلّص منه دون أن يُستهلك فعلياً في أيّ مرحلةٍ من مراحل سلسلة الإمداد الغذائي، سواء في المنازل أو المؤسسات أو منافذ البيع والمطاعم، نتيجةً لسلوكياتٍ استهلاكيّةٍ غير رشيدةٍ في عمليّة الطهي والتّحضير، أو سوء التّخطيط والإدارة، أو ممارسات التّخزين والتّقديم غير الملائمة)^(٢).

ويسلّط هذا البحث الضّوء على إضاعة الغذاء وهدر الطّعام في مرحلة الاستهلاك من الشّراء والإعداد للأكل؛ لأنّه بحثٌ تربويّ يستهدف المستهلك المباشَرَ للطّعام.

المحور الثّاني: التّباهي بالطّعام أسبابه ومعالجته

أولاً: التّباهي بالطّعام: التّفاخر بالطّعام وتعظيم النفس به ظاهرة شائعة عالمياً، ولا سيّما في المجتمعات الإسلاميّة، ويظهر ذلك في إعداد موائد مبالغ فيها بالبيوت أو الجماعات، ونشر صورها أو فيديوهاتٍ عبر منصّات التواصل الاجتماعيّ، أحياناً بدفع أموالٍ لعرضها إعلامياً. وينتهي هذا السلوك بالإسراف في المناسبات والأفراح والمآتم والضيافة، حيث تُعدّ كميات كبيرة من الطعام رمزاً للمكانة الاجتماعيّة. والنتيجة الكبرى لهذا الإفراط هي رمي كميات كبيرة من الطعام وهدرها دون استفادة.

(١) ينظر: شرح مسند الدارمي ٤٥/٢، الدكتور مرزوق بن هياس آل مرزوق الزهراني، الطّبعة الأولى، (بدون ناشر) (طُبِع على نفقة رجل الأعمال الشيخ جمعان بن حسن الزهراني)، ٢٠٢١م. و: نيل الأوطار ١٧٣/٧، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني، تحقيق: عصام الدين الصبابطي، الطّبعة الأولى. دار الحديث - القاهرة - مصر، ١٩٩٣م.

(٢) ينظر: عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ ٣٠٢/١، ٤١٣/٢، أبو العباس، شهاب الدين، أحمد بن يوسف بن عبد الدائم المعروف بالسمين الحلبي، تحقيق: محمد باسل عيون السود، الطّبعة الأولى، دار الكتب العلميّة - بيروت - لبنان، ١٤١٧هـ - ١٩٩٦م. و: التفسير البسيط ٢٧٥/١٤، أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد الواحدي، الطّبعة الأولى. عمادة البحث العلمي - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلاميّة - الرياض - السعوديّة، ١٤٣٠هـ.

(٣) إهدار الطعام، ويكيبيديا ٢٠٢٤. و: هدر الطعام، دليلك الصحي ٢٠٢٤. و: كل شيء عن هدر الطعام في

ثانياً: سبب التباهي: تحويل الطعام إلى أداة للتفاخر الاجتماعي وكثرة المآدب: إطعام الطعام من الفضائل التي أكد عليها الإسلام، سواء للمحتاجين أو للضيافة بغية المحبة، ويثاب المسلم عليه، فأصبح جزءاً من الثقافة الإسلامية ووسيلة للتقرب إلى الله. وقد لاحظ الرحالة الغربيون هذه الحقيقة عند تلاقحهم مع المسلمين ودونوها في كتبهم ورسائلهم حول العالم الشرقي والإسلامي. من ذلك ما دونه (دبليو. آر. هي) الحاكم السياسي لأربيل أيام الاحتلال البريطاني، في كتابه (سنتان في كوردستان ١٩١٨-١٩٢٠)، تعجب الرحالة من أخلاق الشعب الكوردي في حسن الضيافة بلا فرق بين المعارف وغيرهم، ولاحظوا أن إطعام الطعام عادة راسخة في العالم الإسلامي، لكن المفهوم تأصل لدى الكورد بحيث صار فناً فريداً في استقبال الضيوف والغرباء والمسافرين وتقديم الطعام لهم، وربما هذا التركيز يعود تعايشه معهم^(١). تحول التنافس في إطعام الطعام راجياً رضى الله وثواباً منه عند بعض الناس، خصوصاً العشائر والبدو، من فعل خيري إلى وسيلة للمفاخرة وإبراز المكانة الاجتماعية، فصار سلوكاً سلبياً يؤدي إلى إهدار كميات فائضة من الطعام من الشراء حتى الرمي في النفايات.

ثالثاً: المعالجة التربوية الإسلامية للتباهي بالطعام: اتضح أن إطعام الطعام من الفضائل المحمودة التي يشجع عليها الإسلام، والخطأ يكون في ممارسته بما يبعده عن مقصده، ما يدل على انحراف السلوك الإسلامي والإنساني. لذا يجب التوازن بين الحفاظ على هذه الفضيلة وإعادتها إلى مسارها الصحيح، ردعاً للتحول إلى التفاخر والتباهي، الذي يُعدّ ذنباً ويؤدي إلى إضاعة الطعام وهدر المال. ويستلزم ذلك التدخل عبر التربية الإسلامية لترسيخ الإخلاص والروح الإنسانية، على النحو الآتي:

١ . ترسيخ مفهوم الطعام بوصفه نعمة لا وسيلة للتباهي: عدّد القرآن الكريم الطعام في عدد من الآيات كنعم إلهية، فهو بفضل الله تعالى متوقّر ومبارك، وهو الذي هيئ الأسباب من الماء والتراب والهواء وغيرها. ويحثّ العباد على التأمل فيها، مستخدمًا أمثلة مناسبة للعالم والمتخصّص والبسيط، ومتوافقة مع مختلف الأزمنة والأمكنة، كإنزال الغيث، وشقّ الأرض بالنبات أو بالحراث، لتهيئ الغذاء للنبات والزرع ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ ٢٤ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ٢٥ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ٢٦ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿[عبس: ٢٤-٢٧]. والقرآن يلفت الأنظار إلى تدبّر النعم وإسناد العمليّة إلى الله سبحانه وتعالى، فهو مرجع كلّ موجودات إلى مصدر الوجود، وهو الذي أجرى الأسباب وقدر الأفعال وأقدر

(١) سنتان في كوردستان ٧٠/١، ٧٢، دبليو. آر. هي. ترجمة: فؤاد جميل، الطبعة الأولى الأولى، مطابع الجاحظ -

عليها. وفي نهاية المشهد قال تعالى: ﴿مَتَّعْنَا لَكُمْ وَلِأَنْعَمِكُمْ﴾ [عبس: ٣٢] تصريحًا بالغاية من هذا الخلق، وهي تمتيع الإنسان خاصّة والماشية^(١).

وبناء على هذا الأساس، لا يجعل الإنسان هذه النّعم مصدر الافتخار والتّباهي بل يتوجّه فكره شكر الخالق على تفضّله، ويلتزم أسلوبًا للقيام بما يرضي المالك الحقيقي في استخدام هذا الطّعام، دون اللجوء إلى السلوكيات السّلبية كالهدر والإضاعة.

وفيما يتعلّق بالأكل وَرَدَ الأمرُ بأكل الحلال الطّيب في القرآن الكريم أربع مرّات والأمر هنا -في باب الأطعمة- يكون للإباحة^(٢)، مرّة يأمر بأكل الحلال الطّاهر الذي يخرج من الأرض ﴿كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ [البقرة: ١٦٨]، ومرّتين يأمر بالأكل ممّا رزقهم الله ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ [المائدة: ٨٨] و﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ [النحل: ١١٤]، وتارة ممّا غنموا من أعدائهم المشركين في إشارة إلى غنائم قريش يوم بدر ﴿فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ [الأنفال: ٦٩].

في المواضع الأربعة المذكورة، ورد مع أمر الأكل طلب تكميلي يهدف إلى الاستقامة في التعامل مع النعم الإلهية، من شكر المنعم وتجنّب التفاخر والهدر. ففي قوله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ [البقرة: ١٦٨]، فأمر الله النّاس أن يكون أكلهم من الحلال الطّاهر، ثم نهى عن تتبّع خطوات الشيطان، إشارة إلى أن الانحراف عن المباح الطيب في الكسب والاستهلاك يُعدّ خروجًا عن السلوك السوي وإتباعًا لهوى الشيطان^(٣)؛ فهذا التّجاوز نتيجة لتبعية خطوات الشيطان ويندرج ضمن دائرة المحرّمات في التعامل مع الطّعام من الكسب الحرام والتّباهي به وكذا إضاعته وهدره.

وفي قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ﴾ [المائدة: ٨٨]، جاء التّعقيب بتقوى الله سبحانه وتعالى، والسّياق يقضي أن يتناسب الأمر بالتّقوى مع الأمر بالأكل، وهو تخويف من الاعتداء في حدوده من تحليل الحرام وتحريم الحلال، وتحذير من مخالفته^(٤). ولا شك أنّ تحويل الغذاء والإطعام من الشكر الإلهي إلى المفاخرة به وهدره يأتي في مقدّمة المخالفات.

(١) التفسير المقتطف/ ١١٩٥-١١٩٦، د. مصطفى خرّم دل، الطبعة الأولى، دار إحسان - طهران - إيران، ١٩٩٧.

(٢) التسهيل لعلوم التنزيل ١/١٠٦، أبو القاسم محمد بن أحمد بن محمد ابن جزى الغرناطي، تحقيق: الدكتور عبد الله الخالدي، الطبعة الأولى. دار الأرقم بن أبي الأرقم - بيروت - لبنان، ١٤١٦هـ.

(٣) مفاتيح الغيب ٥/١٨٦، فخر الدين أبو عبد الله محمد بن عمر الرازي، الطبعة الثالثة. دار إحياء التراث العربي - بيروت - لبنان، ١٤٢٠هـ.

(٤) جامع البيان عن تأويل آي القرآن ٨/٦١٦، ٤٦، أبو جعفر محمد بن جرير الطبري، تحقيق: د. عبد الله بن عبد المحسن التركي، الطبعة الأولى، دار هجر - القاهرة - مصر، ٢٠٠١م.

وفي قوله تعالى: ﴿فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [الأنفال: ٦٩] أباح الله لهم أكل ما غنموا حلالاً طيباً وإن أقدموا عليه قبل نزول الحكم بالحلال، ثم يأتي الأمر بعده بالتقوى في تحذير من عدم القيام بتكرار الإقدام على ما لم يُعهد إليهم فيه حكم^(١). ويُستأنس بهذا في التحذير من اللجوء إلى المحرمات في الأكل والشرب في كون الاستهلاك بالإسراف والهدر أشد وأولى بالتحذير.

أما الآية الرابعة فهي أكثر تصريحاً في تعداد الأكل ضمن نِعَمِ الله سبحانه وتعالى، إذ صرّحت لفظاً عند أمر المؤمنين بالشكر، وحذرتهم أن يسيروا على شاكلة الأمم السابقة الذين بدّلوا نعمة الله كفراً، فعاقبهم الله بالخوف والجوع، قال تعالى: ﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ [النحل: ١١٤]. والأمر بالشكر يعني الاعتراف بها كنعمة من الله تعالى، واستعمالها في الغرض الذي خلقت له، ومقابلتها بأعلى ألوان الطاعة لِإِسْدِيهَا سبحانه وتعالى^(٢).

خلاصة القول إنّ الله ربط إباحة الأكل بالوعي بنعمة الطعام وشكرها، والتعامل معها بعيداً عن التفاخر والإسراف والهدر. ولا يُقصد بذلك الامتناع عن التمتع بالطعام، بل تناوله باعتدال وضمن القدر المشروع، مع الالتزام بسلوك رشيد يراعي قيم الشكر والاقتصاد^(٣).

٢. التربية على التواضع: غالباً ما ينشأ التفاخر بالطعام والإسراف منه عن نزعات نفسية كالكبر والعجب، والسعي لإبراز المكانة الاجتماعية عبر إعداد كميات مفرطة يؤدي إلى الهدر. وهذا السلوك مرفوض في الإسلام، إذ يُعدّ حبّ الظهور والتكبر من القيم المذمومة، ومنهّي عنه في القرآن والسنة، قال تعالى: ﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [لقمان: ١٨]، وعصارة رسالة الآية الكريمة أن لا يتكبر المسلم فيحقر عباد الله، وأن لا يتكلم وهو معرض عنهم، وأن لا يمشي خيلاء متكبراً جبّاراً عنيداً^(٤)، وقال الرسول الأكرم (صلى الله عليه وسلم):

(١) ابن كمال باشا ٢٩٩/٤، شمس الدين أحمد بن سليمان بن كمال باشا الرومي، تحقيق: ماهر أديب حبوش، الطبعة الأولى، مكتبة الإرشاد - إسطنبول - تركيا، ٢٠١٨ م

(٢) التفسير الوسيط للقرآن الكريم ٢٤٩/٨، محمد سيد طنطاوي، الطبعة الأولى، دار نهضة مصر - القاهرة - مصر، ١٩٩٨ م.

(٣) ينظر: الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل ٦٧٢/١، ٣٥، محمود بن عمر بن أحمد الزمخشري، الطبعة الثالثة، دار الريان للتراث - دار الكتاب العربي - القاهرة - بيروت، مصر - لبنان، ١٩٨٧. و: محاسن التأويل ٢٣٤/٤، محمد جمال الدين بن محمد سعيد بن قاسم القاسمي، تحقيق: محمد باسل عيون السود، الطبعة الأولى، دار الكتب العلميّة - بيروت - لبنان، ١٤١٨ هـ.

(٤) تفسير القرآن العظيم ١١٦/٦-١١٧، ٧، أبو الفداء إسماعيل ابن كثير الدمشقي، تحقيق: حكمت بن بشير بن ياسين، الطبعة الأولى، دار ابن الجوزي - الرياض - السعودية، ١٤٣١ هـ.

(لا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ) (١). ويقابلُ التَّكَبُّرُ بالتَّوَضُّعُ فإذا كان التَّرَفُّعُ والاستعظامُ مذمومًا فالتَّوَضُّعُ والبساطةُ محمودان. قال تعالى: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: ٦٣] ومعنى هَوْنًا: أَنَّهُمْ تَخَلَّفُوا بِالْمَشْيِ بِسَكِينَةٍ ووقارٍ، من غير جبرٍ ولا استكبارٍ، ولا مرحٍ ولا أَشْرٍ ولا بَطَرٍ، بعيدًا عن التَّكَلُّفِ والتَّصَنُّعِ والزَّيَاءِ (٢). وأُفْرِدَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) التَّحْذِيرَ بِالمَبَاهَاةِ بِالطَّعَامِ فِي قَوْلِهِ: "كُلُوا وَاشْرَبُوا وَالْبُسُوا وَتَصَدَّقُوا، فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ". وَعَقَّبَ الإِمَامُ البَخَارِيُّ عَلَى الحَدِيثِ بِقَوْلِ لابن عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: "كُلْ مَا شِئْتَ، وَالْبَسْ وَاشْرَبْ مَا شِئْتَ، مَا أَخْطَأْتُكَ اثْنَتَانِ: سَرَفٌ أَوْ مَخِيلَةٌ" (٣). وترسيخ هذه القيم يحد من المظاهر والإسراف ويمنع هدر الطعام.

٣. توجيه السلوك الاجتماعي نحو البساطة والاعتدال: اتضح في الفقرة السابقة أنَّ ترسيخ قيم البساطة والتواضع يسهم في الحد من العجب وحب الظهور، ويتعزز أثره اجتماعيًا عبر التوعية والتثقيف لرفض الإسراف والتفاخر بالطعام، وتحويلهما من مظهرٍ للوجاهة إلى سلوكٍ مرفوض. وهناك نصوص إسلامية تصوِّر هذا التفاخر بالطعام والتباهي بين الناس في صورة متسابقين ومتنافسين يسعى كل واحدٍ منهما إلى التفوق على الآخر، وكان ابنُ عباسٍ يقول: (إِنَّ النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) نَهَى عَنْ طَعَامِ الْمُتَبَارِئِينَ أَنْ يُؤْكَلَ) (٤).

(١) صحيح مسلم (المسند الصحيح المختصر من السنن بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم) ٩٣/١، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار التراث العربي - بيروت - لبنان، ١٩٥٥م، كتاب الإيمان، باب تحريم الكبر وبيانه، رقم الحديث: (٩١).

(٢) تفسير القرآن العظيم، ابن كثير ٦٠٥/٥.

(٣) صحيح البخاري (الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله وسننه وأيامه) ٢١٨١/٥، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق: د. مصطفى ديب البغا، الطبعة الخامسة. دار ابن كثير، دار اليمامة - دمشق - سورية، ١٩٩٣م.

(٤) الحديث روي بإسنادٍ صحيحٍ في سنن أبي داود ٥٨١/٥، أبو داود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني، كتاب الأطعمة، باب في طعام المتبارئين، رقم الحديث: (٣٧٥٤)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - محمد كامل قره بللي، الطبعة الأولى، دار الرسالة العالمية - دمشق - سورية، ٢٠٠٩م. و: المستدرک علی الصحیحین ١١٩/٨، كتاب الأطعمة، رقم الحديث: (٧٣٤٧) بإسنادٍ صحيحٍ، أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله النيسابوري، تحقيق: د. سعيد اللحام، الطبعة الأولى، دار الرسالة العالمية - دمشق - سورية. و: السنن الكبرى ٥٨١/٥، كتاب الصداق، باب نَسَخِ الصِّيْقِ فِي الْأَكْلِ مِنْ مَالِ الْغَيْرِ إِذَا أُذِنَ لَهُ فِيهِ، رقم الحديث: (١٤٧١٤) أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي البيهقي، تحقيق: الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، الطبعة الأولى، مركز هجر للبحوث والدراسات العربية والإسلامية - القاهرة - مصر، ٢٠١١م.

ويوحي الحديث الشريف إلى عدم الإقبال على استضافتهما، وعدّها مكروهاً إلى ما ينطوي عليه من الرّياء والمباهاة، ولأنّه داخلٌ في جملة ما نُهيّ عنه من أكل المال بالباطل^(١). إنّ هذا التصوير - ولا سيّما للمتباهين بالطّعام- وحده كفيلاً لأن يدفع أصحاب العجب وحب الظهور إلى مراجعة سلوكهم، إذ يؤدي إلى تراجع شخصيتهم وتدني مكانتهم. وورد في حديثٍ آخر تصوير المتباهي باستخدام أواني الذهب والفضّة للأكل والشرب تصويراً تحذيرياً شديداً، يُظهر ما يترتّب على هذا السلوك من وعيدٍ أخلاقيّ، والحطّ من قدر صاحبه في الدنيا، مؤكّداً تعارضه مع قيم التواضع وشكر النعم. وذلك في قول النبي (صلى الله عليه وسلّم): (مَنْ شَرِبَ فِي إِنَاءٍ مِنْ ذَهَبٍ أَوْ فِضَّةٍ، فَإِنَّمَا يُجْرَجُ فِي بَطْنِهِ نَارًا مِنْ جَهَنَّمَ)^(٢). يسهم هذا التوجيه التربوي في ترسيخ البساطة والاعتدال، وتعزيز الشكر، والابتعاد عن الإسراف والتباهي وهدر الغذاء.

المحور الثالث: الإسراف في إعداد الطّعام وتجاوز الحاجة في الشّراء والطّهي وأسبابه ومعالجته

أولاً: الإسراف في إعداد الطّعام وتجاوز الحاجة في الشّراء والطّهي:

يُعدّ الإسراف في إعداد الطّعام سبباً رئيساً لهدره، سواء بشراء كميات تفوق الحاجة فتفسد، أو بطهي كميات زائدة للضيوف والمناسبات فترمي، وكذلك في المطاعم، خاصة البوفيه المفتوح، بطلب أو تقديم أحجام أكبر من اللازم. وتختلف هذه الحالة عن السابقة في أن سبب الإضاعة هنا هو اللامبالاة وتدني ثقافة الاستهلاك، لا حبّ الظهور والمباهاة.

ثانياً: سبب الإسراف في الطّعام: ضعف تقدير الحاجة الفعلية في الاستهلاك الغذائي: رجع هدر الموارد، خصوصاً الطّعام، إلى ضعف ثقافة الاستهلاك وغياب التخطيط، ما يفضي إلى إسراف يتجاوز الحاجة ويخلف آثاراً اقتصادية واجتماعية سلبية، في حين يوجّه الوعي بالإدارة الرشيدة الأموال إلى الحاجات الأساسية أو الادخار ودعم المحتاجين. يؤكّد القرآن مبدأ الاعتدال في الإنفاق، لأنّ فقده يضرّ صاحبه ويعرضه للوم، كما جاء: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ

(١) عون المعبود شرح سنن أبي داود ١٠/١٦١، أبو الطيب محمد شمس الحق العظيم آبادي، الطبعة الثانية، دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان، ١٤١٥هـ. و: فيض القدير شرح الجامع الصغير ٦/٢٥٩، محمّد عبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي المناوي، الطبعة الأولى، المكتبة التجارية الكبرى - القاهرة - مصر، ١٣٥٦هـ.

(٢) صحيح مسلم ٣/١٦٣٥، كتاب اللباس والرّيئة، باب: تحريم استعمال أواني الذهب والفضّة في الشّرب وغيره، على الرّجال والنساء، رقم الحديث: (٢٠٦٥).

مَلُومًا مَحْسُورًا ﴿ [الإسراء: ٢٩]. تُعدّ قاعدة التوازن أساسًا في شراء واستهلاك الطعام، فالتجنّب بين الإفراط والتبذير يحفظ الموارد ويصون التوازن المالي والاجتماعي، ويتحقّق الخُلُق الفاضل هو العدل والوسط بين الإفراط والتفريط^(١).

لتحقيق الاعتدال الوسطي، وضع الإسلام أساسًا لتثقيف المسلمين على سلوكيات معتدلة في الاستهلاك، توازن بين تلبية الحاجات والاستمتاع المشروع، والمحافظة على المال ومنع هدر الطعام والغذاء. وفيما يلي بعض المحقّرات الإسلامية لتحقيق هذا الهدف.

ثالثًا: المعالجة الشرعية والتربوية للإسراف في الطعام: هناك خطوات تربوية بمثابة إجراءات لتوعية المشتري والطّاهي بالحدّ من هدر الطعام ومعالجته رشيدًا.

١. بيان حرمة الإسراف في النصوص الشرعية: الإسراف من الصفات المذمومة، وهناك نصوص كثيرة في القرآن الكريم والسنة لبيان حكم الإسراف، والإسراف كما عرّفه القرطبي: هو "الإفراط في الشّيء ومجاورة الحدّ"^(٢)، وهذا التعريف يشمل الإفراط في شراء المواد الغذائية التي قد تنتهي صلاحيتها وتهدر، وإعداد الطعام بما يزيد على الحاجة الفعلية.

جاء القرآن بالنهي عن الإسراف، فقد ذكر أنواع النعم كالزروع والبساتين، وأمر بالزكاة والصدقة للفقراء، ونهى عن الإفراط في الأكل والإنفاق، لأن ذلك تجاوز لحدود الله تعالى^(٣)، قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأنعام: ١٤١].

ويمكن تلخيص أقوال المفسرين في معنى الإسراف بأنّ الإسراف المحرّم هو كلُّ مجاوزة للحدّ الذي أمر الله به في التصرف في المال، سواء كان ذلك بالإفراط في العطاء على وجه يُجحف بربّ المال ويؤدّي إلى فقره، أو بمنع الحقّ والزكاة التي أمر الله بإخراجها. فالإسراف يشمل الإفراط والتفريط معًا؛ إذ هو الإنفاق في غير وجهه المشروع أو على غير قدره المعتدل، كما يشمل كلّ تصرف في المال خارج عن أمر الله، ولذلك جاء النهي في الآية ﴿وَلَا تُسْرِفُوا﴾ عامًّا في كلّ شيء لا يوافق الشرع، ولا سيّما هناك آيات أخرى تدعو إلى الاعتدال بين الإسراف والتقتير. وبذلك يتبيّن أنّ النهي عن الإسراف نهْي عامٌّ يفيد التّحريم، لأنّه خروج عن منهج العدل والوسطية الذي يحبه الله، سواء أكان ذلك بالبذل المفرط

(١) مفاتيح الغيب، الرازي ٣٢٩/٢٠.

(٢) الجامع لأحكام القرآن ٢٣١/٤، أبو عبد الله محمد بن أحمد القرطبي، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، الطبعة الثانية، دار الكتب المصرية - القاهرة - مصر، ١٩٦٤م.

(٣) المختصر في تفسير القرآن الكريم/ ١٤٦، نخبة من العلماء، الطبعة الرابعة، مركز التفسير للدراسات القرآنية - الرياض - السعودية، ١٤٣٩هـ.

أم بالمنع المضيق^(١). وتحريم الإسراف في القرآن أوسع من شراء الطعام والطهي، فكما يُحرم الإسراف في الصدقة، يُحرم الإفراط وهدر الطعام في جميع مراحلها.

وقال تعالى: ﴿وَأْتِ دَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمَسْكِينِ وَأَبْنِ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۚ ۚ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ [الإسراء: ٢٦-٢٧]، نهى سبحانه وتعالى عن التبذير، وهو "تفريق المال فيما لا ينبغي، وإنفاقه على وجه الإسراف"^(٢). والإفراط في شراء الطعام أو طبخه وهدره يُعدّ إنفاقًا غير معتدل يخرج عن حدّ الشرع المشروع.

ووصف المبذرين بأخوة الشياطين لأنهم يشتركون معهم في التبذير وإنفاق المال في الفساد، والجزء على هذا السلوك^(٣).

وفي المقابل، أثنى الله على ترك الإسراف وجعل الاقتصاد في الإنفاق من صفات المؤمنين وعباد الرحمن: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧] فلا يجاوزون حدّ الكرم، ولا يضيّقون تضيق الشحيح، وهم وسط بين البخل والإسراف، فيصرفون بحقّ دون إفراط أو تقريط^(٤).

٢. ربط الاعتدال الغذائي بمقاصد الشريعة في حفظ المال: يرتبط الاعتدال الغذائي بحفظ المال، فالهدر الناتج عن الإفراط في الشراء أو الطبخ يخالف المقصد الشرعي للمال ويؤدي لإنفاق بلا منفعة المنهية عنه ﴿وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا﴾ [النساء: ٥]

من منظور فقه المقاصد، يصبح الهدر الغذائي محظورًا أو مكروهًا إذا أدى إلى إضاعة المال، تحقيقًا لقاعدة (لا ضرر ولا ضرار) والحدّ من الأضرار الاقتصادية والاجتماعية^(٥). فالاعتدال الغذائي في الشراء والاستهلاك التزام مقاصدي لصيانة المال ومنع الإسراف المؤدي إلى التقريط والضياع، كما يمثل توجيهًا أخلاقيًا وسلوكيًا عمليًا لمنع السفهاء من التعامل مع المال وإتلافه أو صرفه في غير وجهه

(١) جامع البيان عن تأويل آي القرآن، الطبري ٦١٤/٩-٦١٥.

(٢) الكشف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، الزمخشري ٦٦١/٢.

(٣) روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني ٦٢/٨، أبو الفضل شهاب الدين السيد محمود الألوسي، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية- بيروت - لبنان، ١٩٩٤م.

(٤) أنوار التنزيل وأسرار التأويل ١٣٠/٤، ناصر الدين أبو سعيد عبد الله بن عمر بن محمد البيضاوي، تحقيق: محمد عبد الرحمن المرعشلي، الطبعة الأولى، دار إحياء التراث العربي - بيروت - لبنان، ١٤١٨هـ. و: تفسير القرآن العظيم، ابن كثير ٦٠٧/٥.

(٥) مقاصد الشريعة في الاقتصاد، القرهداغي، رابط المقال موجود في قائمة المصادر.

الشرعي^(١). وأساس هذا التّوجيه قوله سبحانه: ﴿وَلَا تَوْتُوا السُّغَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَمًا وَارزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا﴾. وإذا حرّم تمكين السفية من ماله، وحرّم الإسراف في تزيين المساجد وصرف ملحقاتها، فإن الإفراط في شراء الغذاء وإعداد الطّعام بما يؤدي إلى الهدر والضياح يعدّ أشدّ حرمة، لأنه يُهدر المال بلا وجه مشروع^(٢). ولا فرق بين رشيد لا يعقل أو السفية أو المجنون أو الكبير إذا لم يحسن التصرف في ماله، إذ لا يؤمن أن يضيعه في غير مواضعه، فيكون حكمهم كحكم الصبي^(٣).

٣. تعزيز ثقافة التّخطيط الغذائي الرشيد داخل الأسرة: تشكل الأسرة الركيزة الأساسية للثقافة الاستهلاكية الرشيدة، إذ يعلمّ الوالدان الأبناء تنظيم الموارد والتّخطيط للاستهلاك وفق الحاجة، غرساً لقيمة المسؤولية وتقليل التبذير وتعزيز التوازن الاقتصادي. ويُعدّ التثقيف الرشيد في استهلاك الطّعام جزءاً من خلق الاعتدال والوسطية، قال الله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ [البقرة: ١٤٣]، ويعبّر عن الشكر لله: ﴿وَأَشْكُرُوا لِنِعْمَةِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ [النحل: ١١٤]، وتشمل مسؤولية الوالدين القدوة الحسنة والمراقبة لغرس قيم الترشيد، وقد خصّهما الرسول (صلى الله عليه وسلم) بمسؤولية خاصة في حديث: (وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ رَوْحِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا)^(٤)، ولا سيّما أنّ التّقصير في هذه المسؤولية تقصير في الواجب المتعلّق بحفظ المقاصد الشرعية وأظهرها المال كما سبق^(٥).

(١) ضرورة حفظ المال: دراسة تطبيقية في القصص القرآني/ ٤٠، علي بن أحمد بن أحمد الحذيفي، مجلة الجامعة العراقية، مجلد ٢١، العدد ٤٥، ص ٢٨، ٢٠١٩.

(٢) مقاصد الشريعة في حفظ المال/ ٥٥٥، صديق عبد الفتاح صديق، حولية كلية الدعوة الإسلامية بالقاهرة، مجلد ١١١، العدد ٢٩، ص ٢٥، ٢٠١٧م.

(٣) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي ٢٩/٥.

(٤) صحيح البخاري ٣٠٤/١، كتاب الجمعة، الجُمعة في الثّرى والمُدن، رقم الحديث: (٨٥٣)، وصحيح مسلم ١٤٥٩/٣، كتاب الإمارة، باب فضيلة الإمام العادل...، رقم الحديث: (١٨٢٩).

(٥) دور الأسرة في نشر ثقافة ترشيد الاستهلاك عند الأزمات، مسعود/ ١٤٥، انتصار مسعود، مجلة كلية الآداب العدد: ٤٥، ص ١٣٧-١٥١، - كلية الآداب - جامعة بنغازي - ليبيا، ٢٠٢٢م. و: دور الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية بمحافظة رابغ/ ٥٤٣، أمل ساعد سعد الجدعاني، المجلة العربية للنشر العلمي - مركز البحث وتطوير الموارد البشرية - رماح - الأردن العدد: ٧٤، ص ٥٤٢ - ٥٥٤، ٢٠٢٤م.

المحور الرابع: كثرة الأكل وضعف ثقافة التغذية الصحية أسبابهما ومعالجتهما

أولاً: كثرة الأكل وضعف ثقافة التغذية الصحية:

تُعَدُّ إزالة الضَّرَر من المقاصد الأساسية للتَّغذية، ويُعَدُّ أيُّ سلوكٍ غذائيٍّ يُلحق الضررَ بالإنسان محرِّمًا، استنادًا إلى قاعدة فقهيَّة مقاصديَّة: (لا ضَرَرَ ولا ضِرارَ)، التي تحرِّم إلحاق الضرر بالآخرين في النفس أو العرض أو المال، إذ يُعَدُّ ذلك ظلمًا محرِّمًا شرعًا. ويشمل الضَّرَرُ الممنوعُ إلحاقه بالغير كلَّ ضَرَرٍ فاحشٍ على وجه الإطلاق، "أي حتَّى لو نشأ من فعلٍ مباحٍ يقوم به الشَّخص"^(١). والقاعدة مأخوذة كما هي من حديثِ نبويٍّ^(٢).

كثرة الأكل وإعداد كميات تفوق الحاجة يؤديان إلى الإسراف والهدر، وينتج عنه آثار مالية واجتماعية ودينية، كما يضرُّ بالصحة بزيادة الوزن، وخمول الجسم، وحرقة المعدة، وانتفاخ البطن، واضطرابات النوم والأرق عند الأكل ليلًا، مع تأثيرات سلبية على المدى القريب والبعيد^(٣). وفيما يلي عرض لأسباب كثرة الأكل المؤدية إلى الهدر، وطرق معالجتها.

ثانيًا: سبب كثرة الأكل وضعف ثقافة التغذية: الشره الغذائي والامتلاء وضعف الوعي الصحي:

يعود الإفراط في الطعام إلى ضعف الوعي الصحي أو اضطرابات الشره، ما يؤدي إلى استهلاك زائد وهدر كبير للطعام نتيجة إعداد كميات تفوق الحاجة^(٤). لا يهدف البحث للجانب الطبي، بل يركز على المعالجة الشرعية لمفهوم التوازن والاعتدال في الاستهلاك الغذائي للحدِّ من الإسراف وهدر الطعام، مع عرض بعض المعالجات لتثقيف الناس على اختيار الغذاء المناسب وتناول الكمية الملائمة.

ثالثًا: المعالجة التربوية لكثرة الأكل وضعف ثقافة التغذية في القرآن والهدي النبوي: تُعَدُّ تعاليم

النبي (صلى الله عليه وسلّم) في آداب الطعام وأساليب التغذية أساسًا للسلوك الغذائي المتوازن، إذ تمكَّن

(١) الوجيز في شرح القواعد الفقهية/ ٨٣، د. عبد الكريم زيدان، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة الناشر - بيروت - لبنان، ٢٠٠٦ م.

(٢) موطأ الإمام مالك ٤٥٢/٢، كتاب المكاتب، باب ما لا يجوز من عتق الكاتب، رقم الحديث: (٢٨٦٠)، مالك بن أنس، تحقيق: د. بشار عواد معروف ومحمود محمد خليل، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة - بيروت - لبنان، ١٩٩١ م. وعلق الإمام الذهبي على حديث الحاكم في المستدرک على الصحيحين ٦٦/٢ رقم الحديث: (٢٣٤٥) بأنَّه صحيحٌ على شرط مسلم.

(٣) ماذا يحدث عند الإفراط في الأكل؟، كلينفلاند كليك أبوظبي، أبوظبي، والرابط في قائمة المصادر.

(٤) الشره المرضي العصبي، مايو كلينيك، والرابط في قائمة المصادر.

المسلم من الجمع بين التربية الدينية والوعي الصحي، ويُعدّ الاقتداء بها انعكاسًا للالتزام والقدوة في الحياة اليومية. وتشمل المعالجة ثلاث خطوات: التوجيهات القرآنية في الأكل والشرب، آداب الطعام النبوية، والجهات والأفراد القادرين على نشر الوعي الغذائي.

١. التوجيهات القرآنية في الاعتدال في الأكل: وضع القرآن الكريم إطارًا عامًا بمثابة قاعدة عامة وشاملة لتنظيم تناول الأكل والشرب، يقوم على مبدأ التوازن بين الزهد المُفْرِط القائم على حرمان النفس من طيبات الحياة ولذائدها، وبين الإسراف المُفْرِط غير المنضبط في الاستهلاك، وهذا الإطار يعكس مركزية مبدأ الوسطية والاعتدال العام في التصور الإسلامي.

قال تعالى في كتابه الكريم ﴿يُنَبِّئُ عَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ٣١﴾ 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 ﴿٣٢﴾ [الأعراف: ٣١-٣٢].

تأمر الآيات بالأكل والشرب دون إسرافٍ، فتربط بين السلوك الاستهلاكي والبعد الإيماني، وتنظم الاستهلاك للحفاظ على التوازن القيمي ومنع الهدر المالي والغذائي، مع مراعاة الأبعاد الصحية والسلوكية للإسراف. وقد تناول المفسرون الآية ضمن منهج تربوي شامل، وعرض آراء بعضهم بين تأصيل هذا الجانب في الثقافة الإسلامية وترسخه تاريخيًا، وتناوله التراث الإسلامي والتفسيري قبل التطورات العلمية الحديثة، خاصة في المجال الصحي.

ذكر الإمام الرازي قولاً للعلماء من أن الإسراف المنهي عنه يشمل جميع أنواع تجاوز الحد في الأكل والشرب، من (ارتكاب الحرام) و(الإكثار المضر) و(غير المحتاج إليه). وفضل هذا الرأي، مؤكدًا "أنَّ حَمَلَ لَفْظِ الْإِسْرَافِ عَلَى الْإِسْتِكْتَارِ مِمَّا لَا يَنْبَغِي أَوْلَى"^(١). ويقع الإفراط في الأكل والشراهة ضمن النوعين الثاني والثالث من هذه المخالفات. واقتصر على هذا الرأي من حمل الإسراف على الأنواع الثلاثة دون التطرُّق إلى رأي آخر، كلُّ من البيضاوي والنسفي وأبو السعود^(٢). أما ابن جزى فكان أشدَّ اقتصاراً حيث فسّر عدم الإسراف بـ"الأكل فوق الحاجة"^(٣).

أوضح الإمام القرطبي مسألة الأكل وربط الآية بفوائد صحية ومالية، بين الحرام والمكروه في تناول الزائد، وبين أن الشبع يختلف باختلاف الزمان والمكان والطعام، وبين فوائد قلة الأكل مثل صحة الجسم

(١) مفاتيح الغيب، الرازي ١٤/٢٣٠.

(٢) أنوار التنزيل وأسرار التأويل، البيضاوي ٣/١١، و: مدارك التنزيل وحقائق التأويل ١/٥٦٤، أبو البركات حافظ الدين عبد الله بن أحمد بن محمود النسفي، تحقيق: يوسف علي بديوي، الطبعة الأولى، دار الكلم الطيب - بيروت - لبنان، ١٩٩٨. و: إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم ٣/٤٥٩، أبو السعود محمد بن محمد بن مصطفى العمادي، إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم. تحقيق: محمد طه بويالق، أحمد أيتب، ضياء الدين القالش ومحمد عماد النابلسي، الطبعة الأولى، مركز البحوث الإسلامية - إستانبول - تركيا، ٢٠٢١م.

(٣) التسهيل لعلوم التنزيل، ابن جزى ١/٢٨٧.

وصفاء الفكر، وأشار إلى أضرار كثرة الأكل من تخمة وأمراض تزيد الأعباء المالية، مؤكداً على الاعتدال في الأكل. وذكر حكمة تقول: "أكبر الدواء تقدير الغذاء"^(١).

ومثله، ربط ابن عاشور النهي عن كثرة الأكل بالآثار الصحية، موضحاً أن الإسراف، خصوصاً في اللحم والدسم، يؤدي إلى أضرار وأمراض معقدة. ثم أورد ما قيل: "إِنَّ هَذِهِ الْآيَةَ جَمَعَتْ أُصُولَ حِفْظِ الصِّحَّةِ مِنْ جَانِبِ الْعِدَاءِ"^(٢).

خلاصة الأمر أن القرآن ينهى عن الإسراف في الأكل والشرب، بما في ذلك اجتناب الحرام والمباهاة وعدم تجاوز الحاجة، ويُعدّ هذا التوجيه جزءاً أصيلاً من الثقافة الإسلامية.

يشير القرآن إلى وجوب تجنب الإفراط في الطعام بطريقتين: الخطاب المباشر للمؤمنين بالأمر والنهي، وتصوير صفات الكافرين الذين يأكلون بلا ضبط كالأنعام، دلالة على الشره المفرط والانقياد وراء الشهوات دون قيود. قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ﴾ [محمد: ١٢]. وفسر كل من ابن جزى والشَّعراوي الآية من جانبين: حسّي يشمل كثرة الأكل وامتلء البطن، ومعنوي يتمثل في غفلة القلب عن التفكير، مع أن الأول يؤدي إلى الثاني^(٣). وقدّم سيد قطب قراءة تفسيرية تربط الإفراط في الأكل بفقدان الضبط الإرادي والانقياد للشهوة، موضحاً أن السلوك الغذائي يصبح محكوماً بالإشباع فقط دون وعي بالغاية أو احترام للقيم، بحيث يعكس الأكل مثلاً على اختلال أعماق في سلوك الإنسان وفقدان الهدف والإرادة^(٤).

اتبع النبي (صلى الله عليه وسلم) منهج القرآن في تربية السلوك الغذائي، محذراً من الإفراط في الأكل وربطه بسلوك الكافرين لتجنب التشبه بهم في الشره. ويردّ هذا التوجيه النبوي في سياق قيام الصحابة رضي الله عنهم بدمّ كثرة الأكل والانقياد للشهوة. أخرج الإمام البخاري عن نافع، قال: كَانَ ابْنُ عُمَرَ لَا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمِسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَدْحَلْتُ رَجُلًا يَأْكُلُ مَعَهُ فَأَكَلَ كَثِيرًا، فَقَالَ: يَا نَافِعُ، لَا

(١) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي ١٩١/٧-١٩٢.

(٢) تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد ٩٥/٨، محمد الطاهر ابن عاشور، الطبعة الأولى، الدار التونسية - تونس - تونس، ١٩٨٤م.

(٣) التسهيل لعلوم التنزيل، ابن جزى ٢٨١/٢ و: تفسير القرآن الكريم (الخواطر) ٢٨٦/١٩، محمد متولي الشَّعراوي، ميديا بروتك - الجيزة - مصر، ٢٠١٦م.

(٤) في ظلال القرآن ٦٣/٦، سيد قطب، الطبعة الأولى، دار الأصول العلميّة - إسطنبول - تركيا، ٢٠١٩م.

تَدْخُلُ هَذَا عَلَيَّ، سَمِعْتُ النَّبِيَّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يَقُولُ: "الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ"^(١).

يشير الحديث إلى أن المؤمن يتحلى بالاعتدال في الأكل وضبط الشهوة، بينما الإفراط صفة الكافر، وهدف ذلك تحفيز المؤمن على الاقتداء بالاعتدال وتجنب الانقياد للشهوات^(٢). ولأهميّة هذا الهدف عنون ابن حبان أحد أبواب كتابه بـ: "ذِكْرُ النَّبِيَّانِ بِأَنَّ الْإِفْقَالَ فِي الْأَكْلِ مِنْ عَلَامَةِ الْمُؤْمِنِ وَالْإِكْتَارَ فِيهِ مِنْ أَمَارَةٍ أَضْدَادِهِمْ"^(٣).

ولا اتفاق بين العلماء على أنّ هذا الحديث على إطلاقه في كلّ كافرٍ، بل نصّ القاضي عياض على أنه ورد في شخصٍ معيّنٍ، واللّام فيه للعهد لا للجنس^(٤). وعند الإمام النووي أنّ النبيّ (صلى الله عليه وسلم) قال هذا الكلام من أنّ (الْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ) بعد أن ضاف كافرًا فشرّب حلاب سبعٍ شياهِ، ثمّ أسلم وفي اليوم التالي شرب حليب شاةٍ واحدةٍ فقط ولم يستكمل حليب الشاة الثانية. وهناك من يرى أنّ هذا لمجرد التّمثيل^(٥). وهذا يعني أنّ الكفّار جميعًا ليسوا كذلك. وهذا رأيّ نقله العلماء في كتبهم، وهم مع ذلك، استنتجوا من هذا التّوصيف علّةً لحضّ المؤمنين على اجتناب هذه الصّفة، كأنهم بهذا يقولون: إنّ هذه الصّفة لا تليق بأيّ إنسانٍ، مؤمنًا كان أم كافرًا، ولا ينبغي أن يتّصف بها أحدٌ، وإنّ وُجد من اتّصف بها فالأولى ألا يكون مؤمنًا، وهذا منتهى التّريغيب في الابتعاد عنها^(٦).

(١) صحيح البخاري ٢٠٦١/٥، كتاب الأطعمة، باب: الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، رقم الحديث: (٥٠٧٨).

(٢) فتح الباري بشرح البخاري ٥٣٩/٩، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، الطبعة الأولى. المكتبة السلفية - القاهرة - مصر، ١٣٩٠هـ.

(٣) صحيح ابن حبان (المسند الصحيح على التقاسيم والأنواع من غير وجود قطع في سندها ولا ثبوت جرح في ناقلها) ٤١١/٢. أبو حاتم محمد بن حبان بن أحمد التميمي البستي، تحقيق: محمد علي سونمز وخالص آي دمير، الطبعة الأولى، دار ابن حزم - بيروت - لبنان، ٢٠١٢م.

(٤) إكمال المُعلّم بقوائد مُسلم ٥٥٥/٦، أبو الفضل القاضي عياض بن موسى بن عياض بن عمرو اليحصبي السبتي، تحقيق: الدكتور يحيى إسماعيل، الطبعة الأولى، دار الوفاء - القاهرة - مصر، ١٩٩٨م.

(٥) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج ٢٤/١٤، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، الطبعة الثانية، دار إحياء التراث العربي - بيروت - لبنان، ١٣٩٢هـ.

(٦) الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان ٣٩/١٢، الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، الطبعة الثانية، مؤسسة الرسالة - بيروت - لبنان، ١٩٩٣م.

٢. التطبيقات النبوية في الاعتدال في الأكل

القرآن الكريم هو المصدر الأول للتشريع، وتأتي السنّة النبوية مبيّنة له، وخصوصاً فيما يتعلق بتناول الأكل والشرب في هذه الدراسة. ومن الآية السابقة [الأعراف: ٣١-٣٢] تتضح ثلاثة محاور للتحرّيم: أولاً تحرّيم الخبائث قال تعالى: ﴿وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾، ثانياً النهي عن المبالاة بالطعام، وثالثاً النهي عن الإسراف في الأكل والشرب، وهو المحور الرئيس لهذا البحث ويُفصّل بالاستناد إلى السنّة النبوية. وقال النبي (صلى الله عليه وسلم): "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلاّت يُقمن ضلْبُهُ، فإن كان لا محالة، فتلث لِعَعامِهِ وتلث لِشِرابِهِ، وتلث لِنَفْسِهِ"^(١). ويؤكد الحديث النهي عن الإفراط في الأكل والشرب، ويؤسّس لمبدأ ضبط السلوك الغذائي، إذ إنّ الامتلاء المفرط يورث الكسل ويقوّي الشهوات ويضعف الإقبال على الطاعة، بينما يكفي القدر المعتدل للطعام لإشباع الحاجة وتقوية البدن وأداء الواجبات، مع إمكانية الزيادة ضمن حدود الاعتدال لتحقيق التوازن الجسدي والنفسي^(٢). وفيما يأتي وقفاتٌ حول هذا الحديث الشريف فيما يتعلّق بكميّة تناول الطعام.

أولاًها تهوين الإفراط في الطعام بتشبيهه البطن بالوعاء لتقليل الإفراط في الطعام، فالامتلاء الزائد يضرّ الدين والدنيا، بينما الغرض منه تقوية البدن^(٣). وثانيها تحديد المقدار الكافي، بالإشارة إليها بـ(أكلاّت) لسدّ الحاجة وتقوية البدن، وبلغظ (يُقمن) و(لُقيمات) في بعض الروايات^(٤)، وهذا القدر للحفاظ

(١) حديث صحيح أخرجه الترمذي، الجامع الكبير (سنن الترمذي) ٣٩١/٤، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، رقم الحديث: (٢٥٣٧)، أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي، تحقيق: شعيب الأرنؤوط و آخرون، الطبعة الأولى، دار الرسالة العالمية - دمشق - سورية، ٢٠٠٩م. والنسائي، السنن الكبرى ٢٦٨/٦، كتاب الوليمة، باب ذكّر القدر الذي يُستحبُّ للإنسان من الأكل، رقم الحديث: (٦٧٣٧)، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي، تحقيق: حسن عبد المنعم شلبي، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة - بيروت - لبنان، ٢٠٠١م. وابن ماجه في سننه ٤٤٨/٤، أبواب الأطعمة، باب الإقتصاد في الأكل وكراهية الشبع، رقم الحديث: (٣٣٤٩)، ابن ماجه أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، تحقيق: شعيب وأخرون الأرنؤوط، الطبعة الأولى، دار الرسالة العالمية - القاهرة - مصر، ٢٠٠٩م. وأحمد في المسند ٤٢٢/٢٨، مسند الشاميين، حديث المُقدّام بن مَعْدِيكْرِب الكِنْدِيّ أَبِي كَرِيمَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، رقم الحديث: (١٧١٨٦)، أبو عبد الله أحمد بن حنبل، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، الطبعة الأولى، الرسالة - بيروت - لبنان، ٢٠٠١م. والحاكم، المستدرک علی الصحیحین ٣٠٨/٨، كتاب الأطعمة، رقم الحديث: (٧٣٥٧).

(٢) فيض القدير شرح الجامع الصغير، المناوي ٥٠٢/٥ (٨١١٧).

(٣) تحفة الأحوذی بشرح جامع الترمذي ٤٣/٧، أبو العلا محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المبارکفوری، دار الکتب العلمیة - بیروت - لبنان، ١٤٣١هـ.

(٤) سنن ابن ماجه ٤٤٨/٤، وصحيح ابن حبان ٤١١/٢ (١٥٩٥).

للحفاظ على الصحة وتقوية القدرة على أداء الطاعات، دون إفراط أو ضرر^(١). وثالثتها تحديد المقدار المعتدل في حال غلبة الرغبة، بتقسيم المعدة: ثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس، وهو توجيه للتوازن عند عدم إمكان الاقتصار على الحد الكافي، كما دلّ عليه قوله (صلى الله عليه وسلم): "قَانْ كَانَّ لَا مَحَالَةَ". وفي رواية ابن ماجه^(٢) يشير التعبير بـ"قَانْ غَلَبَتْ" إلى أنّ الأصل هو الكفاية، وأن الاعتدال في الزيادة رخصة محدودة بقدر الحاجة، ويُحرم الأكل فوق الشبع^(٣).

يفسّر الحديث الآية عملياً عبر ضبط السلوك الغذائي، بتحديد الكفاية، الاعتدال، وتقسيم المعدة للطعام والشراب والنفس، مع اعتبار الزيادة رخصة عند الضرورة أو غلبة الشهوة. ولإبراز الهدف الرئيس للحديث، عَنَوْنَ ابن ماجه هذا الباب بـ"بَابُ الْإِقْتِسَادِ فِي الْأَكْلِ وَكَرَاهِيَةِ الشَّبَعِ"^(٤).

٣. دور الأسرة والمؤسسات التعليمية في التثقيف الغذائي: يساهم التثقيف الغذائي في الحد من الإفراط والهدر، ويقوم به الأسرة والمؤسسات التعليمية والتربوية والمساجد والإعلام وغيرها لتعزيز ثقافة الاعتدال استجابةً لأمر الله ورسوله.

المحور الخامس: غياب الشعور بالآخرين أسبابه ومعالجته

أولاً: غياب الشعور بالآخرين: ضعف الوازع الإنساني والاجتماعي تجاه الفقراء يفاقم الإسراف وهدر الطعام، بينما يعزز الوعي الأخلاقي ترشيد الاستهلاك وتوجيه الفائض لمصارفه الشرعية، كما يظهر من امتناع عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) عن الشبع في زمن القحط التزاماً بالمسؤولية والعدل الاجتماعي. وأظهر روحه الإنسانية والتزامه بالعدل الاجتماعي ومنع الإسراف في زمن القحط وخصوصاً عام الرمادة عبر سلسلة إجراءات: فقد امتنع عن أكل السمن واللحم واللبن قبل أن يحصل الناس على حاجتهم، وكان يطبخ السمن ليأكله الناس أولاً، ويتناول الطعام مع الفقراء ليتأكد من حصولهم على حقوقهم، وامتنع عن ركوب الدواب التي تعتلّف الشعير حتى يحيا الناس، مكتفياً بالزيت

(١) تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذى، المباركفورى ٤٤/٧. و: دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين ٤/٤٧١، مجد علي بن محمد بن علان بن إبراهيم البكرى، الطبعة الرابعة. دار المعرفة - بيروت - لبنان، ٢٠٠٤م.

(٢) سنن ابن ماجه ٤/٤٤٨.

(٣) تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذى، المباركفورى ٤٤/٧. و: كفاية الحاجة في شرح سنن ابن ماجه ٣٢١/٢ (٣٣٤٩)، أبو الحسن نور الدين مجد بن عبد الهادي التتوي السندي، الطبعة الثانية، دار الجيل - دار الفكر - بيروت - لبنان، ١٤٣١هـ.

(٤) سنن ابن ماجه ٤/٤٤٨.

فقط حتى تتغير لونه، مجسداً بذلك قيمة المسؤولية والاعتدال وترشيد الاستهلاك وتوجيه الفائض للمصارف الشرعية^(١).

يوضح هذا النموذج ذو البعد المقاصدي أهمية إحياء قيم التكافل والمسؤولية الجماعية لمعالجة هدر الطعام في مواجهة تزايد الإسراف رغم الحاجة الملحة في المجتمع المعاصر. وفيما يأتي يُسلط الضوء على أسباب ضعف أو غياب الشعور بالآخرين، ولا سيما في أوساط المسلمين.

ثانياً: سبب غياب الشعور بالآخرين: ضعف الإحساس بالمحتاجين وتأثير الثقافة الاستهلاكية الحديثة: تراجع إحساس المسلمين بالآخرين ومشاركة الآلام ناتج عن تأثير الحضارة الحديثة، التي عززت روح الأنانية والتركيز على المتع الشخصية، وتساعد النزعة الاستهلاكية، حتى صار الاستهلاك غايةً بحد ذاته. هذا الأسلوب في الحياة يضيق أفق الشعور بالآخرين ويضعف الحس الاجتماعي، إذ تدفع الثقافة الاستهلاكية المدعومة بالسوق والإعلام ووسائل التواصل الفرد إلى التركيز على رغباته، متجاهلاً معاناة الفقراء، ما يسهم في شيوع الإسراف وهدر الموارد وتراجع قيم التكافل والتراحم التي تقوم عليها المجتمعات السليمة^(٢). إضافة إلى ذلك، يؤدي تراجع الوازع الديني وضعف الشعور الإيماني إلى ضعف الحس الاجتماعي والتعاطف، بينما يؤكد الإسلام ضرورة وعي الإنسان بمعاناة الآخرين والتفاعل معهم بروح الجماعة.

يجد القارئ آيات كثيرة وأحاديث متعددة تؤكد على هذا المفهوم، ونكتفي هنا بحديث نبوي ويأتي ذكر غيره من الآيات والأحاديث في الفقرات الآتية: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "تَرَى الْمُؤْمِنِينَ: فِي تَرَاحُمِهِمْ، وَتَوَادُّهِمْ، وَتَعَاطُفِهِمْ، كَمَثَلِ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى عَضْوًا، تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ جَسَدِهِ بِالسَّهْرِ

(١) (الزهد/ ٩٩ (٦٣٦)، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان، ١٩٩٩م. و: الطبقات الكبرى ٢٩١/٣، محمد بن سعد بن منيع الزهري، الطبعة الأولى، مكتبة الخانجي - القاهرة - مصر، ٢٠٠١م. و: جمل من أنساب الأشراف ٣٨٤/١٠. أحمد بن يحيى بن جابر بن داود البلاذري، تحقيق: سهيل زكار ورياض زركلي، الطبعة الأولى، دار الفكر - بيروت - لبنان، ١٩٩٦م. و: تاريخ مدينة دمشق ١٨/٤٤، أبو القاسم علي بن الحسن ابن هبة الله بن عبد الله الشافعي المعروف بابن عساكر، تحقيق: محب الدين أبو سعيد عمر بن غرامة العمري، دار الفكر - بيروت - لبنان، ١٩٩٥م.

(٢) ينظر: الاستهلاك.. إفناء السلعة. و: تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الثقافة الاستهلاكية، ورابط المقالين في قائمة المصادر.

والْحُمَى" (١). وإذا تحقّق التراحم بين المؤمنين وتعاطفهم وتعاونهم، يصبح هدر الطّعام أو تبذيره منافياً لهذه الروح، خاصة حين يكون هناك أخ مؤمن محروم أو جائع.

وأبواب عديدة في صحيح البخاري توحى بهذه الرّوح التّعاوني وهذا التّعاطف الإنساني والإيماني، منها: (باب: فَضْلٍ مَنْ يَعُولُ يَتِيماً) و(باب: السّاعِي عَلَى الْأَرْمَلَةِ) و(باب: السّاعِي عَلَى الْمُسْكِينِ) و(باب: رَحْمَةِ النَّاسِ وَالْبَهَائِمِ) و(باب: الوصاءة بِالْجَارِ) و(باب: كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ) و(باب: تَعَاوُنِ الْمُؤْمِنِينَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا) و(باب: حُسْنِ الْخُلُقِ وَالسَّخَاءِ، وَمَا يُكْرَهُ مِنَ الْبُخْلِ) وغيرها.

ثالثاً: المعالجة الاجتماعية والتربوية الإسلامية لغياب الشّعور بالآخرين: لمعالجة هذا الواقع، يجب تعزيز الروح الجماعية وترسيخ قيم الإيثار والتكافل عبر برامج تربوية تهدف لتعليم الناشئة العناية بالآخرين ومواساتهم.

١. إطعام الطّعام بوصفه قيمة تربوية واجتماعية: تتمثل الخطوة الأولى للحدّ من هدر الطّعام في توزيع الفائض لإشباع حاجات الفقراء أو نشر الألفة والمحبة بالضيافة وغيرها، محوّلاً الإطعام إلى قيمة تربوية واجتماعية، وهو ما أكّد عليه الإسلام في القرآن والسنة. ويؤكّد القرآن في قوله تعالى: ﴿لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾ [آل عمران: ٩٢] أنّ بلوغ مرتبة البرّ والعمل الصالح الكامل لا يتمّ إلا ببذل ما يحبّه الإنسان من ماله، سواء كان مالا نقدياً أو طعاماً، مبيّناً أنّ الإنفاق ليس مجرد فعل مادي، بل عبادة مقصدية تعكس الإحسان لله من خلال إدخال الخير للناس، وتحفظه العدالة الإلهية، وتحقق قيم الإيثار والتكافل الاجتماعي (٢).

وعن عبد الله بن عمرو، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اعْبُدُوا الرَّحْمَنَ، وَأَطْعِمُوا الطَّعَامَ، وَأَفْشُوا السَّلَامَ، تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ" (٣). يربط النبي ﷺ بين إطعام الطّعام وإفشاء السلام، ليجعل الإطعام تجسيداً للعبادة الصادقة والرحمة والتكافل، وسبيلاً لتحقيق السلام الاجتماعي والفوز بالنعيم الآخروي، مقابل البخل والأنانية وهدر الطّعام. ومن خلال حذف المفعول الثّاني، وربط الطّعام بالسّلام أنّ الإطعام شامل للجميع ومرتبطة بإفشاء السلام، ليصبح مبدأً أخلاقياً واجتماعياً يعزز الألفة والتراحم والتكافل في

(١) صحيح البخاري ٢٢٣٨/٥، كتاب الأدب، باب: رَحْمَةِ النَّاسِ وَالْبَهَائِمِ، رقم الحديث: (٥٦٦٥).

(٢) جامع البيان عن تأويل آي القرآن، الطبري ٥٧٢/٥-٥٧٣.

(٣) حديث حسن الترمذي، الجامع الكبير ٦١٠/٣، أبواب الأَطْعَمَةِ عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ما جاء في فَضْلِ إِطْعَامِ الطَّعَامِ، رقم الحديث: (١٩٦١). وابن حبان في صحيحه ٤٩٥/١، يَكْرُ رَجَاءِ دُخُولِ الْجَنَانِ لِمَنْ أَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَأَفْشَى السَّلَامَ مَعَ عِبَادَةِ الرَّحْمَنِ، رقم الحديث: (٧٣٧). وعلق عليه شعيب الأرنؤوط بأنّه: حديث صحيح بشاهده. الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، الفارسي ٢٦١/٢.

الرؤية الإسلامية^(١). وبهذا تبين أنّ إطعام الطّعام قيمةً إسلاميةً أصيلةً وواجبٌ شرعيٌّ، تشمل عموم الخلق وتختلف أحكامها بحسب السّياق، مما يبرز مركزيتها في المنظومة الأخلاقية والاجتماعية للإسلام.

٢. **إطعام الطّعام بدل رميه:** إطعام الطّعام بغرض المشاركة ونشر المحبة يعزّز التواصل والتضامن، ويقوي الروابط الاجتماعية والثقة بين الأفراد، ليصبح أداة يومية لبناء السلم الاجتماعي والشعور بالأمان الجماعي^(٢).

ركّز الإسلام على إطعام الطّعام كأعمال برّ وقرب، وشرّح له مناسبات متعددة مثل الأضحية وتقطير الصائمين لتعزيز الروابط الاجتماعية وترسيخ قيم التكافل والتآلف، ويشمل ذلك صلة الأرحام والوجود والإحسان وفق تعاليم النبي ﷺ من قرن الإطعام وصلة الأرحام^(٣). ويأتي هذا كلّ تأكيداً للمقصد الشرعي في توثيق الروابط الاجتماعية والتحذير من قطيعتها، كما دلّ عليه قوله تعالى: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ﴾ [النساء: ١].

تأتي النفقة في القرآن عامّةً للوالدين والأقربين أولاً، ثم للفقراء والمحتاجين ثانياً، كما ورد في قوله تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلْ مَا أَنْفَقْتُ مِنْ خَيْرٍ فَلِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ وَالْيَتَامَى وَالْمَسْكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ﴾ [البقرة: ٢١٥]. وتشمل وجوه الإنفاق التطوعي: الوالدان والأولاد، ثم الأقارب كالإخوة والأعمام والأخوال والخالات، يليهم اليتامى والمساكين، وأخيراً المسافرون المحتاجون^(٤). وحضّت الآية على الأقارب بالوجه الخاصّ لصرف الأموال لهم.

لا يُقصد الإكثار من الإطعام والتفاخر به، لما فيه من مباحة وهدر للمال، بل الغاية ترسيخ قيم الكرم وبذل الخير، وقال النبيّ (صلى الله عليه وسلم): "طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ كَافِي

(١) عمدة القاري شرح صحيح البخاري ٢٢٨/١، بدر الدين أبو محمد محمود بن أحمد العيني، الطبعة الأولى، دار الكتب العلميّة - بيروت - لبنان، ٢٠٠١م. و: ذخيرة العقبى في شرح المجتبى ٢٦٨/٣٧، محمد بن علي بن آدم بن موسى الولوي الإثيوبي، الطبعة الأولى، دار المعراج الدولية - الرياض - السعودية، ١٩٩٦م.

(٢) تقاسم الطّعام ودوره في تقوية الروابط الاجتماعية وتوفير الأمن، فطيمة ديلمى، المجلة العربية لعلم الترجمة - المركز الديمقراطي العربي - برلين - ألمانيا، المجلد ٤ العدد: ١٢، ص ٣٢-٤٣، ٢٠٢٥م.

(٣) الترغيب والترهيب من الحديث الشريف ٤٢٣/١، أبو محمد زكي الدين عبد العظيم بن عبد القوي بن عبد الله المنذري، الطبعة الثالثة، مكتبة مصطفى البابي الحلبي - القاهرة - مصر، ١٩٦٨م.

(٤) التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج ٢٥٤/٢، د. وهبة الزحيلي، الطبعة الأولى، دار الفكر، دار الفكر المعاصر - دمشق، بيروت - سورية، لبنان، ١٩٩١. و: أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير ١٩٥/١، أبو بكر جابر بن موسى بن عبد القادر بن جابر الجزائري، مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة - السعودية، ٢٠٠٣م.

الأزْبَعَةَ^(١). يحث الحديث على تقاسم الطعام ولو كان قليلاً، لترسيخ الإيثار والكرم والتعاون، وتعزيز الترابط الاجتماعي والألفة بين أفراد المجتمع^(٢).

٣. **التَّصَدَّقْ عَلَى الْمَحْتَاجِينَ وَالْفُقَرَاءَ:** إذا كان إطعام الطعام في حد ذاته من الفضائل التي يؤكّد عليها الإسلام، ففي صرفه إلى المحتاجين والفقراء يتأكّد فضله، سواء بتقديم الأموال أو توزيع الطعام أو إعداده ثم استضافتهم، وأولت النصوص الإسلامية عناية فائقة بذلك وأكثر تركيزاً، دون التفرقة بين كون المحتاج مسكيناً أو يتيماً أو أسيراً، وقد جمعهم قوله تعالى: ﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾ [الإنسان: ٨].

تحت الآية المؤمنين على إطعام الطعام حباً لله وابتغاء لمرضاته، حتى لو كانوا في حاجة وشهوة للطعام، مظهرة تفضيلهم للآخرين الأكثر احتياجاً^(٣). ثم ذكر سبحانه الفئات التي يُبذل لها الطعام وحصرها في (المسكين، واليتيم، والأسير)، وبدأ بالمسكين لشدة حاجته، وهو يشمل الفقير إذا انفرد ذكره، أمّا إذا اقترن بالفقير فيدلّ على من هو أشدّ فاقة، مع اختلاف أقوال العلماء: فقيل المسكين أشدّ حالاً، وقيل الفقير، وقيل هما سواء، بحسب سياق الذكر والاقتران أو الانفراد^(٤).

ونصت الآية الكريمة على اليتيم والأسير أيضاً، واليتيم هو الذي انقطع عن أبيه قبل البلوغ أو من لا أب له وهو دون سنّ البلوغ^(٥). والأسير هو الكافر الذي يقيد في حرب إسلامية، ويشمل أيضاً الأسير المؤمن والمملوك والمسجون^(٦). وتبيّن أنّ الآية وسّعت دائرة من يُصرف لهم الطعام ولم تستثن أحدًا من أهل الاحتياج مسلماً أو غيره.

(١) صحيح البخاري ٢٠٦١/٥، كتاب الأطعمة، باب: طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الْإِثْنَيْنِ، رقم الحديث: (٥٠٧٧)، وصحيح مسلم ١٦٣٠/٣، كتاب الأشربة، باب: فَضِيلَةُ الْمُوَاسَاةِ فِي الطَّعَامِ الْقَلِيلِ، وَأَنَّ طَعَامَ الْإِثْنَيْنِ يَكْفِي الثَّلَاثَةَ، وَنَحْوَ ذَلِكَ، رقم الحديث: (٢٠٥٨).

(٢) فتح الباري بشرح البخاري، العسقلاني ٥٣٥/٩، و: دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين، البكري ٥٥٤/٤، و: فتح المنعم شرح صحيح مسلم ٢٧٣/٨، الدكتور موسى شاهين لاشين، الطبعة الأولى، دار الشروق - القاهرة - مصر، ٢٠٠٢م.

(٣) معالم التنزيل في تفسير القرآن ١٩١/٥، محيي السنة أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي، تحقيق: عبد الرزاق المهدي، الطبعة الأولى، دار إحياء التراث العربي - بيروت - لبنان، ١٤٢٠هـ.

(٤) المفردات في غريب القرآن/ ٤١٧، أبو القاسم الحسين بن محمد الراغب الأصفهاني، تحقيق: صفوان عدنان الداودي، الطبعة الأولى، دار القلم، الدار الشامية - دمشق، بيروت - سوريا - لبنان، ١٤١٢هـ. و: الجامع لأحكام القرآن، القرطبي ١٧٠/٨.

(٥) المفردات في غريب القرآن، الراغب الأصفهاني/ ٨٨٩.

(٦) التفسير المقتطف، خزّم دل/ ١١٦٩.

كما توجد أحاديث نبوية كثيرة في ذلك، منها ما روي عن البراء بن عازب قال جاء أعرابي إلى النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال يا رسول الله: عن البراء بن عازب قال: جاء أعرابي إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: يا رسول الله، علمني عملاً يدخلني الجنة، فقال: "لئن كنت أقصرت الخطبة، لقد أعرضت المسألة، أعتق النسيمة، وفك الرقبة". فقال: يا رسول الله، أوليسنا بواحدة؟ قال: "لا، إن عتق النسيمة أن تفرّد بعنفها، وفك الرقبة أن تُعين في عنفها، والمنحة الكوف، والفيء على ذي الرجم الظالم، فإن لم تطق ذلك، فأطعم الجائع، وأسق الظمآن، وأمر بالمعروف، وأنه عن المنكر، فإن لم تطق ذلك، فكف لسانك إلا من الخير^(١).

عن ابن عمر، أن رجلاً جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: يا رسول الله أي الناس أحب إلى الله؟ وأي الأعمال أحب إلى الله عز وجل؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً..."^(٢).

المسلم مأمور ابتداءً بعدم صنع كميات كبيرة من الطعام تزيد عن حاجته بما يعدّ إسرافاً، فإن زاد عن حاجته شيء فلا بدّ من تقديمه وتوزيعه للفقراء والمحتاجين، أو التبرّع بما تبقى من الطعام للجمعيات الخيرية، تجنباً من الإضاعة والهدر، عملاً بالتوجيه النبوي: (وَمَنْ كَانَ عِنْدَهُ فَضْلٌ زَادٍ، فَلْيُعْذِ بِهِ عَلَى مَنْ لَا زَادَ لَهُ)^(٣).

المحور السادس: عدم احترام الطعام كقيمة تربوية مستقلة أسبابه ومعالجته

أولاً: عدم احترام الطعام كقيمة تربوية مستقلة: من أبرز أسباب هدر الطعام غياب الاعتبار لقيّمته واحترامه لدى الأفراد، ويبدأ هذا السلوك منذ الصغر ويتعزز عبر التربية الأسرية التي تُنمي الوعي بقيّمته ومسؤولية الحفاظ عليه، إذ يقود ضعف إدراكه إلى الإسراف والإفراط والهدر.

ثانياً: أسباب عدم احترام الطعام: عدم تقدير الطعام، والإهمال في التعامل: ترتبط قيمة الطعام بالوعي الثقافي والديني، فالتربية الدينية ترسخ احترام النافع والشعور بقيّمته، ويعدّ طلب الرزق عبادة إذا

(١) المسند، أحمد ٦٠٠/٣٠، مسند الكوفيين، حديث البراء بن عازب، رقم الحديث: (١٨٦٤٧).

(٢) المعجم الأوسط ١٣٩/٦، باب الميم، من اسمه: مُحَمَّدٌ، رقم الحديث: (٦٠٢٦)، أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، تحقيق: أبو معاذ طارق بن عوض الله بن محمد وأبو الفضل عبد المحسن إبراهيم الحسيني، دار الحرمين - القاهرة - مصر، ١٩٩٥م.

(٣) صحيح مسلم ١٣٥٤/٣، كتاب اللقطة، باب استحباب المؤاساة بفضول المال، رقم الحديث: (١٧٢٨).

اقترن بالعبء وكرم الإطعام، كما يُمثل الطّعام ثروة إنسانيّة ووطنية يقدّرها من يتحلّى بالشعور الإنساني والوطني، فلا معنى لحبّ الوطن أو الكرامة مع إهدار الموارد بينما يعاني بعض النّاس من الجوع وسوء التّغذية.

ثالثاً: المعالجة التّربوية لعدم احترام الطّعام: لتنشئة هادفة تُقدّس الطّعام وتمنع التفریط، يجب إبراز هذا المبدأ في التوجيه الإسلاميّ أسريّاً وتعليميّاً ووعظيّاً، مستلهمين تربية النبي ﷺ التي تربط البركة بتقدير كامل الطّعام وعدم الاستهانة بشيء منه، عن أنسٍ: **أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعِقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ، قَالَ: وَقَالَ: "إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةٌ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَدَى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ". وَأَمَرَنَا أَنْ نَسَلْتِ الْقُصْعَةَ، قَالَ: "فَإِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمُ الْبَرَكَةُ"**^(١). والأمر النبوي لترسيخ تقديس الطّعام واحترامه وتجنب الاستهزاء به، مع التحذير من أن تركه هدرٌ يفتح الباب للشيطان ويخالف حق الله^(٢). واستنبط الإمام النووي من الحديث استحباب أكل اللقمة الساقطة بعد مسح أدّى أصابها^(٣). وينبغي عدم التخلّي عن الطّعام الملقى، بل مسحه وأكله أو غسله إذا نجس، وإلا يُقدّم للحيوان، حفاظاً على احترام النعمة وتجنب الهدر. ويؤيّد حديث: **"إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَسَقَطَتْ لُقْمَتُهُ، فَلْيُمِطْ مَا أَرَابَهُ مِنْهَا، ثُمَّ لِيَطْعَمَهَا..."**^(٤)؛ فالأمر بأكل اللقمة الساقطة هنا للدّب^(٥). ويتبع الأكل بذلك كسرًا لنفسه، وتواضعاً لرّبّه، والتماساً للبركة^(٦). وأسف ابن عثيمين لغفلة كثير من النّاس، بمن فيهم طلبة العلم، عن اتباع سنّة النبي ﷺ في عدم ترك الطّعام باقيّاً على الصّفحة، مما يخالف توجيهه في تقدير النعمة وتجنب الهدر^(٧).

(١) صحيح مسلم ١٦٠٧/٣، كتاب الأشربة، باب: **اسْتِحْبَابُ لَعِقِ الْأَصَابِعِ وَالْقُصْعَةَ...**، رقم الحديث: (٢٠٣٤).

(٢) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم ٣٠١/٥، أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي، تحقيق: محيي الدين ديب ميسنو - أحمد محمد السيد - يوسف عليّ بديوي - محمود إبراهيم بزال، الطبعة الأولى، دار ابن كثير، دار الكلم الطيب - دمشق، بيروت - سورية، لبنان، ١٩٩٦م. و: فيض القدير شرح الجامع الصغير، المناوي ٢٩٩/١ (٤٨٣).

(٣) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، النووي ٢٠٤/١٣.

(٤) المسند، أحمد ٢٠٠١، ٣٩٦/٢٣، مسند عبد الله بن عمرو بن العاص، حديث أبي رُمّة، رقم الحديث: (١٥٢٣٦).

(٥) فيض القدير شرح الجامع الصغير، المناوي ٢٩٩/١ (٤٨٣).

(٦) تطريز رياض الصالحين/ ٤٠١، فيصل بن عبد العزيز بن فيصل ابن حمد المبارك الحريملي النجدي، تحقيق: د. عبد العزيز بن عبد الله بن إبراهيم الزير آل حمد، الطبعة الأولى، دار العاصمة - الرياض - السعودية، ٢٠٠٢م.

(٧) شرح رياض الصالحين ٥٣٢/٣، محمد بن صالح بن محمد العثيمين، دار الوطن - الرياض - السعودية، ١٤٢٦هـ.

والسنة العملية للنبي الأكرم (صلى الله عليه وسلم) تعضد المعنى ذاته بدليل ما رواه أنس بن مالك (رضي الله عنه) قال: مَرَّ النَّبِيُّ (صلى الله عليه وسلم) بِتَمْرَةٍ مَرْمِيَّةٍ، فَقَالَ: (لَوْلَا أَنْ تَكُونَ صَدَقَةً لَأَكَلْتُهَا)^(١)؛ فكان النبي ﷺ يلتقط الطعام الساقط ويحرص على حفظه من الإضاعة، وهذا رسالة تربية للالتزام بتقدير الطعام ومراجعته والبحث عن البركة في جميع أجزائه.

وعى العلماء المقصد التربوي والأخلاقي للحديث، فرأوا أن تقدير الطعام واحترامه يمنع الإهمال وإضاعة المال، ويجعل الواحد يراعي شعور الجائعين، فيمتنع عن الإسراف في الإعداد، ويشارك الآخرين أو يتبرع لإطعام المحتاجين^(٢).

وفيما يلي بيان لأهم الجهات المعنية بالتربية على احترام الطعام، وعلاقة آداب الأكل باحترام الطعام وعدم هدره وإضاعته.

١. **الجهات المعنية بغرس قيمة احترام الطعام:** كما أشير سابقاً، تلعب الجهات المؤثرة، لا سيما الأسرة والمدرسة والمؤسسات التربوية، دوراً رئيسياً في تربية الأجيال على إدراك قيمة الطعام والشعور بقدره. وإلى جانب النصح الشفوي، ينبغي تعليم الأطفال آداب الأكل واستحضار حال الفقراء ومساعدتهم، فالتقيد بهذه الآداب يمكنهم من تقدير الطعام، والاحتفاظ به، وتجنب هدره.

٢. **علاقة آداب الأكل باحترام الطعام وعدم هدره:** استخرج العلماء آداباً للأكل من الأحاديث النبوية، ولا سيما التي تذكر باحترام الطعام والنظر إليه بتقدير واعتبار. منها (غسل اليدين قبل الأكل، والتسمية، والأكل باليد اليمنى، والأكل مما يليه، الأكل جالساً متواضعاً إلا لضرورة، الابتعاد عن العيب في الطعام والاستهزاء به، عدم الإفراط في الشبع، الشكر لله بعد الأكل)^(٣).

يتجلى الترابط بين إدراك حرمة الطعام والالتزام بآداب الأكل، فمن اتبعها يكرم الطعام ويقدره، وينشأ عنده خلق الاعتدال وتجنب الإسراف والهدر. يبدأ هذا الشعور عند الشروع في الأكل، بالافتتاح باسم الله والأكل باليد اليمنى والختم بالحمد، ما يعكس إدراك النعمة الإلهية ويقوي حسّ القرب من الله والعبودية. ومن آثار هذا الوعي باحترام الطعام، والامتثال لأوامر الله في عدم الإفراط أو المبالاة، فلا هدر ولا إضاعة للطعام سواء لشبع أو فخر أو عبث.

(١) صحيح البخاري ٧٢٥/٢، كتاب البيوع، باب: مَا يُتَنَزَّهُ مِنَ الشُّبُهَاتِ، رقم الحديث: (١٩٥٠) وصحيح مسلم ٧٥٢/٢، كتاب الزكاة، باب الخَوَارِجِ شَرِّ الخَلْقِ وَالخَلِيقَةِ، رقم الحديث: (١٠٧١).

(٢) الإفصاح عن معاني الصحاح ٣٧٠/٥، أبو المظفر عون الدين يحيى بن هبيرة الشيباني، تحقيق: فؤاد عبد المنعم أحمد، دار الوطن - الرياض - السعودية، ١٤١٧هـ.

(٣) آدابك أيها المسلم/ ٥٧-٥٩، د. عبد العليم عبد الرحمن السعدي، الطبعة الأولى، مطبعة الخلود - بغداد - العراق، العراق، ١٩٨٩م.

يمكن استنتاج النتيجة نفسها من آداب منع إضاعة الطّعام، كالأكل ممّا يلي الإنسان والانتهاه من كل ما في الإناء بالمسح أو اللعق. وحكمة هذه الآداب غرس الوعي بالاستهلاك والاكتفاء بالقدر اللازم، ومنع تحويل الطّعام الزائد إلى فضلات. وهذا يعزّز الشعور بالمسؤوليّة في عدم إعداد كميات فائضة لتجنّب الهدر.

وتعزيدياً للحديث السابق حول مسح الطّعام ولحسه ولعقه يستحسن ذكر حديثٍ آخر يوجّه بأسلوبٍ تربويٍّ وإيمانيٍّ يربط بين إفراغ الطّعام ومسح آثاره وبين زيادة الحسنات، والحديث وإن وصف بالضّعف في سنن ابن ماجه^(١) وغيره إلا أنّه يمكن الاستئناس به في الفضائل ولا سيّما في موضوع البحث الثريّ بآياتٍ قرآنيّةٍ وأحاديثٍ صحيحةٍ حول الابتعاد عن الإسراف والأخذ بالاعتدال. قالَتْ أمّ عاصم: دَخَلَ عَلَيْنَا نُبَيْشَةُ مَوْلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ نَأْكُلُ فِي قِصْعَةٍ، فَقَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ أَكَلَ فِي قِصْعَةٍ فَلَحِسَهَا، اسْتَعْفَرَتْ لَهُ الْقِصْعَةُ".

أمّا دلالة الآداب الباقية من عدم الشّبع وعدم الاستهزاء بالطّعام فقد كثر بيانها في هذا البحث ولا داعي إلى إعادتها.

(١) سنن ابن ماجه ٤/٤٠٩، أبواب الأطعمة، بابُ تَنْقِيَةِ الصَّحْفَةِ، رقم الحديث: (٣٢٧١).

الخاتمة

بعد الدراسة والبحث في أسباب هدر الطعام وإضاعة الغذاء، توصل الباحث إلى أنّ كثيراً من هذه الأسباب يرتبط بالمستوى الثقافي للمجتمع، وما يصاحبه من تصورات خاطئة حول مفاهيم بناء الشخصية وإبراز المكانة الاجتماعية، وذلك من خلال التفاخر بالطعام وتعظيم النفس به، وانتشار ظاهرة تصوير موائد الطعام على مستوى الأفراد والجماعات ثم نشرها على نطاق واسع. كما يُعدّ الإفراط في إعداد الطعام ورمي الفائض ضمن المخلفات المنزلية، إلى جانب الرغبة المفرطة في كثرة الأكل وضياع كميات كبيرة من الطعام، من أبرز مظاهر الهدر، فضلاً عن ضعف الشعور بمعاناة المحتاجين، وعدم تقدير الطعام والنظر إليه بما يليق به من احترام وتقدير. وتندرج هذه الأسباب كلها ضمن إطار فردي وجماعي يمكن معالجته من خلال رفع مستوى الوعي لدى الأفراد والمجتمع بحقيقة الطعام وكونه نعمة إلهية، وتصويب ثقافة الطهي والأكل كما وكيفا، ونشر روح الأخوة الإنسانية، ومواجهة الأنانية، وتعزيز الخطاب الإنساني الذي يستحضر معاناة الآخرين. وتقضي هذه المعالجة تضافر جهود جميع الفئات، ولا سيما المؤثرين المباشرين من المؤسسات الوعظية والتربوية والثقافية والاجتماعية، وبمساندة المؤسسات الإعلامية ووسائل التواصل المختلفة، لما لذلك من دور فاعل في الحد من هدر الطعام، وتوجيه الموارد نحو الإيجابيات، ونشر قيم التعاون والمحبة، والتقليل من معاناة الإنسان.

قائمة المصادر والمراجع:

بعد القرآن الكريم

١. الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان. الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي. تحقيق: شعيب الأرنؤوط. الطبعة الثانية. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة، ١٤١٤ هـ - ١٩٩٣ م.
٢. آدابك أيها المسلم. د. عبد العليم عبد لرحمن السّعدي. الطبعة الأولى. بغداد، العراق: مطبعة الخلود، ١٩٨٩ م.
٣. إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم. أبو السّعود محمد بن محمد بن مصطفى العمادي. تحقيق: محمد طه بويالق، أحمد أيتب، ضياء الدين القالش ومحمد عماد النابلسي. الطبعة الأولى. إستانبول، تركيا: مركز البحوث الإسلامية، ١٤٤٢ هـ - ٢٠٢١ م.
٤. الإفصاح عن معاني الصحاح. أبو المظفر عون الدين يحيى بن هُبيرة الشيباني. تحقيق: فؤاد عبد المنعم أحمد. الرياض، السعودية: دار الوطن، ١٤١٧ هـ.
٥. إكمال المُعلّم بقوائد مُسلم. أبو الفضل القاضي عياض بن موسى بن عياض بن عمرو اليحصبي السبتي. تحقيق: الدكتور يحيى إسماعيل. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: دار الوفاء، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.
٦. أنوار التنزيل وأسرار التأويل. ناصر الدين أبو سعيد عبد الله بن عمر بن محمد البيضاوي. تحقيق: محمد عبد الرحمن المرعشلي. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار إحياء التراث العربي، ١٤١٨ هـ.
٧. أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير. جابر بن موسى بن عبد القادر بن جابر أبو بكر الجزائري. المدينة المنورة، السعودية: مكتبة العلوم والحكم، ١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٣ م.
٨. تاج العروس من جواهر القاموس. محمّد مرتضى الحسيني الزبيدي. الكويت، الكويت: وزارة الإرشاد والأنباء، ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م.
٩. تاريخ مدينة دمشق. أبو القاسم علي بن الحسن بن هبة الله الشافعي ابن عساكر. تحقيق: محب الدين أبو سعيد عمر بن غرامة العمروي. بيروت، لبنان: دار الفكر، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م.
١٠. تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد. محمد الطاهر ابن عاشور. الطبعة الأولى. تونس، تونس: الدار التونسية، ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤ م.

١١. تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذى. أبو العلا محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المباركفورى. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية، ١٤٣١م.
١٢. الترغيب والترهيب من الحديث الشريف. أبو محمد زكى الدين عبد العظيم بن عبد القوي بن عبد الله المنذرى. الطبعة الثالثة. القاهرة، مصر: مكتبة مصطفى البابى الحلبي، ١٣٨٨هـ - ١٩٦٨م.
١٣. التسهيل لعلوم التنزيل. أبو القاسم محمد بن أحمد بن محمد الغرناطى ابن جزى. تحقيق: الدكتور عبد الله الخالدي. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار الأرقم بن أبي الأرقم، ١٤١٦م.
١٤. تطريز رياض الصالحين. فيصل بن عبد العزيز بن فيصل ابن حمد المبارك الحريملي النجدي. تحقيق: د. عبد العزيز بن عبد الله بن إبراهيم الزير آل حمد. الطبعة الأولى. الرياض، السعودية: دار العاصمة، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.
١٥. تفسير ابن كمال باشا. شمس الدين أحمد بن سليمان بن كمال باشا الرومى. تحقيق: ماهر أديب حبوش. الطبعة الأولى. اسطنبول، تركيا: مكتبة الإرشاد، ١٤٣٩هـ - ٢٠١٨م.
١٦. التفسير البسيط. أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد الواحدي. الطبعة الأولى. الرياض، السعودية: عمادة البحث العلمي - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٣٠هـ.
١٧. تفسير القرآن العظيم. أبو الفداء إسماعيل الدمشقي ابن كثير. تحقيق: حكمت بن بشير بن ياسين. الطبعة الأولى. الرياض، السعودية: دار ابن الجوزي، ١٤٣١هـ.
١٨. تفسير القرآن الكريم (الخواطر). محمد متولّى الشعراوى. الجيزة، مصر: ميديا بروتك، ٢٠١٦م.
١٩. التفسير المقتطف. د. مصطفى خرم دل. الطبعة الأولى. طهران، إيران: دار إحسان، ١٩٩٧م.
٢٠. التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج. وهبة الزحيلي. الطبعة الأولى. دمشق، بيروت، سورية، لبنان: دار الفكر، دار الفكر المعاصر، ١٤١١هـ - ١٩٩١م.
٢١. التفسير الوسيط للقرآن الكريم. محمد سيد طنطاوى. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: دار نهضة مصر، ١٩٩٨م.
٢٢. تقاسم الطعام ودوره في تقوية الروابط الاجتماعية وتوفير الأمن. فطيمة ديلمي. المجلة العربية لعلم الترجمة - المركز الديمقراطي العربي - ريلين - ألمانيا، المجلد/٤، ع/١٢، ١-٨-٢٥٠٢٥.
٢٣. جامع البيان عن تأويل آي القرآن. أبو جعفر محمد بن جرير الطبري. تحقيق: د. عبد الله بن عبد المحسن التركي. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: دار هجر، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م.

٢٤. الجامع الكبير «سنن الترمذي». أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي. تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون. الطبعة الأولى. دمشق، سورية: دار الرسالة العالمية، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م.
٢٥. الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله وسننه وأيامه (صحيح البخاري). أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري. تحقيق: د. مصطفى ديب البغا. الطبعة الخامسة. دمشق، سورية: (دار ابن كثير، دار اليمامة)، ١٤١٤هـ - ١٩٩٣م.
٢٦. الجامع لأحكام القرآن. أبو عبد الله محمد بن أحمد القرطبي. تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش. الطبعة الثانية. القاهرة، مصر: دار الكتب المصرية، ١٣٨٤هـ - ١٩٦٤م.
٢٧. جمل من أنساب الأشراف. أحمد بن يحيى بن جابر بن داود البلاذري. تحقيق: سهيل زكار ورياض زركلي. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار الفكر، ١٤١٧هـ - ١٩٩٦م.
٢٨. دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين. محمد علي بن محمد بن علان بن إبراهيم البكري. الطبعة الرابعة. بيروت، لبنان: دار المعرفة، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م.
٢٩. دور الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية بمحافظة رابغ. أمل مساعد سعد الجدعاني. المجلة العربية للنشر العلمي - مركز البحث وتطوير الموارد البشرية - رمّاح - الأردن، المجلد ٧، ع/٧٤، ٢-١٢-٢٠٢٤م.
٣٠. دور الأسرة في نشر ثقافة ترشيد الاستهلاك عند الأزمات. انتصار مسعود. مجلة كلية الآداب - كلية الآداب - جامعة بنغازي - ليبيا، ع/٤٥، ١٨-٩-٢٠٢٢.
٣١. دور الأمن الغذائي في تحقيق مقصد حفظ النفس من منظور الاقتصاد الإسلامي. د. حامد بن مزيد بن حامد الحربي. مجلة البحث العلمي الإسلامي - مركز الإمام البخاري للبحث العلمي والدراسات الإسلامية - عكار - لبنان، المجلد ٢٠، ع/٦٢، ٣٠-١٠-٢٠٢٤.
٣٢. ذخيرة العقبى في شرح المجتبى. محمد بن علي بن آدم بن موسى الوّليّ الإثيوبي. الطبعة الأولى. الرياض، السعودية: دار المعراج الدولية، ١٤١٦هـ - ١٩٩٦م.
٣٣. روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني. أبو الفضل شهاب الدين السيد محمود الألوّسي. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م.
٣٤. الرّهد. أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.
٣٥. سنتان في كوردستان ١٩١٨-١٩٢٠. دبليو. آر. هي. ترجمة فؤاد جميل. الطبعة الأولى. بغداد، العراق: مطابع الجاحظ، ١٩٧٣م.

٣٦. سنن ابن ماجه. أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني ابن ماجه. تحقيق: شعيب وآخرون الأرنبوط. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: دار الرسالة العالمية، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.
٣٧. سنن أبي داود. أبو داود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني أبوداود. تحقيق: شعيب الأرنبوط - محمد كامل قره بللي. الطبعة الأولى. دمشق، سورية: دار الرسالة العالمية، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.
٣٨. السنن الكبرى. أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي البيهقي. تحقيق: الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: مركز هجر للبحوث والدراسات العربية والإسلامية، ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م.
٣٩. السنن الكبرى. أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي. تحقيق: حسن عبد المنعم شلبي. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
٤٠. شرح رياض الصالحين. محمد بن صالح بن محمد ابن عثيمين. الرياض، السعودية: دار الوطن، ١٤٢٦ هـ.
٤١. شرح مسند الدارمي. الدكتور مرزوق بن هياس آل مرزوق الزهراني. الطبعة الأولى. (بدون ناشر) (طُبع على نفقة رجل الأعمال الشيخ جمعان بن حسن الزهراني)، ١٤٤٢ هـ - ٢٠٢١ م.
٤٢. صحيح ابن حبان: المسند الصحيح على التقاسيم والأنواع من غير وجود قطع في سندها ولا ثبوت جرح في ناقلها. أبو حاتم محمد بن حبان بن أحمد التميمي البُستي ابن حبان. تحقيق: محمد علي سونمز وخالص أي دمير. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار ابن حزم، ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢ م.
٤٣. ضرورة حفظ المال: دراسة تطبيقية في القصص القرآني. علي بن أحمد بن أحمد الحذيفي. مجلة الجامعة العراقية - الجامعة العراقية مركز البحوث والدراسات الإسلامية، المجلد / ٢١، ع / ٤٥، ٢٠١٩.
٤٤. الطبقات الكبرى. محمد بن سعد بن منيع الزهري ابن سعد. تحقيق: د. علي محمد عمر. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: مكتبة الخانجي، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
٤٥. عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ. أبو العباس شهاب الدين أحمد بن يوسف السمين الحلبي. تحقيق: محمد باسل عيون السود. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان - دار الكتب العلميّة، ١٤١٧ هـ - ١٩٩٦ م.
٤٦. عمدة القاري شرح صحيح البخاري. بدر الدين أبو محمد محمود بن أحمد العيني. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار الكتب العلميّة، ٢٠٠١ م.

٤٧. عون المعبود شرح سنن أبي داود. أبو الطيب محمد شمس الحق العظيم آبادي. الطبعة الثانية. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية، ١٤١٥ هـ.
٤٨. فتح الباري بشرح البخاري. أحمد بن علي بن حجر العسقلاني. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: المكتبة السلفية، ١٣٩٠ هـ.
٤٩. فتح المنعم شرح صحيح مسلم. الدكتور موسى شاهين لاشين. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: دار الشروق، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م.
٥٠. في ظلال القرآن. سيد قطب. الطبعة الأولى. اسطنبول: دار الأصول العلميّة، ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م.
٥١. فيض القدير شرح الجامع الصغير. محمّد عبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي المناوي. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: المكتبة التجارية الكبرى، ١٣٥٦ هـ.
٥٢. الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التّأويل. محمود بن عمر بن أحمد الزمخشري. الطبعة الثالثة. القاهرة - بيروت، مصر - لبنان: دار الريان للتراث - دار الكتاب العربي، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م.
٥٣. كفاية الحاجة في شرح سنن ابن ماجه. أبو الحسن نور الدين محمد بن عبد الهادي التتوي السندي. الطبعة الثانية. بيروت، لبنان: دار الجيل - دار الفكر، ١٤٣١ هـ.
٥٤. لسان العرب. أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن علي ابن منظور. الطبعة الثالثة. بيروت، لبنان: دار صادر، ١٤١٤ هـ.
٥٥. محاسن التّأويل. محمد جمال الدين بن محمد سعيد بن قاسم القاسمي. تحقيق: محمد باسل عيون السود. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار الكتب العلميّة، ١٤١٨ هـ.
٥٦. المختصر في تفسير القرآن الكريم. نخبة من العلماء. الطبعة الرابعة. الرياض، السعودية: مركز التفسير للدراسات القرآنية، ١٤٣٩ هـ.
٥٧. مدارك التنزيل وحقائق التّأويل. أبو البركات حافظ الدين عبد الله بن أحمد بن محمود النسفي. تحقيق: يوسف علي بديوي. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار الكلم الطيب، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.
٥٨. المستدرك على الصحيحين. أبو عبد الله محمد بن عبد الله الحاكم النيسابوري الحاكم. تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار الكتب العلميّة، ١٤١١ هـ - ١٩٩٠ م.

٥٩. المستدرك على الصحيحين. أبو عبد الله محمد بن عبد الله النيسابوري الحاكم. تحقيق: د. سعيد اللحام. الطبعة الأولى. دمشق، سورية: دار الرسالة العالمية، ١٤٣٩هـ - ٢٠١٨م.
٦٠. المسند الصحيح المختصر من السنن بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم. أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري مسلم. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. بيروت، لبنان: تصوير دار التراث العربي، ١٣٧٤هـ - ١٩٥٥م.
٦١. المسند. أحمد بن حنبل أحمد. تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: الرسالة، ١٤٢١هـ - ٢٠٠١م.
٦٢. معالم التنزيل في تفسير القرآن. محيي السنة أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي. تحقيق: عبد الرزاق المهدي. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: دار إحياء التراث العربي، ١٤٢٠هـ.
٦٣. المعجم الأوسط. أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني. تحقيق: أبو معاذ طارق بن عوض الله بن محمد وأبو الفضل عبد المحسن إبراهيم الحسيني. القاهرة، مصر: دار الحرمين، ١٤١٥هـ - ١٩٩٥م.
٦٤. المعجم الوسيط. من اللغويين بجمع اللغة العربية بالقاهرة نخبة. الطبعة الخامسة. القاهرة، مصر: مجمع اللغة العربية - مكتبة الشروق الدولية، ١٤٣٢هـ - ٢٠١١م.
٦٥. معجم متن اللغة. أحمد رضا. بيروت، لبنان: دار مكتبة الحياة، ١٣٧٩هـ - ١٩٦٠م.
٦٦. مفاتيح الغيب. فخر الدين أبو عبد الله محمد بن عمر الرازي. الطبعة الثالثة. بيروت، لبنان: دار إحياء التراث العربي، ١٤٢٠هـ.
٦٧. المفردات في غريب القرآن. أبو القاسم الحسين بن محمد الراغب الأصفهاني. تحقيق: صفوان عدنان الداودي. الطبعة الأولى. دمشق، بيروت، سوريا، لبنان: دار القلم، الدار الشامية، ١٤١٢هـ.
٦٨. المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم. أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي. تحقيق: محيي الدين ديب ميسنو - أحمد محمد السيد - يوسف علي بدوي - محمود إبراهيم بزال. الطبعة الأولى. (دمشق - بيروت)، (سورية - لبنان) - (دار ابن كثير، دار الكلم الطيب)، ١٤١٧هـ - ١٩٩٦م.
٦٩. مقاصد الشريعة في حفظ المال ودورها في الحد من ظاهرة النزعة الاستهلاكية. د. إياد عبد الحميد نمر عبد الرحمن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الشرعية والقانونية - الجامعة الإسلامية بغزة - فلسطين، المجلد/٢٩، ع/١/٢٠٢١.

٧٠. مقاصد الشريعة في حفظ المال. صديق عبد الفتاح صديق. حولية كلية الدعوة الإسلامية بالقاهرة المجلد/١١، ع/ ٢٩ /٢٠١٧.

٧١. المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج. أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي. الطبعة الثانية. بيروت، لبنان: دار إحياء التراث العربي، ١٣٩٢هـ.

٧٢. موطأ الإمام مالك. مالك بن أنس. تحقيق: د. بشار عواد معروف ومحمود محمد خليل. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة، ١٤١٢هـ - ١٩٩١م.

٧٣. نيل الأوطار. محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني. تحقيق: عصام الدين الصبابي. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: دار الحديث، ١٤١٣هـ - ١٩٩٣م.

٧٤. الوجيز في شرح القواعد الفقهية. د. عبد الكريم زيدان. الطبعة الأولى. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة الناشر، ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م.

٧٥. الوسطية في الطعام والشراب. د. رحاب علي أحمد بدوي. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، كلية الإمارات للعلوم التربوية، ع/١١٥ /٢٢-١٢-٢٠٢٤. المواقع الإلكترونية:

٧٦. كل شئ عن هدر الطعام في المطاعم. سول. ١٦-١٢-٢٠٢٤

. <https://solstores.com/ar/blog/%D9%83%D9%84-%D8%B4%D9%8A-%D8%B9%D9%86-%D9%87%D8%AF%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D9%85> (تاريخ الوصول ٢٨ ٠١، ٢٠٢٦).

٧٧. مقاصد الشريعة في الاقتصاد. أ.د. علي محي الدين القرّداغي.

<https://alqaradaghi.com/%d9%85%d9%82%d8%a7%d8%b5%d8%af-%d8%a7%d9%84%d8%b4%d8%b1%d9%8a%d8%b9%d8%a9-%d9%81%d9%8a-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af/> (تاريخ الوصول ٢٥ ١٢، ٢٠٢٥).

٧٨. الاستهلاك.. إفناء السلعة. قناة الجزيرة القطرية. ٢٨-٧-٢٠١٦.

<https://www.aljazeera.net/encyclopedia/2016/7/28/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D9%87%D9%84%D8%A7%D9%83-%D8%A5%D9%81%D9%86%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D8%B9%D8%A9> (تاريخ الوصول ٠١ ٠١، ٢٠٢٦).

٧٩. تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الثقافة الاستهلاكية. أو شن إكس. ٢٠٢٢.

<https://insight.oceanx.sa/%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1-%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84-%D8%B9%D9%84%D9%89-%>

%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A7%D9%81%D8%A9-

%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%AA/.

٨٠. هدر الطعام. ٢٨ ٠٩. دليلك الصحي. ٢٠٢٤ .

<https://yourhealthguide.ghc.sa/subjects/%D9%87%D8%AF%D8%B1->

%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85-food-waste/ (تاريخ الوصول ٢٨ ٠١ , ٢٠٢٦).

٨١. ماذا يحدث عند الإفراط في الأكل؟ كليفلاند كلينك أبوظبي. ٢٧ - ١٢ - ٢٠١٨ .

[https://www.clevelandclinicabudhabi.ae/ar-ae/health-byte/diet-and-nutrition/what-happens-](https://www.clevelandclinicabudhabi.ae/ar-ae/health-byte/diet-and-nutrition/what-happens-when-you-)

when-you-

overeath#:~:text=%D9%85%D8%A7%20%D9%87%D9%8A%20%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%AA%D8%A7

%D8%A6%D8%AC%20%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A9%20%D9%84%D9%84

%D8%A5%D9 (تاريخ الوصول ٢٨ ١٢ , ٢٠٢٥).

٨٢. الشره المرضي العصبي. مايو كلينيك. ٤ - ٥ - ٢٠٢٤ .

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/bulimia/symptoms-causes/syc->

20303610#:~:text=%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%B1%D9%87%20%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%

D8%A8%D9%8A%20%D8%A7%D9%84%D8%B0%D9%8A%20%D9%8A%D9%8F%D8%B7%D9%84%D9%8E

%D9%82%20%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9% (تاريخ الوصول ٢٨ ١٢ , ٢٠٢٥).

٨٣. إهدار الطعام. ويكيبيديا. ٧ - ١١ - ٢٠٢٤ .

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B1_%D8%A7%D9%84%D8%B7/

D8%B9%D8%A7%D9%85#:~:text=%D8%A5%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B1%20%D8%A7%D9%84%D8

%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85%20%D8%A3%D9%88%20%D9%81%D9%82%D8%AF%D8%A7%D9%86%20

(.تاريخ الوصول ٢٨ ٠١ , ٢٠٢٦).