شرح رساله حقوق امام سجاد (علیه السلام)

حجت الاسلام و المسلمین استاد
محمدجواد حاج علی اکبری

موضوع:

حــق شکم (٦) / حق البطن (٦)

تاریخ ۲۳/ ۰۹/ ۱۳۹۳

فهرست

- آثار و برکات پیاده‌روی زیارت اربعین
- زمینه‌های ابتلا به حرام‌خواری
- حقّ دوم شکم: اعتدال و میانه‌روی
- دو نگاه متفاوت به بحث تغذیه
- رابطه‌ی از دست رفتن جوانمردی با پرخوری
- اهمیّت سبک زندگی در محور تغذیه
- کم خور و کم خواب و کم گو
- آثار کم خوردن

۱. برخورداری از سلامت
۲. برخورداری از نشاط فکری
۳. لطافت طبع و فرشته‌خویی
٤. آمادگی برای رشد، سیر و سلوک

- پیامدهای پرخوری

بسم الله الرحمن الرحیم

آثار و برکات پیاده‌روی زیارت اربعین

فضای کشور عزیز ما و جهان اسلام مملو از یاد سیّدالشّهدا (عَلَیهِ الصَّلاَةُ وَ السَّلاَم) است. خدا را شاکر هستیم که این همایش عظیم جهانی دوستداران اهل‌بیت (سَلاَمُ الله عَلَیهِم اَجْمَعین) به سلامت و عافیت برگزار شد و چشم انتظار برکاتش هستیم و مطمئن هستیم این رُخداد عظیم و این حادثه‌ی بسیار بزرگ و شگفت‌انگیز، برکات فراوانی را همراه خود خواهد داشت. همچنین فتوحات و گشایش‌های معنوی، طهارت و صفای روحانی، اهتزاز، سربلندی، عزّت، بازتوانی و تجدید نیرو و قوا برای دوستان اهل‌بیت در سراسر نقاط عالم ـ مخصوصاً در مناطقی که در اقلیّت و شرایط دشوار هستند ـ خواهد داشت. مطمئن هستیم این رُخداد عظیم در معادلات جهانی بازتاب شگرفی خواهد داشت و در تقویت امنیّت منطقه‌ی ما و کنار زدن عناصر فتنه‌انگیز و سرجا نشاندن آنها نیز تأثیر بسزایی خواهد گذاشت.

از این بابت به درگاه پروردگار متعال شاکر هستیم. علاوه بر این سفر عظیم آسمانی و معنوی، آنهایی هم که در کشور عزیزمان بودند، در روز اربعین همه‌جا این شور حسینی برپا بود و همه‌ی دل‌ها متوجّه کربلای معلّی بود.

زمینه‌های ابتلا به حرام‌خواری

از حقّ اعضاء به حقّ شکم و بطن رسیدیم. از زمینه‌های ابتلا به حرام در حقّ شکم، هفت نکته‌ی مهم وجود دارد که باید مراقب باشیم تا گرفتار آنها نشویم. این نکات عبارتند از: نکته‌ی اوّل زمینه‌ی خانواده؛ نکته‌ی دوم، بالا بردن مقاومت در پرهیز از حرام؛ نکته‌ی سوم، نگاه شرک‌آلود به رزق؛ نکته‌ی چهارم ابتلا به حرص و آز؛ نکته‌ی پنج، ابتلاء به تجمّل؛ نکته‌ی ششم، همنشینی با افراد لاابالی و نکته‌ی هفتم عادی‌سازی و کوچک‌سازیِ لقمه‌ی حرام.

حقّ اوّل بیان شد که مصداق‌هایش پنج مورد است: درآمد نامشروع؛ خوردن مال یتیم؛ رباخواری؛ خوردن گوشتی که از ذبح غیرشرعی به دست آمده باشد و مواردی که مستقیماً در لسانِ قرآن و روایات حرام شمرده شده است.

حقّ دوم شکم: اعتدال و میانه‌روی

حقّ دوم عبارت است از اعتدال و میانه‌روی. حقّ دوم بیشتر مبتلابه ما است، حلال‌خوری بِحَمْدِالله سکّه‌ی رایج جامعه‌ی ما است و حرام‌خواری استثناها است. لذا باید در حقّ دوم مراقبتمان را بیشتر کنیم. فرمودند: «وَ أَنْ تَقْتَصِدَ لَهُ فِی الْحَلاَلِ؛ و از حلال هم به اندازه‌اش دهی»، درباره‌ی بطن و شکم، حقّ دوم این است که در حلال میانه‌روی را پیشه‌ی خودت کنی. حضرت در اینجا توضیح خیلی دقیقیِ ارائه می‌دهند و می‌فرمایند: «وَ لاَ تُخْرِجَهُ مِنْ حَدّ التَّقْوِیَةِ إِلَی حَدِّ التَّهْوِین؛ و [شکم خود را] خارج نسازی از حد نیروبخشی به مرز شکم‌خوراگی». باید مواظب باشیم و به اندازه‌ای که برای تقویت قوای جسمانی و انجام وظیفه لازم است، غذا بخوریم و از این مرز عبور نکنیم. در خوردن و آشامیدن از حدّی که باعث کاستی و فروکاستن شخصیّت تو می‌شود، عبور نکنی که در آن صورت باعث می‌شود مروّتت از دست برود: «وَ ذَهَابِ الْمُرُوّة؛ و به فقدان مردانگی‌اَش نکشانی». جوانمردی ذبح می‌شود و از دست می‌رود. «وَ ضَبْطُهُ إِذَا هَمَّ بِالْجُوعِ وَ الظِّمَإِ؛ هر گاه گرفتار گرسنگی و تشنگی شد، آن را نگه داری». وقتی گرسنه یا تشنه می‌شوی،

بتوانی خویشتن‌داری و مراقبت کنی و اندازه را حفظ کنی؛ چون سیرشدنی که به شکم‌بارگی منتهی شود، اسباب کسالت، کُندی در فکر، ذهن، روان و سبب جدا شدن از هر خوبی و کرامتی می‌شود: «فَإِنَّ الشَّبَعَ الْمُنْتَهِيَ بِصَاحِبِهِ إِلَى التُّخَمِ مَكْسَلَةٌ وَ مَثْبَطَةٌ وَ مَقْطَعَةٌ عَنْ كُلِّ بِرٍّ وَ كَرَمٍ؛ زیرا پرخوری، پرخواره را به تخامه (ترش) شدن کشاند که تنبلی‌افزا و مایه باز ماندن و دور شدن از هر کار خیر و کریمانه است». آشامیدنی که از مرز بگذرد و شخص را به زیاده‌خواری مبتلا کند، باعث سخیف و پست شدن و کاهش قدرت دانایی می‌شود.

«إِنَّ الرِّيَّ الْمُنْتَهِيَ بِصَاحِبِهِ إِلَى السُّكْرِ مَسْخَفَةٌ وَ مَجْهَلَةٌ وَ مَذْهَبَةٌ لِلْمُرُوَّةِ؛ نوشیدنی که نوشنده را به مستی رساند، مایه خواری و نادان‌سازی و از بین‌برنده مردانگی است» و باعث می‌شود مروّت انسان از دست برود. به این ترتیب امام (عَلَیهِ السَّلام) در این بخش، بحث را تفصیل دادند و به جوانب مسئله پرداختند. واضح است که اهمیّت موضوع در حدّ بالایی است.

در شعری آمده است: آنکه در عقل بالاتر رود، خوردن او خوردن جمله بوَد. جمله یعنی مختصر، ظاهراً هرچه میزان خرَد انسان تقویت می‌شود، اندازه نگه داشتن و مراقبت بر اندازه و کیفیّت خوراک هم بیشتر می‌شود.

دو نگاه متفاوت به بحث تغذیه

دو نوع نگاه در بیان امام سجّاد (عَلَیهِ الصَّلاَةُ وَ السَّلاَم) مطرح شد؛ یک نگاه، نگاه انسان مؤمن عاقل، خردمند و تربیت شده است، چنین کسی نگاهش به مسئله‌ی خوردن و آشامیدن، بر اساس قاعده‌ی بندگی و اصالت عزّت و اصل در انجام کار نیک و شایسته و توان افزایی برای عمل صالح است. بر اساس این قاعده، چنین کسی اهل برداشت کم و بازدهی زیاد است. در

خورد و خوراک برداشتش حداقل و به اندازه است، ولی تا دلتان بخواهد انسان‌های مفید و سودمند و پرفایده‌ای هستند. این ویژگی انسان مؤمن است. در مورد غذا و تغذیه نگاهشان به همان میزانی است که باعث سلامت، صحّت، حفاظت و صیانت از یک سو و از سوی دیگر هم توان برای انجام عمل صالح و خدمت و رشد است. به این ترتیب به اندازه‌ی ضرورت در خوراک اکتفا می‌کنند. آن مقداری را هم که برداشت می‌کنند، به قصد بندگی است، در نتیجه اساساً همه‌ی اقدامات انسان مؤمن در مسیر تغذیه، از درآوردن مالی که بتواند با آن غذا تهیّه کند، یا کشت و کاری که انجام می‌دهد، تا وقتی که آن را مصرف می‌کند، تماماً عبادت می‌شود. سر سفره هم که نشسته است ـ بر اساس این منطق ـ نشستن و خوردنش عبادت محسوب می‌شود و عین بندگی است و چنین تغذیه‌ای طیّب، طاهر و حلال است. خوردن و آشامیدن به اندازه و مناسب، سبب صفا، روشنایی ذهن و باعث سلامتی در جسم، خضوع و برکت در زندگی می‌شود.

به عکس انسانی که ایمان و خرَدشان ضعیف است و نگاهش دوراندیشانه نیست، نگاهش اصالت لذّت، سود و منفعت است، به شکم‌بارگی و شهوت‌رانی کشیده می‌شود. نگاه چنین انسانی به زندگی، همین سخنی است که حضرت فرمودند: «إِلَى حَدِّ التَّهْوِينِ»، فروکاستن شخصیت انسانی، رفتن به مرز حیوان و بروز دادن رفتارهای حیوانی است. نتیجه‌اش برداشت زیاد و در برابر، سود و تولید اندک می‌شود و شخص انواع و اقسام زیان‌ها را به خود و دیگران وارد می‌کند. در مورد تغذیه هم این نگاه بیشتر مبتنی بر «اَصَالَتُ الّلذَّة»، یعنی لذت‌جویی است؛ لذا تنوّع خوراک و زیاد خوردن برایشان

موضوعیّت دارد که مبتلا به اسراف می‌شوند و عبور از مرزها و حدّ خِرَدمندانه را برایشان در پی دارد. چنین تغذیه‌ای به جای اینکه اسباب تقویت، رشد، صفا و زمینه‌ساز برای کمال باشد، اسباب خواری، سقوط انسانیت و قساوت می‌شود، جوانمردی را آسیب می‌زند، کسالت، بیماری‌ها و پیری زودرس را سبب می‌شود. حضرت فرمودند: و نهایتاً شخص را به طور کامل از کار خیر باز می‌دارد: «مَقْطَعَةٌ عَنْ كُلِّ بِرٍّ وَ كَرَم».

امام سَجّاد (عَلَيهِ الصَّلاةُ وَ السَّلام) با دو تعبیر دو نگاه را تبیین فرمودند: یکی تعبیر تقویت، نگاه خِرَدمندانه و مؤمنانه است؛ یکی هم تَهوین است. درست نقطه‌ی مقابلش است که انسان را به سویی می‌کشاند که جوانمردی‌اش بر اثر شکم‌بارگی و عدم رعایت عفّت شکم، در مخاطره قرار می‌گیرد.

حدّ مجاز تا جایی است که بدن را تقویت کنیم تا در کار خیر از آن بهره جوییم و مواظب باشیم «اِصَالَتُ الّلَذَّة» به وجود نیاید. امیرمؤمنان در دعای کمیل هدف از تقویت قوای بدن را چنین فرمودند: «قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي؛[1] اعضاء و جوارح مرا در راه خدمت به خودت قوی و نیرومند گران».

رابطه‌ی از دست رفتن جوانمردی با پرخوری

امام سجاد (عَلَيهِ السَّلام) کلمه‌ی «ذَهَابِ الْمُرُوَّةِ» را استفاده کردند، یعنی از دست رفتن جوانمردی، دوجا هم تکرار کردند، ممکن است این سؤال مطرح شود که بین از دست رفتن جوانمردی با شکم‌بارگی و پرخوری چه نسبتی وجود دارد؟

امام سجّاد (عَلَيهِ السَّلام) حقّ اوّل را پرهیز از حرام و حقّ دوم را میانه‌روی در همه‌ی حالات ـ حتّی در حلال ـ معرّفی فرمودند. وقتی انسان از حدّ تقویت عبور می‌کند و بیشتر لذّت‌جویی مدنظر قرار می‌گیرد و از عفّت

در تغذیه خارج می‌شود، گرفتار مصیبت‌های جسمی، روانی و روحانی می‌شود. مشهور است که می‌گویند: «عفّت بَطْن»، یعنی اندازه نگه داشتن، مراقبت و حفاظت در زمینه تغذیه.

امام (عَلَيهِ السَّلام) روی یک نکته تأکید می‌کنند و آن اینکه شخص در صورت پرخوری مروّتش را از دست می‌دهد. مروّت نیاز به توضیح جداگانه‌ای دارد. یکی از مهم‌ترین مؤلّفه‌های شخصیّت انسانی و ایمانی، مروّت است؛ اینکه شخص دارای مروّت و جوانمردی باشد. به فارسی معمولاً کلمه‌ی جوانمردی به کار گرفته می‌شود که نمی‌تواند معنا را کاملاً منتقل کند. مروّت ترکیبی از عزّت‌خواهی، همّت، صفا، صداقت، وفاداری، داشتن روحیه‌ی فِداکاری و مقدّم داشتن دیگران بر خود است. یکی از مهم‌ترین ارکان مروّت عبارت است از: عفّت شکم. دو رُکن دارد، یک رُکن عفّت در شهوت جنسی است و رُکن دیگر عفّت شکم است. این دو رُکن، دو ستون اصلی است که مروّت بر آن استوار شده است. تمام این کمالات و زیبایی‌ها بر اساس عفّت در وجود انسان شکل می‌گیرد، لذا وقتی به آنجا آسیب برسد، زیربنای این بنای باشکوه آسیب می‌بیند و سست می‌شود. وقتی کسی از عفّت شکم خارج شد، زیاده‌خواری و تنوّع‌طلبی در خوراک و اصالت دادن به خوردن و لذّت شکمی مرامش شد و روش دائمی و شیوه‌ی زندگی او شد، رُکن مروّتش تخریب شده است و بنیان‌های شخصیّتش را به سمت روحیه‌ی حیوانی کشانده است. در فضای حیوانی نمی‌توان توقّع مروّت داشت که خود این می‌توان منشأ بحث مستقلی شود. به همین علت در فرهنگ اسلامی شما با واژه‌ی بسیار پرنوری در فهرست عبادات به نام «روزه» مواجه هستید که صدرنشین عبادات است. روزه اجتناب از مجموعه‌ای از موارد

است که انسان آنها را باید در مدّتی که روزه است حفظ کند؛ ولی اصل مسئله این است که باید از خوردن و آشامیدن حلال طیّ روزهای ماه مبارک رمضان یا وقت‌های دیگری که روزه می‌گیرد، اجتناب کند. این یکی از پایه‌های اصلی تکامل معنوی برای انسان شدن است و در واقع بنیان‌های عفّت و سپس مروّت و فتوّت، در شخصیّت انسان مؤمن به این ترتیب شکل می‌گیرد.

اهمیّت سبک زندگی در محور تغذیه

یکی از مهم‌ترین بحث‌ها در سبک زندگی اسلامی، سبک زندگیِ در محور تغذیه است، حدوداً سیصد آیه در قرآن کریم در مورد مسئله‌ی تغذیه، آداب تغذیه، خوراک، حلال و حرام بودن و ... وارد شده است.
در سبک زندگی اسلامی تغذیه‌ی حلال، طیّب و به اندازه، با آداب خاصّ معنوی مورد نظر است.

درست نقطه‌ی مقابل آن، نوعی سبک زندگی است که امروزه از جاهای دیگر وارد جامعه‌ی ما شده و تبلیغ و معرّفی می‌شود. در این سبک زندگی حلال بودن آسیب می‌بینند. اینکه غذا باید نقش تقویتی برای جسم داشته باشد، کنار می‌رود و بحث لَذّت مطرح می‌شود که بیشتر در سبک خوراک غیراسلامی مطرح است. متأسّفانه این تنوّع‌خواری ـ مخصوصاً خوراکی‌های مصنوعی و فست فودها ـ گسترش یافته و به آن مبتلا هستیم. خارج از اندازه حرکت کردن، در این سبک زندگی وجود دارد که هیچ ربطی به جامعه‌ی ما، بافت دینی، اسلامی، الهی و نوع نگرش ما به زندگی، جهان‌بینی، هدف زندگی و معنای زندگی ندارد. آن مبنا از جایی آمده که معنای زندگی، خوردن است و بر «اصَالَتُ الّلَذَّة» مبتنی است و زندگی با غرائض شهوانی و امثال آن معنا می‌شود. در حالی که در محیط الهی و بر اساس

جهان‌بینی توحیدی، معیار زندگی، بندگی خدای متعال و تقرّب به او است. اینها دو نگاه متفاوت است. خیلی وقت‌ها جهان‌بینی، نگرش توحیدی، حسینی و خدایی ما بر اثر عدم مبالات در سبک زندگی آسیب می‌بینند. تنوّع‌خواری و اسراف در خوراک و بی‌قید بودن در این بخش ـ هرچند در بخشش حلال باشد ـ باعث می‌شود مبانی فکری و اعتقادی ما دچار آسیب شود. اوّل پایه‌های اخلاق را تخریب می‌کند و بعد هم اعتقادات را در معرض تخریب قرار می‌دهد. وقتی شخصیّت فردی فروکاسته شد، به سوی اندیشه‌های شرک‌آلود و خارج از قواعد توحید جذب می‌شود. در مکتب امام حسین (عَلَیهِ الصَّلاَةُ وَ السَّلاَم) مشق عزّت می‌کنیم. در برابر امام حسین (عَلَیهِ الصَّلاَةُ وَ السَّلاَم) کسانی قرار گرفتند که عزّت را از دست داده بودند. امام حسین (عَلَیهِ الصَّلاَةُ وَ السَّلاَم) رو به لشکریان دشمن فرمودند: «مُلِئَت بُطُونُکُم مِنَ الحَرام؛[۲] شکم‌های شما از غذای حرام پر شده است». چون تغذیه‌شان آلوده و شخصیتشان خفیف شده بود، گفتار امام بر آنها تأثیری نداشت و زیر ولایت معاویه و یزید قرار می‌گرفتند.
هنگامی که تغذیه از حدّ اسلامی خود خارج شود، شخصیّت خفیف می‌شود، ذلیل می‌شود، خوار می‌شود و وقتی خوار شد، شخص تحت ولایت شیطان، آمریکا، رژیم صهیونیستی، یزید و معاویه می‌رود. انسان وقتی می‌تواند تحت ولایت الهی قرار گیرد و عزّت نفْس داشته باشد که در محور تغذیه از سبک زندگی اسلامی تبعیت کند.

کم خور و کم خواب و کم گو

اگر خدای متعال خوشبختی کسی را بخواهد، به او کم‌خوراکی، کم‌خوابی و کم‌حرفی عطا می‌کند. امیرالمؤمنین (عَلَیهِ الصَّلاَةُ وَ السَّلام) می‌فرماید:

«إِذَا اَرادَ اللهُ سُبحانَهُ صَلاحَ عَبده أَلْهَمَهُ قِلَّةَ الْكَلام وَ قِلَّةَ الطَّعام وَ قِلَّةَ الْمَنام؛[3] هرگاه خداوند خیر بنده‌ای را بخواهد بر او الهام می‌کند تا کم حرف زند و کم خورد و کم بخوابد». در خوردن آشامیدن افراط و تفریط نداشته باشیم. امام صادق (عَلَیه السَّلام) فرمودند: «قِلَّةُ الْأَكْلِ مَحْمُودٌ فی كُلِّ حال؛[4] کم‌خوری در همه حال خصلتی پسندیده است». در نزد همه‌ی عقلای عالم، اندازه نگه داشتن در خوراک امری پسندیده است.

آثار کم خوردن

۱. برخورداری از سلامت

اولین اثر کو خوردن، برخورداری از سلامت جسمانی است. در روایات آمده است تا گرسنه نشدید، نخورید و تا سیر نشدید دست از غذا بکشید. اگر کسی این را به اضافه‌ی کیفیّت در غذایش، رعایت کرده باشد، از بسیاری بیماری‌ها در امان می‌ماند. در روایات بیان شده است: اگر کسی کم‌خوراک باشد و به اندازه غذا خورد، از دستگاه گوارشی سالم و بدنی متعادل و استوار برخوردار خواهد شد. در روایت دیگر از امیرالمؤمنین (عَلَیه السَّلام) آمده است: «کم‌خوراک از خیلی بیماری‌ها دور می‌ماند».

۲. برخورداری از نشاط فکری

دومین اثر کم‌خوری نشاط فکری است که در روایات ما به آن اشاره شده است. اساساً بستر دستیابی به حکمت همین است؛ چنان‌که فرموده‌اند: «مَنْ قَلَّ أَكْلُهُ صَفَا فِكْرُهُ؛[5] هرکه خوراکش کم باشد، اندیشه‌اش صاف گردد». کسی که می‌خواهد فکر صاف و زلالی داشته باشد، باید غذای اندکی بخورد یا فرمودند: «وقتی می‌توانید به حکمت دست پیدا کنید که شکمتان سبک باشد و مدیریّت شود». در حدیث معراج آمده است که حضرت رسول اکرم از خداوند پرسیدند: «یَا رَبِّ مَا میرَاثُ الْجُوعِ؟ قَالَ الحِكْمَةُ وَ حِفْظُ الْقَلْبِ؛[6] پروردگارا! میراث گرسنگی چیست؟ (پروردگارش) فرمود: حکمت (و راه‌یابی به حقایق) و حفظ قلب (از وسوسه‌های شیطان) ». رَأی روشن شود ز کم خوردن، بهر خوردن چراست غم خوردن.[7]

۳. لطافت طبع و فرشته‌خویی

سومین اثر کم خوردن لطافت طبع و فرشته‌خویی است. رسول الله فرمودند: «مَنْ قَلَّ طُعْمُهُ صَحَّ بَطْنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ؛[8] آن‌که غذا کم خورَد معده‌اش سالم می‌ماند و صفای دل می‌یابد». «وَاشْتَاقَتْهُ الْمَلَائِكَةُ»، و فرشته‌ها مشتاق او می‌شوند؛ زیرا فرشته‌خو شده است. کسی که سبکبار می‌شود، با فرشته‌ها همنشین می‌شود.

۴. آمادگی برای رشد، سیر و سلوک

آمادگی برای رشد و سیر و سلوک، چهارمین اثر کم‌خوری است. امیر المؤمنین فرمودند: «نِعْمَ العَوْنُ عَلَى أَسْرِ النَّفْسِ وَ كَسْرِ عَادَتِهَا التَّجَوُّعُ؛[9] گرسنگی چه خوب یاوری برای اسیرکردن نفس و شکستن عادت آن است». بهترین یار برای کسی که می‌خواهد نفْسش را اسیر، مدیریّت و مهار کند و عادت‌های ناپسند را در خود نابود سازد، عبارت است از اینکه شکمش را گرسنه نگه دارد.

پیامدهای پرخوری

انسانی که گرفتار شکم بارگی می‌شود و از حدّ میانه‌روی عبور می‌کند، دچار اسراف می‌شود که خدای متعال در قرآن کریم آن را نهی کرده و فرموده است: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا؛[10] بخورید و بیاشامید [ولی] زیاده‌روی مکنید». کسی که گرفتار این مسئله شود؛ اوّلاً، مروّت را از دست می‌دهد که بزرگ‌ترین آسیبی است که شخص به آن گرفتار می‌شود.

ثانیاً، جسمش در معرض انواع و اقسام بیماری‌ها قرار می‌گیرد. بیماری‌های گوارشی بسیار فراوانند؛ مانند رِفلاکس، زخم معده، سرطان مَری، سرطان معده، سرطان اِثنی عشر و التهاب روده. عمدهٔ بیماری‌های گوارشی به عدم رعایت در تغذیه برمی‌گردد و همچنین بسیاری از بیماری‌های دیگر، مثل بیماری‌های قلبی، عروقی، دیابت و فشار خون نیز بر اثر پرخوری ایجاد می‌شود. حتّی در محور روانی و افسردگی‌ها، برخی بیماری‌ها محصول عدم رعایت تغذیه است.

متأسّفانه جامعه‌ی ما به چاقی‌های مصنوعی مبتلا شده است، آمارها می‌گوید چهل درصد آقایان و پنجاه و دو درصد خانم‌ها به آن مبتلا هستند که منشأ بسیاری از بیماری‌ها است.

در روایات به این نکته اشاره شده است که: «لَا یَجْتَمِعُ الصِّحَّةُ وَ النَّعَم»، به معنای اینکه شکم‌بارگی و عافیت با همدیگر جمع نمی‌شود. حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «کَمْ مِنْ أَکْلَةٍ تَمْنَعُ الأَکَلَات؛[11] ای بسا شکم‌بارگی که مانع خوردن [بعدی] می‌گشود». خیلی جالب است، می‌فرماید مگر شما نمی‌خواهید زیاد بخورید؟ کم بخورید؛ زیرا اگر کسی زیاد بخورد، نمی‌تواند بعداً به خوردن خود ادامه دهد. گاهی خوردن زیاد باعث می‌شود انسان از خیلی از خوردن‌های دیگر باز بماند. آن حضرت در روایت دیگری چنین هشدار دادند: «اِیّاکَ وَ ادْمانَ الشِّبْعِ فَإِنَّهُ یُهَیِّجُ الأَسْقَامَ وَ یُثِیرُ الْعِلَلَ؛ از پرخوری بپرهیز که انواع بیماری‌ها را تحریک کرده و سرچشمه مرض‌ها است».

■ ■ ■

■ منابع و مآخذ:

۱. شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعای کمیل.
۲ . خوارزمی، مقتل خوارزمی، ج۲، ص۶.
۳ . میرزای نوری، مستدرک الوسائل، ج۳، ص۶.
۴ . همان: ج۱۶، ص۲۱۱.
۵ . عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم، حدیث ۸۴۶۲.
۶ . حسن بن محمد دیلمی، ارشادالقلوب، ج۱.
۷ . شهر از اوحدی مراغه‌ای (۶۷۳–۷۳۸ قمری) است. وی عارف و شاعر پارسی‌گوی ایرانی و معاصر ایلخان مغول سلطان ابوسعید بوده است.
۸ . وَرّام بن ابی فراس، تنبیه الخواطر، ج۱، ص۴۶.
۹ . عبدالواحد تمیمی، غرر الحکم، حدیث ۹۹۴۴.
۱۰ . اعراف: ۳۱.
۱۲ . نهج البلاغه، حکمت ۱۶۲.
۱۳ . ترجمه و شرح غرر الحکم و درر الکلم، ج۱، ص۱۶۳.

شنبه‌ها، ساعت ۱۹

بازپخش دوشنبه‌ها، ساعت ۱۲

از شبکه قرآن و معارف سیما/برنامه یاد خدا