

شرح رساله حقوق

حق شکم

تا اینجا حق برخی از اعضاء بیان شد، رسیدیم به حق شکم.

بیان کلی

امام سجاد (علیه السلام) می فرماید:

«وَأَمَّا حَقُّ بَطْنِكَ فَإِنَّهُ لَا تَجْعَلُهُ وَعَاءً لِقَلِيلٍ مِنَ الْحَرَامِ وَلَا لِكَثِيرٍ»؛ و اما حق شکم تو این است که آن را ظرف برای حرام قرار ندهی، چه کم و چه زیاد. فکر نکنید کم از حرام عیبی ندارد.

«وَأَنْ تَقْتَصِدَ لَهُ فِي الْحَلَالِ وَلَا تُخْرِجَهُ مِنْ حُدِّ التَّقْوِيَةِ إِلَى حُدِّ التَّهْوِينِ وَذَهَابِ الْمُرُوَّةِ» و اینکه پا را از جاده میانه روی بیرون نگذاری (نسبت به شکم). از جاده میانه روی بیرون نروی یعنی چه؟ مرز میانه روی کجاست؟ و لَا تُخْرِجَهُ مِنْ حُدِّ التَّقْوِيَةِ، از حد تقویت جسم، آن مقداری که جسم تو به آن نیاز دارد حد را فراتر نبری، به کجا؟ إِلَى حُدِّ التَّهْوِينِ به حد حقارت و ذَهَابِ الْمُرُوَّةِ، اینکه شکم را به حد حقارت و ناجوانمردی نرسانی. این یعنی چه؟ مگر شکم موجب حقارت می شود، مگر موجب ناجوانمردی می شود؟ بله، اینها باید توضیح داده شود، خیلی عجیب است، این مطالبی که امام (علیه السلام) می فرماید هم برای صحت جسم و هم سلامت روح، برای هر دو لازم است.

«وَضَبْطُهُ إِذَا هَمَّ بِالْجُوعِ وَالظَّمَا» کنترل کنی، مسلط شوی به شکم وقتی به حد گرسنگی و تشنگی برسی. معلوم می شود وقتی شکم به این حد می رسد آشفتگی و بی قراری برای صاحب خودش فراهم می کند و منشأ خیلی مشکلات می شود.

تا اینجا امام سجاد (علیه السلام) سه حق برای شکم بیان کردند که این سه را بعداً توضیح می دهیم.

۱. حفظ از حلال و حرام.

۲. رعایت میانه روی.

۳. کنترل در هنگام گرسنگی و تشنگی.

سپس معلوم می کند این دستور را که بالاخره در حد میانه نگه دار و از حد میانه بالاتر نرو، به حدی که جسم نیاز دارد، بیشتر از این پا را فراتر نگذارید.

«فَإِنَّ الشَّيْبَ الْمُنْتَهَى بِصَاحِبِهِ إِلَى التَّخَمِ مُكْسَلَةٌ وَ مُثَبَّطَةٌ وَ مُقَطَّعَةٌ (مُكْسَلَةٌ وَ مُثَبَّطَةٌ وَ مُقَطَّعَةٌ) عَنْ كُلِّ بَرٍّ وَ كَرَمٍ»؛ سیری و پر خوری که منتهی شود به اینجا که صاحبش به سوء هاضمه دچار شود، پر خوری شکم سه اثر منفی دارد:

۱. کسالت آور و سست کنند است. ۲. انسان را درمانده و حقیر می کند. ۳. از مردانگی و جوانمردی و احسان باز می دارد.

عجیب است. گاهی به ریشه های مشکلات روحی و جسمی خودمان اصلاً توجه نداریم. دنبال چیز دیگری می گردیم در حالیکه ریشه اش چیز دیگری است.

«وَ أَنَّ الرَّيَّ الْمُنْتَهَى بِصَاحِبِهِ إِلَى السُّكْرِ مُسْخَفَةٌ وَ مُجْهَلَةٌ وَ مُذَهَبَةٌ (مُسْخَفَةٌ وَ مُجْهَلَةٌ وَ مُذَهَبَةٌ) لِلْمُرُوَّةِ»؛ ری به معنای پر نوشی است، ری از آبیاری می آید، جایی که می گوید «ری الشجر» یعنی درخت را آبیاری کرد. آن پر خوری و پر نوشی، یعنی نوشیدن بیش از حد، که شکم صاحبش را انباشته از نوشیدنی کند، این سخن از نوشیدنی اعم است، پر نوشی به اصطلاح، این نیز سه اثر منفی دارد:

۱. عقل انسان را کم می‌کند، انسان را سخیف می‌کند. ۲. جهل و نادانی می‌آورد. ۳. جوانمردی را می‌گیرد. عجیب است، پر خوری و پر نوشی هر دو در این اثر مشترک هستند. جوانمردی و مروت را از انسان می‌گیرد. این خصوصیت مال حرام نیست، حرام جای خودش، پر خوری و پر نوشی این آثار را دارد. حضرت سه تا حق را برای شکم بیان کردند. بعد در ادامه به آثار شیع و ری اشاره کردند. این یک بیان کلی از این فراز سخن امام سجاد علیه السلام است که به مرور در جلسات آینده آن را توضیح خواهیم داد.

«والحمد لله رب العالمین»