

عرض کردیم نظر امام سجاد(ع) شکم دو حق دارد؛ یک حق سلبی یعنی اینکه شکم ظرف برای حرام واقع نشود، حرام در این ظرف ریخته نشود، چه کم و چه زیاد؛ یک حق ایجابی نیز دارد «و ان تقتصد له فی الحلال»؛ فکر نکنیم که همین قدر که ما مانع ورود حرام به شکم می شویم این کافی نیست، نه، شکم باید از حلال استفاده کند ولی در حلال خواری نیز باید اقتصاد و میانه روی داشته باشد؛ نمی تواند کسی بگوید حلال است، مال خودم است، هر طور که بخواهم می توانم استفاده کنم. این حق ایجابی است، «و ان تقتصد له فی الحلال»، برای بطن حتی در حلال نیز اقتصاد را باید پیشه کنی، نه افراط و نه تفریط، نه کم و نه زیاد، میانه روی در حلال خواری. میانه روی در حلال خواری یعنی چه؟ خود امام سجاد(ع) یک توضیحی درباره اقتصاد فی الحلال داده اند. امام(ع) اینجا در واقع هم به آثار سوء جسمی و هم به عوارض نامطلوب روحی پر خوری اشاره می کنند. پر خوری و خارج از حد نیاز هم در روح انسان اثر دارد و هم در جسم انسان. ما روایات فراوانی داریم که به این آثار سوء و عوارض نامطلوب اشاره کرده است. خود امام سجاد (علیه السلام) در ادامه مهمترین آثار جسمی و روحی پر خوری را ذکر کرده اند که حدود چهار اثر است. قبل از اینکه آثار مذکور در کلام امام سجاد(ع) را ذکر کنم یک توضیح در این رابطه ذکر می کنم و آنگاه به این فراز از سخن امام سجاد(ع) خواهیم پرداخت.

اساساً معده انسان و دستگاه گوارش انسان یک تأثیر مستقیمی در صحت و مرض جسمی انسان دارد. پیامبر گرامی اسلام می فرماید «الْمَعِدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ، وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ»؛ معده خانه هر مرضی است یعنی می تواند خانه مرض باشد این بستگی به این دارد که در این ظرف چه مقدار غذا بریزی و چه بریزی.

در روایتی امیرالمومنین(ع) می فرماید: «قَلَّةُ الْأَكْلِ يَمْنَعُ كَثِيرًا مِنْ أَعْلَالِ الْجِسْمِ» کم خوری بسیاری از بیماریهای جسمی را از بین می برد و در مقابل در جای دیگر فرمودند «كَثْرَةُ الْأَكْلِ وَالنَّوْمِ تُفْسِدَانِ النَّفْسَ وَتَجْلِبَانِ الْمَضْرَّةَ» پر خوری، پر خوابی نفس را فاسد می کند و ضررها را به سوی بدن جلب می کند، این به هر دو اشاره می کند یعنی پر خوری و پر خوابی هم در روح و روان انسان اثر می گذارد و هم در جسم انسان. این یک بیان کلی است که فکر نکنیم که پر خوری فقط جسم ما را مبتلا می کند، بلکه روح ما را گرفتار می کند.

در حدیث دیگر پیامبر گرامی اسلام می فرماید «لَا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ» قلوب خودتان را با کثرت خوردن و نوشیدن نمیرانید. «فَإِنَّ الْقَلْبَ يَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ»، این خیلی عجیب است. حضرت می فرماید قلب مثل زراعت است، مثل اینکه شما یک زمین گندم کاشت کردید، اگر بیش از حد به آن آب دهید تمام اینها فاسد و خراب می شود، هر محصولی که باشد، باغ، گندم، سبزی، برنج، هر چیزی که در زمین های کشاورزی کاشته شده باشد اگر از حد متعارف بیشتر آب بخورد فاسد می شود. لذا حضرت می فرماید، غیر از جسم که با کثرت طعام و شراب آسیب می بیند، قلب هم با کثرت طعام و شراب می میرد، یعنی چه قلب می میرد؟ این مثالی که پیامبر زدند خیلی مهم است. ممکن است کسی بگوید هر چه آب بیشتر بخورد بهتر است، نه هر چیزی از حدش بگذرد... بالاخره انسان چون دو بعد جسمی و روحیش به هم تنیده است آنچه که به جسم مربوط می شود در روح نیز اثر دارد و آنچه که در روح اثر دارد در جسم نیز اثر دارد.

پس مسلمان پر خوری، پر نوشی هم آثار سوء جسمی دارد و هم آثار روحی، هم آثار سوء مادی دارد و هم آثار معنوی.  
«والحمد لله رب العالمین»