

حقی که موضوع بحث بود حق بطن بود، حق شکم؛ امام فرمود و «و اما حق بطنک فان لا تجعله وعاء لقليل من الحرام و لا لكثير و ان تقتصد له في الحلال و لا تخرجه من حد التقويه الى حد التهوين...». حق بطن و شکم تو این است که آن را ظرف حرام قرار ندهی، چه کم و چه زیاد. این حق سلبی بود؛ اولاً شکم را از حرام حفظ کنی، این را مفصل بیان کردیم.

یک حق دومی را نیز امام برای شکم ذکر کردند یک حق ایجابی که عبارت است از: «و ان تقتصد له في الحلال»، میانه روی در حلال، فکر نکنید اگر از حرام اجتناب شود کافی است و حلال دیگر حد و مرز ندارد، خیر، حلال نیز در آن باید رعایت اعتدال و میانه روی شود. آن وقت خود امام (علیه السلام) اقتصاد در حلال را معنا کردند. میانه روی در رعایت حق شکم یعنی چه؟ و لا تخرجه من حد التقويه الى حد التهوين؛ میانه روی در حلال یعنی اینکه به اندازه ای که نیاز جسمی و بدنی به غذا وجود دارد، حد التقویه.

این یک امر کاملاً روشنی است که بدن و جسم انسان نیاز به غذا و انواع آن دارد، اینکه قوت داشته باشد اینکه سالم باشد، از این حد پا را فراتر نگذارید، به حد تهوین برساند، حد تهوین یعنی حد حقارت و سقوط شخصیت و حد فروکاستن از شخصیت انسانی، به آنجا نرسانی. لذا ما بیان کردیم مرحله اول حفظ شکم از حرام است و مرحله دوم میانه روی در حلال؛ هم کم خوری بد است و هم پر خوری. کم خوری هم به حدی که به تقویت بدن لطمه بزند بد است.

آثار جسمی و روحی کم خوری و حد مجاز آن

گاهی ممکن است به ذهن بیاید که اگر این همه در روایات تأکید روی کم خوری شده پس ما هرچه کمتر بخوریم برای ما بهتر است ولو به ما آسیب بزند، نه اینطور نیست. مرز اعتدال هم در ناحیه کم خوری و هم در ناحیه پر خوری باید رعایت شود. اگر کسی کم خوری را به حدی برساند که جسمش گرفتار بیماری و مرض امثال اینها بشود این پسندیده نیست. ما قبلاً هم اشاره کردیم که کم خوری موجب صفای فکر می شود.

روایتی در غرر آمده است که «من قل اكله صفا فکره»، صفای فکری، روشنی فکر، مستقیم بودن در فکر، این با قلت طعام پدید می آید، اینها آثار معنوی آن است، آثار جسمی کم خوری بماند، اینکه اگر کسی کم غذا بخورد خودش را حفظ می کند، آن روایت را خواندیم که «المعدة بيت كل داء»، معده ظرف هر بیماری است، اینکه چه چیزی در این ریخته شود، از آنجا است که مواد مغذی انتشار به همه بدن پیدا می کند، خون می شود، آب می شود، فضولات می شود. امیر مومنان می فرماید کسی که کم خوراک است از بسیاری از بیماری ها دور می ماند، پس هم فایده جسمی دارد و هم روحی.

در یک روایت دیگری سخن از صفای قلب به واسطه کم خوری به میان آمده است. رسول گرامی اسلام می فرماید «من قل طعمه صح بدنه، و صفا قلبه» بعد می فرماید «و اشتاقته ملائکه»^۱ ملائکه به او اشتیاق پیدا می کنند چون نزدیک آنها می شود؛ انسانی که بعد مادی و جسمی خود را یک مقدار کنترل کند قرابت با فرشتگان پیدا می کند، فرشتگان به او مشتاق می شوند زیرا سنخیت با آنها پیدا می کند، صفای روحی و در عین حال آمادگی و استعداد برای همنشینی با فرشتگان.

^۱ تنبيه الخواطر، ج ۱، ص ۴۶.

از رسول خدا پرسیدند، «یا رَبِّ، مَا مِیراثُ الْجُوعِ؟ قَالَ: الْحِکْمَةُ، وَحِفْظُ الْقَلْبِ» از رسول خدا پرسیدند گرسنگی چه ثمره ای دارد میراث گرسنگی چیست، حضرت فرمود حکمت، حکمت یعنی قدرتی که به واسطه آن انسان می تواند به حقیقت دست پیدا کند و حفظ القلب، البته نه این قلب مادی بلکه قلب و روح انسان را از وساوس شیطانی حفظ می کند.

صفای فکر، صفای قلب، اشتیاق ملائکه به او و سلطه بر نفس همه از آثار کم خوری است؛ حضرت علی می فرماید: «نعم العون علی اسر النفس و کسر عاداتها التجوع»، بهترین یاور بر اسیر کردن نفس و شکستن عادت کم خوری و گرسنگی است. اگر انسان بخواهد نفسش را کنترل کند و افسار نفس به دست او باشد اگر انسان می خواهد خود را از شر عادهای زشت خلاص کند با کم خوری ممکن است. انسانی که زیاد بخورد هر روز قدرت روحی او ضعیف تر می شود مقاومتش کمتر می شود و آسیب پذیرتر می شود، شکننده تر می شود. ممکن است کسی بگوید خوردن چه ربطی به عادهای زشت دارد؟ این خیلی نکته مهمی است، کسی که نتواند در مقابل طعام خویشتن داری کند و به محض اینکه چشمش به یک طعام لذیذ بیفتد، از حد بگذراند، این یعنی افسار نفسش رها شده و به دنبال خواسته نفس می رود طبیعتاً این نفس هر روز قوی تر و سرکش تر می شود، اما اگر کسی در برابر این تمایلات ایستادگی کند، اگر مقاومت کند قدرتش بالاتر می رود و میتواند در سایر مواردی که عادهای ناپسند دارد عادهای ناپسند را از خودش دور کند، اینها همه آثار کم خوری است ولی دقت کنید این آثار کم خوری برای کدام کم خوری است؟ کم خوری اختیاری مضر به جسم هم آیا در این محدوده می گنجد؟ به نظر من نه، اینکه امام می فرماید اقتصاد در حلال و میانه روی در حلال داشته باشید یعنی لا تخرجه من حد التقویه، از حد تقویت خارج نکنید تا به حد تهوین برسانید. پس این یک جهت اقتصاد و میانه روی در حلال و کم خوری و آثاری که دارد.

از آن طرف نیز ما برای پر خوری یک سری آثار بیان کردیم مثل سقوط شخصیت، آماده شدن بستر برای شیطان و موارد دیگر.

«والحمد لله رب العالمین»