

شرح رساله حقوق

عرض کردیم یکی از حقوقی که امام سجاد (ع) در این رساله به آن پرداختند حق شکم است که این هم یک حقوق ایجابی دارد و یک حقوق سلبی هم دارد یعنی کارهایی که نباید انجام شود. سپس توصیه به اینکه باید شکم را از طریق حلال ارتزاق کرد. در حلال هم فرمودند باید میانه روی باشد، نهی از پر خوری و توصیه به کم خوری ولی در کم خوری باید به گونه ای باشد که آسیبی به بدن وارد نشود، حد اعتدال در خوردن. هم تقویت جسم باید لحاظ شود و هم به گونه نباشد که موجب حقارت و پستی و سستی شود. تا اینجا را یک توضیحی دادیم.

«وَأَمَّا حَقُّ بَطْنِكَ فَإِنَّهُ لَا تَجْعَلُهُ وَعَاءَ لِقَلِيلٍ مِنَ الْحَرَامِ وَلَا لِكَثِيرٍ وَأَنْ تَقْتَصِدَ لَهُ فِي الْحَلَالِ» نه آن را ظرف حرام قرار دهی، چه کم و چه زیاد بلکه اقتصاد و میانه روی حتی در حلال باشد، اما «وَلَا تُخْرِجَهُ مِنْ حَدِّ التَّقْوِيَةِ إِلَى حَدِّ التَّهْوِينِ وَذَهَابِ الْمُرُوَّةِ» آن را از حد تقویت جسم به حد پستی و سقوط شخصیت انسانی خارج نکنی. کاری نکنی که مروت و جوان مردی در تو زائل شود.

لزوم مراقبت در هنگام تشنگی و گرسنگی

«وَضَبْطُهُ إِذَا هَمَّ بِالْجُوعِ وَالظَّمَا» می فرماید اگر گرفتار گرسنگی و تشنگی شدی، یعنی گرسنه شدی، تشنه شدی، و نفس تو بی قراری کرد، می گوید «إِذَا هَمَّ بِالْجُوعِ وَالظَّمَا»، نمی گوید هر وقت گرسنه یا تشنه شدی، می گوید در هنگام گرسنگی و تشنگی که تو را بی قرار می کند، این هم اصل گرسنگی و تشنگی را می گوید و هم بی قراری که نفس در این هنگام پیدا می کند، زیرا تعبیر «هَمَّ» استفاده می کند، «هَمَّ» اهتمام پیدا کرد، یعنی سر این موضوع مشغول شد، چه کار بکند؟ ضبطه، یعنی شکم را حفظ کن، اگر می بیند گرسنگی و تشنگی آن را آشفته یا بی قرار می کند آن را حفظ کند آن را مهار کند، ضبط کردن یعنی حفظ کردن و در اختیار گرفتن. شکم را ضبط کند رها نکند، در اختیار بگیرد و تحت سلطه خودش قرار دهد.

سیری مذموم و آثار آن

«فَإِنَّ الشَّبْعَ الْمُنْتَهَى بِصَاحِبِهِ إِلَى التُّخْمِ مَكْسَلَةٌ وَ مَثْبُطَةٌ وَ مَقْطَعَةٌ عَنْ كُلِّ بَرٍّ وَ كَرَمٍ» می گوید مراقبت کند در هنگام تشنگی و گرسنگی، وقتی به غذا رسید دیگر فراموش نکند حد خوردن و آنقدر بخورد و سیر شود که این آثار به دنبالش بیاید. فان الشبع یعنی آن سیری که صاحبش را به مرض سوء هاضمه مبتلا می کند، آن سه اثر دارد، «مَكْسَلَةٌ» کسل کننده است موجب سستی و وا ماندگی می شود. «مَثْبُطَةٌ وَ مَقْطَعَةٌ عَنْ كُلِّ بَرٍّ وَ كَرَمٍ» کسل می کند انسان را، درمانده می کند انسان را و او را از هر نیکی و کرامت دور می کند. قطع می کند پیوند انسان را با هر نیکی و احسان و خوبی، کانه ما دو نوع سیری داریم یک سیری است که صاحبش را گرفتار نمی کند، سیری که صاحبش را نه دچار مرض می کند و نه دچار مشکلات روحی و اخلاقی، ولی برخی از سیری ها انسان را گرفتار می کند، برای اینکه گرفتار این مشکلات نشوی موقع گرسنگی بر خودت و شکمت مسلط باشد و نگذار سیری به حدی برسد که هم مشکل جسمی و بیماری سوء هاضمه پیدا کنی هم مشکلات اخلاقی و روحی برای شما ایجاد کند، سوء هاضمه یک مشکل داخلی است، سستی و کسالت یک امر جسمی است کسی که زیاد بخورد کسل می شود خسته می شود خواب آلود می شود و آدم درمانده ای می شود نمی داند چه باید بکند، انگار هیچ کاری از او ساخته نیست و در عین حال حتی از انجام کار خیر و هرگونه احسان به دیگران باز می ماند، عجیب است پر خوری انسان را از احسان به دیگران باز می دارد.

درباره افراط در رفع تشنگی یعنی پر نوشی هم می فرماید، ما یک پر خوری داریم و یک پر نوشی، هر دو ضرر دارد، برخی از روایات را ما قبلاً خواندیم و قصد تکرار آنها را نداریم، ما هم راجع به آثار سوء پر خوری (آثار جسمی و آثار روحی) مطالبی را

گفتیم، راجع به آثار سوء کم خوری خارج از حد هم اشاره کردیم میانه روی و کم خوری نباید ضرری به جسم برساند آن هم آثار روحی و جسمی اش را ذکر کردیم. اینجا امام در قالب دو جمله به سیری مذموم یا پر خوری و پر نوشی آثار روحی و جسمی آن اشاره می کنند.

آثار پر نوشی

« وَ أَنَّ الرَّيَّ الْمُنْتَهَى بِصَاحِبِهِ إِلَى السُّكْرِ مَسْخَفَةٌ وَ مَجْهَلَةٌ وَ مَذْهَبَةٌ لِلْمَرْوَةِ » «ری» همان پر نوشی است، آن پر نوشی که صاحبش را به جایی می رساند که گرفتار مستی و زوال عقل می شود. آدم مست به چه اعتبار به او می گویند مست، زیرا چیزی را مصرف کرده که عقل او را زائل کرده است، پر نوشی یک نوع سکر برای انسان به دنبال دارد و این انسان را گرفتار سخافت می کند، انسان را به سوی نادانی می برد و مروت و جوان مردی را از انسان می گیرد و مذهبۀ للمروه.

این در واقع استدلال امام است برای جلوگیری از سیری مذموم، پر خوری کلا مذموم است، سیری غیر از پر خوری است، ان الشَّيْعَ الْمُنْتَهَى بِصَاحِبِهِ إِلَى التُّخْمِ پر خوری منتهی به این آثار می شود. هنگامی که انسان نیاز به غذا و آب دارد باید خود را کنترل کند، انسان بر خودش مسلط شود، حال اگر گرسنه شد و گرسنگی او زیاد شد دیگر بی حد و حصر نخورد، انسان باید بر خودش و بر نفسش مسلط شود که نگذارد چنین اتفاقی بیفتد

والحمد لله رب العالمين»