

بسم اللہ الرحمن الرحیم

کم خوری آیین سلامت، دستور دبانت، معجزہ لاغری

تألیف:

علی عادلپور

سرشناسه: عادلپور، علی: ۱۳۲۴-
عنوان و نام پدیدآور: کم‌خوری آیین سلامت، دستور دیانت، معجزه‌ی لاغری / مولف علی عادلپور.
مشخصات نشر: قزوین: سایه گستر، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.

شابک: 978-964-502-740-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: سفره — آداب و رسوم — احادیث
موضوع: سفره — آداب و رسوم — جنبه‌های فرآینی
موضوع: لاغری
رده بندی کنگره: BP۱۴۱/۵/۱۷۴۷۵ ۱۳۹
رده بندی دیوید: ۳۹۷/۳۱۸
شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۶۹۸۳۹

نشر سایه گستر

قزوین — چهارراه نادری — پلاک ۳۱۰ — انتشارات سایه گستر
تلفن: ۰۲۸۱-۲۲۳۸۰۳۳-۲۲۳۵۳۰۵

کم‌خوری آیین سلامت، دستور دیانت، معجزه لاغری

- مؤلف: علی عادلپور
- صفحه‌آرا: اکرم شالی
- نوبت چاپ: اول — ۱۳۹۲
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۵۰۰ تومان
- لیتوگرافی و چاپ: الهادی
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۲-۷۴۰-۵

فهرست مطالب

۱	 مقدمه
۳	 کم خوری
۷	 فوائد گرسنگی
۸	 کم خوری در سلامتی و نشاط است
۹	 کم خوری، طعام قلب سلامت جسم
۱۱	 استقامت چاق و لاغر
۱۲	 حکایتی در باب مقام رضا
۱۳	 سوال و جواب عده ای از اعراب از پیامبر خدا
۱۵	 مراتب ایمان در کم خوردن است
۱۶	 خوردن در قرآن
۱۷	 خوردن طعامهای لذیذ و لذت خورص و افراط در آن
۱۹	 حکایتی شیرین از امیرالمومنین علی (ع)
۲۰	 آداب و اوقات طعام خوردن
۲۳	 سایر آداب طعام خوردن
۳۰	 شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کفایت بیرون کند
۳۱	 کم خوری دری از درهای بهشت
۳۲	 لذت معنوی در سایه کم خوری
۳۳	 پیامبر و افطاری ساده
۳۴	 یک سال روزه برای افزایش طول عمر
۳۵	 چگونه باید بخوریم
۳۷	 فضائل کم خوردن در روایات
۳۹	 فقر اهم فضیلت دارند در صورتی که بر فقر و قناعت خویش صابر باشند
۴۰	 رفتن به بهشت چندان هم گران نیست
۴۱	 عفاف در شکم
۴۲	 ثمرات و فوائد قناعت
۴۳	 آداب غذا خوردن در آئین اسلام
۴۵	 کم خوری
۴۶	 فواید مادی کم خوردن
۴۷	 شادابی چهره
۴۷	 زیاد شدن عمر
۴۸	 فواید معنوی کم خوردن
۴۸	 نورانیت دل
۴۸	 رهیدن از شیطان

۴۸	وارد شدن به ملکوت آسمان‌ها.....
۴۸	نزدیک شدن به خدا.....
۴۹	دیگر فواید کم‌خوری.....
۴۹	پر خوری.....
۵۱	نکوهش خوردن غذاهای متنوع.....
۵۲	ضررهای مادی پر خوری.....
۵۲	ضعف سلامت.....
۵۳	بوی بدن.....
۵۳	تباء شدن با رسانی.....
۵۳	تباهی جان.....
۵۴	حجاب زیرکی.....
۵۴	تاریکی دل.....
۵۴	آشفته‌گی خواب‌ها.....
۵۵	کم شدن عبادت.....
۵۶	دور شدن از خدا.....
۵۸	گرسنگی و روز قیامت.....
۵۹	کلیات زیان‌های پر خوری.....
۵۹	زیان‌های خوردن در حال سیری.....
۶۶	منابع.....

اگر دانی تو آئین سلامت به کم خوردن نما حتماً قناعت
بخور در حد میزان و درایت نکن با پرخوری بر خود خیانت

مقدمه:

یکی از موارد مهم در اصلاح الگوی مصرف کم خوردن می باشد که در سیره امامان و پیامبر (ص) در روایت ها به آن اشاره شده است. بطور نمونه امام صادق (ع) فرمودند: دو چیز برای پیامبر محبوب تر است چیزی ها بود. یک گرسنگی، دو ترس از خدا و در حدیث دیگر از آن امام نقل شده است. که از قول اجدادش فرمودند: هیچ گاه پیامبر (ص) از نان گندم سیر نشد هرگز نان گندم نخورد و از نان جو نیز سه روز پیای سیر نخورد^۱. پیامبر (ص) می فرمودند: من بنده هستم و غذا خوردن عین بندگان است و بر روی زمین می نشست و هیچوقت در حال غذا خوردن تکیه نمی کرد^۲. امام باقر (ع) فرمودند: هرگاه پیامبر غذا می خوردند با سه انگشت طعام را می خوردند و اگر آن حضرت (ص) انار میل می فرمودند کسی را با خود شریک نمی کردند^۳. همه نوع غذا را میل می فرمودند و از خوراکی هایی که خدای متعال بر او حلال کرده بود به خانواده و خدمتکارانش می داد و خود نیز میل

۱- الامالی، صدوق، ص ۳۹۸

۲- الکافی ج ۶، ص ۲۷۲ ج ۸

۳- حيلة المتقين

می‌فرمودند. در فرمایشات بزرگان دین همیشه از پرخوری نهی شده، تا جایی که در حدیث آمده است معده خانه تمام دردهاست سعی کنید معده را خالی نگه دارید. چون وقتی معده پر شود فکر و عقل از کار می‌افتد و توان فکر کردن به خصوص برای علم‌آموزان سفارش شده است، کم‌خوردن، کم‌خوابیدن، و کم گفتن که علمای اخلاق در جای خود به این سه مبحث به طور تفصیل سخن گفته‌اند. برای مراجعه بیشتر به کتاب‌های اخلاقی مثل آداب زندگی پیامبر (ص) و حلیه‌المتقین که در آداب غذا و سیره پیامبر (ص) اشاره دارند. مراجعه شود. معمولاً در عصر و زمان ما کم‌خوردن حتی معروف نیست، بالاخص هنگامی که انسان را به جایی دعوت می‌کنند، پرخوری را نوعی احترام تلقی می‌کنند و حتی کسانی که کم‌خوری می‌کنند گاهی مورد ملاحت قرار می‌گیرند. از این طرز فرهنگ ما باید دوری کنیم و به کم‌گویی و کم‌خوری خویشتن را عادت دهیم. پرخوری صفات انسانی نیست. بلکه صفت حیوانی است. ما باید بکوشیم که از صفت حیوانی، انسان‌های پرخور که همت آنان پر کردن شکم آنها می‌باشد دوری کرده و خود را به صفت ملائکه که انسان، معبود ملائکه است. خویشتن را تربیت کنیم چرب لقمه‌ای را نخوردن و سخنی را نگفتن برای انسان به مراتب راحت‌تر است. تا انسان غذایی را بخورد و کلامی را بگوید که برای او ندامت در برداشته باشد که ای کاش که نمی‌خوردم و نمی‌گفتم در این زمینه در تاریخ اسلام و سخن نیکان و فرمایشات عالمان در باب اصلاح کم‌گویی و کم‌خوری و گناه نکردن و صبر در برآوردن آرزوها خویشتن‌دار باشد تا بتواند مدارج عالی انسانی را به کمال برساند. تا توانی کم‌خوری کن در شکم راحت و آسوده می‌گردی ز غم کم‌خوری کن تا نمایی در فتن

تمام درد و رنج از پر خوری است	بود وزن زیاد، فکر کم از پر خوری است
بکن ورزش بخور کمتر غذا را	نشاط جسم و جان در کم خوری است

اگر دانی تو قدر جسم جان را غذایت را بخور حد توان را
توان روح و جسم در کم خوری است نشاط و چابکی در لاغری است.

ادب در کم خوری راز سلامت بود دستور دین راه دیانت
ز کم خوردن عداوت نیست در کار ز پر خوردن شکایتهاست شکایت

کم خوری و آثار آن

یکی از مسائل اخلاقی در اسلام که از آداب خوردن و آشامیدن نیز محسوب می شود، کم خوری است. کم خوری به این معنا است که یک مقداری کمتر از حد سیری غذا بخورد، به طوری که هنوز چند لقمه به غذا میل دارد، دست از غذا خوردن بکشد. از رسول مکرم اسلام روایتی است که (الامهات اربعه: ام الآداب، ام العبادات، ام الآمال، ام الادویه)، حضرت پس از ذکر تمام امهات می فرماید: و ام الجمع (جمع الآداب فقله الکلام^۱)، انسان مقید باشد که کم حرف بزند و کم بخورد این نه تنها از آداب زندگی است، بلکه قلت کلام و قلت اکل ریشه و اساس همه آداب می باشد. و (اما ام الجمع العبادات. فقله الذنوب)، آنچه که ریشه تمام عبادات هاست یعنی انسان را برای عبادتهای دیگر نیرو و توفیق می دهد که گناه نکردن است. گفتنی است که کلمه (قله) در عرب دو معنا دارد و مرحوم^۲ طبرسی هم در تفسیر خود آوردند که یک معنا (قله) اندک است و معنای دیگری هیچ است که در این روایت معنای دوم مراد است. در احادیث نقل شده که یک گناه انسان را از نماز شب باز می دارد. یک دروغ انسان را از کمالات محروم می کند. به طور معمول ما توفیقاتمان کم است و اگر کسی علت آن را بررسی کند، ممکن است منشأ آن گناه باشد. بعضی افراد در زندگی بخصوص در جوانی تشنه کمال و

۱- مواعظ عدویه ص ۲۱۳

۲- همان

۳- تفسیر طبرسی در معنی قله

پیشرفت در دین و مسائل معنوی می‌باشند و به دنبال این هستند که چه کار کنند که قرب الی‌الله پیدا کنیم صفا و طهارت پیدا کنیم جواب این دسته از جویندگان حقیقت همان فرمایش پیامبر اکرم (ص) است که ریشه تمام عبادات و کمال‌ها پرهیز از گناه و معصیت و کم خوردن و کم خوابیدن و کم گفتن و گناه نکردن است. حضرت در ادامه می‌فرمایند: و (اما ام‌الجمع‌الامال، فصبر). ریشه رسیدن تمام آرزوها و خواسته‌ها صبر است. و افرادی که به جایی رسیده‌اند، به خاطر صبر و تحمل در برابر مشکلات بوده است. مرحوم آیه‌الله العظمی بروجردی^۱ در درس فرمودند: وقتی که من در بروجرد بودم شب‌های زیادی را با مطالعه و درس خواندن به اذان صبح رساندم در حالی که متوجه نشدم کی صبح شد. این صبر و حوصله می‌خواهد که بی‌یک مقامات بلند آن عالم ربانی در نتیجه همان صبر است. و (امام‌الجمع‌الادویه، قلله‌الاکل) اساس و ریشه همه داروها کم خوردن است این مطلب را می‌توان از سه جنبه مورد بحث قرار داد یکی از نظر بهداشت، به این معنا که انسان با کم خوری بدن خود را سالم نگه می‌دارد و کم خوری خود بهترین دارو است، و تجربه نیز ثابت نموده است مردمی که کم‌خور هستند سالم‌تر از کسانی‌اند که سیر می‌خورند. تأثیر دیگر کم خوری مربوط به حفظ جمال و قیافه انسان می‌باشد در اجتماع هرکس یک جمال ظاهری دارد باید حفظ شود و یک راهش همین کم خوری است.

از حضرت علی‌ابن‌ایطالب منقول است که حضرت عیسی از شهری می‌گذشت، دید که مردی با زنش دعوا می‌کند. حضرت عیسی از مرد پرسید: چه شده است پاسخ داد که زنم، همسر صالحی است ولی من دوست ندارم که پهلویش باشم، چون او پیر نشده اما قیافه‌اش بیش از من بد نما شده است. حضرت عیسی بن‌مریم به آن زن فرمود: اگر دوست داری که آب و رنگ صورت تو برگردد به هنگام غذا خوردن سیر نشو، زیرا پر خوری بر طراوت صورت اثر دارد. جنبه سوم کم خوری مربوط به جمال معنوی و باطنی است. در روایات است که

(ایاکم و البطنه فانها مفسده للبدن و مورثه للقسم و مکسله عن العبادہ)^۱ پرخوری شوق عبادت و جمال معنوی را از انسان می‌گیرد. در حدیث دیگری است که (من قل طعامه صح بدنه و صفا قلبه و من کثر طعامه سقم بدنه و قسا قلبه)^۲، کسی که کم غذا بخورد علاوه بر اینکه تندرستی می‌آورد، صفای قلب و نورانیت دل ایجاد می‌کند بنا براین کم‌خوری که اساس داروهاست هم از حیث بهداشت فردی و اجتماعی و هم از حیث جمال ظاهر و باطن مؤثر است و باید مورد توجه ما انسانها قرار گیرد، تا با بدن سالم بتوانیم، خوب درس بخوانیم و نیز خوب عبادت کنیم.

یکی از عوامل مؤثر پرخوری شکم و دیگری شهوتی است که خداوند در بدن انسان قرار داده است و برای هر چیزی خداوند حدی معین قرار داده چه شهوت و چه شکم.

اگر با دیده تحقیق بنگریم شکم سرچشمه شهوات و محل روئیدن جمیع آفات و دردهاست. زیرا در صورتی که به شهوت شکم پاسخ مثبت‌دهی به دنبال آن شهوت فرج و حرص و ولع در آمیزش می‌آید و چون شهوت خوردن و آمیزش باهم جمع شوند انسان به جاه و مال رغبت پیدا می‌کند که آن وسیله توسعه خوراکی‌ها و ابراز شهوت‌رانی است.

و چون در صدد جمع مال در آیی انواع ظلمتها و اسام رقابتها پیدا می‌شود و از این‌هاست که آفت ریا و آشوب تفاخر و تکاثر و تکبر مولود می‌شود این صفات انسان را به کینه و حسد و بغض و دشمنی و انسان را به سر می‌خوانند و سپس صاحب خود را در ورطه سرکشی، گناه، فحشا و منکرات غوطه‌ور می‌سازند، که در واقع راه شیطان را پیموده گمراهی کشیده شده و از سر انسانیت خارج شود.

و تمام این‌ها ثمره رها کردن معده و مولود سرکشهای سیری و پری آن است.

۱- بحار الانوار ج ۶۲، ص ۲۶۶

۲- تنبيه الخواص، ص ۳۸

اگر انسان بواسطه گرسنگی و تنگ ساختن مجاری شیطان نفس خود را رام کند، نفس به اطاعت خدا گردن می‌نهد، و از مسیر عصیان و طغیان باز می‌گردد و در نتیجه محو دنیا نمی‌شود، و آن را بر آخرت ترجیح نمی‌دهد و این چنین برای دنیا رقابت نمی‌کند.

پیامبر اکرم اسلام (ص) فرمودند: کسی که شکمش را پر می‌کند روحش به ملکوت آسمان‌ها راه نمی‌یابد.^۱

می‌فرمایند: فکر کردن درباره کم‌خوری خودش نیمی از عبادت است و همین‌طور کم‌گویی و کسی شهوت اینها می‌تواند انسان را از ملک هم بالاتر ببرد و اگر زیاده‌روی کند ایشان را از حیوان هم پست‌تر می‌گرداند.

و باز می‌فرمایند: لوب خود را با زیاده روی در خوردن و آشامیدن نمیرانید، زیرا قلب انسان مانند کشت از آب زیادی می‌میرد. همان‌طوری که در علم کشاورزی زیاد آب دادن مضر است دل انسان هم از خوردن زیاد و پیروی از شهوت به نابودی کشیده می‌شود.

و باز می‌فرماید: فرزند آدم بدتر از شکمش ظرفی پر نکرده است، بس است برای انسان چند لقمه‌ای که او را بر پا دارد. و چون او را از خوردن گریزی نیست، یک سوم معده‌اش را به غذا اختصاص دهد و یک سوم را به نوشیدن و ثلث آخر را به نفس کشیدن. ظرفی گفت: بعضی‌ها هستند هر سه مقدار از معده را از غذا پر می‌کنند آب هم جای خودش را باز می‌کند نفس می‌خواهد بیرون بیاید یا نباید شاعر هم می‌گوید:

نه چندان بخورکز دهانت برآید نه چندان که از ضعف حالت بر آید

و باز می‌فرماید: شیطان از مجرای خون انسان در وجود او جریان دارد، پس راه جریانش را با گرسنگی و تشنگی تنگ کنید.

۱- للمواعظه العددیه

۲- مجموعه درام، ج ۱، ص ۱۰۰

امام صادق (ع) می‌فرماید: شکم با خوردن طغیان می‌کند. نزدیک‌ترین حالات بنده به خدا هنگامی است که شکمش سبک باشد و مغبوض‌ترین حالات او نزد خدا وقتی است که شکمش پر باشد.^۱

و باز می‌فرماید: انسان چاره‌ای ندارد جز اینکه غذائی بخورد تا بوسیله آن بر پای بماند. ولی هنگامی که غذا می‌خورید یک ثلث شکم را به غذا اختصاص دهید و یک ثلث را به نوشیدنی و یک ثلث را به نفس، و خود را پروار نکنید و به تن پروری عادت ندهید.^۲

و امام باقر (ع) می‌فرماید: چیزی در نزد خدا مغبوض‌تر از شکم پر نیست.^۳ و لقمان به پسرش می‌فرمود: پسرکم هنگامی که شکم پر باشد فکر می‌خواهد و حکمت گنگ می‌شود. اعضا و جوارح از عبادت می‌مانند.^۴

فوائد گرسنگی

۱. صفای قلب، درخشش طبع و تیزبینی. زیرا سیری حماقت و کودنی به بار می‌آورد و قلب را کور می‌کند و بخارات را در مغز زیاد می‌کند و حالی شبیه مستی به بار می‌آورد.

۲. صفای قلب که انسان را برای درک لذت‌مناجات آماده می‌سازد و سبب تأثر از یاد خدا می‌شود.

۳. انکسار و تواضع و زوال حالت گردنکشی و ایجاد شادمانی که همانا پرخوری ابتدای طغیان و غفلت از یاد خداست.

۴. اینکه در حال گرسنگی بلا و عذاب خدا و اهل بلا فراموش نمی‌شود، زیرا انسان سیر، گرسنگی و گرسنگان را فراموش می‌کند، ولی انسان زردک هر بلائی

۱- الکافی، ج ۶، ص ۲۶۹

۲- همان

۳- مفاتیح الحیاة صفحه ۱۶۴

۴- مجموع ورام، ج ۱، ص ۱۰۰

را مشاهده کند بلای آخرت را به یاد می‌آورد، از گرسنگی خود به پیاد گرسنگی اهل آتش می‌افند و به یاد می‌آورد که آنان غذایی جز ضریع ندارد که نه چاق می‌کند و نه رفع گرسنگی می‌نماید و از عطش اهل آتش و اهل محشر در عرصات قیامت را به یاد می‌آورد.

۵. در هم شکستن میل به گناه و تسلط بر نفس اماره زیرا منشا همه گناهان شهوات و قوای انسانی است و ماده قوا و شهوات خوردنیها و نوشیدنیهاست.

۶. دفع خواب و دوام حال بیداری، زیرا کسی که سیر است زیاد آب می‌نوشد، هرکس آب زیاد بنوشد خوابش زیاد می‌شود و خواب زیاد موجب تضییع عمر می‌شود و در این صورت است که نعمت شب زنده‌داری از انسان سلب می‌شود و طبعش کودن و قلبش سخت می‌گردد.

۷. این که مواظبت بر عبادت برای انسان آسان می‌شود. زیرا خوردن زیاد نیاز به زمانی دارد که انسان مشغول خوردن و کسب خوراکی و تهیه اسباب و آلات آن و جذب و دفع آن باشد.

۸. سبک شدن بار هزینه زندگی.

کم‌خوری راز سلامتی و نشاط است

سبب تمام امراض، پرخوری و ایجاد زائده‌هایی از اخلاط است که در اثر پرخوری در معده و رگها پیدا می‌شود. و معلوم است که مرض به انسان فرصت عبادت نمی‌دهد و چون سبب تشویش خاطر می‌شود یاد خدا و فرصت تفکر را از صاحبش می‌ستانند و او را به انواع درمان رگ زدن و حجامت و دگر و دارو و صرف هزینه‌هایی در این راه محتاج می‌کند که پس از بهبود برای جبران آنها غالبا دچار خستگی و گناه می‌شود.

در حدیث است که پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «المعدة بيت كل داء» معده خانه

دردها و پرهیز اصل هر دارویی است، به بدن آنچه را که عادت دارد برسان.^۱

امکان ایثار و انفاق

در کتاب مصباح الشریعه از امام صادق (ع) روایت شده:

کم‌خوری در حال و در نظر هر قومی پسندیده است. ضرورت، عده، فتوح و قوت، خوردن به صورت ضرورت مخصوص پرندگان و عده شیوه پرهیزکارانی است که امور مردم را به عهده دارند و فتوح روش متوکلین و قوت برای مومنین است.^۲

و هیچ چیز از پر‌خوری برای قلب مومن مضرتر نیست، پر‌خوری دو اثر به دنبال دارد، سنگ دلی و هيجان شهوت.

گرسنگی نان خورش مومن، غذای روح، طعام قلب و سلامتی جسم است.

کم‌خوری، طعام قلب، سلامت جسم

طبع انسان همیشه خواهان سیری کامل است، از این رو شرع مقدس در مدح گرسنگی و کم‌خوری بسیار مبالغه کرده است تا میل پر‌خوری طبع انسان و منع شرعی باهم تلاقی کرده و از برخورد آنها اعتدال حاصل شود. زیرا در تمام حالات و اخلاقیات انسان‌ها حد وسط مطلوب است بنابراین نسبت به طبع معتدل بهتر است انسان به مقداری غذا بخورد که سنگینی معده را احساس نکند و از گرسنگی هم ناراحت نباشد زیرا مقصود از خوردن ادامه زندگی و توان پرستش و عبادت است و سنگینی معده و گرسنگی قلب را به خود مشغول کرده مانع عبادت می‌شود پس مقصود از این که در دین پر‌خوری مذمت شده این است که انسان در حد اعتدال بخورد تا اثر خوردن در وجودش ظاهر نشود تا به فرشتگان شبیه شود زیرا آنها منزّه از آن‌دکه گرفتار سنگینی معده یا دچار رنج گرسنگی شوند و لذا

۱- بحار الانوار ج ۱۴ و ارکان الاسلام ص ۲۰۸

۲- مصباح الشریعه

قرآن عزیز می‌فرماید: در باب تغذیه ملاک این است که انسان تا به چیزی - چه خوردنی و چه نوشیدنی - میل و اشتها پیدا نکند آن را مصرف نکند و هنگامی که به چیزی اشتها پیدا کرد یعنی گرسنه یا تشنه شد از خوردن و نوشیدن خودداری نکند.

در مزاج پر خوردن وارد شده است که هرکس که همتش این باشد که شکم را پر کند قیمت چنین انسانی چیزی است که از او خارج می‌شود پس ارزش و قیمت یک انسان کامل به زیاد گفتن و زیاد خوردن و زیاد شهوترانی کردن نیست کمال انسان در عالم بودن اوست. هر چند در کمال و علم و دانش بکوشد خدا در دلش نورانیت، روشنایی و معرفت قرار می‌دهد و هرچه به زیاد خوردن و تن‌پروری عادت کند دل او سیاه و بدن او سنگین و نامه عملش پر از گناه و از انسانیت خارج می‌شود و در ردیف حیوانات قرار می‌گیرد. شکم یک حد و میزانی دارد اگر خالی شود دچار مشکل می‌شود و اگر زیادی پر شود باز هم دچار مشکل می‌شود چون شکم انسان بلافاصله بعد از پر شدن می‌گوید مرا خالی کن و الا آبروی تو را می‌برم و اگر زیاد هم خالی بماند به صاحبش فشار می‌آورد که مرا پر کن و الا آبروی تو را می‌برم پس بنابراین هر چیزی در اسلام یک حد و یک میزانی دارد.^۱

یکی از نکات عبرت‌آموز و پر خوری^۱ و شکم‌بارگی این است که وقتی که برای قضای حاجت انسان می‌رود ملکی سر او را می‌گیرد و می‌گوید ای پسر آدم نگاه کن این همان غذایی بود که تو آن غذا را با حرص و ولع می‌خوردی^۲ نگاه کن از تو چه چیز خارج می‌شود چقدر خودت را به زحمت انداختی و عاقبت پر خوری این است که خودت هم از این عمل ناراحت هستی این همان غذایی است که تو با حرص و ولع می‌خوردی پس نگاه کن که تبدیل به چه چیزی شده

۱- کتاب چهارده معصوم، زندگی پیامبر (ص)

۲- کتاب کنز‌العرفان ج ۲ ص ۴۴

۳- کتاب حاجی‌رمضانی درباره ماه رمضان ص ۱۷۵

و از بدن تو خارج می‌شود.

نکته دیگر انسان باید بکوشد که کم بخورد و بیشتر از آن بکوشد که غذایش از مسیر حلال باشد روزی می‌گویند رسول خدا به اصحابش رو کردند که آداب غذا خوردن چیست هرکس به گمان خویش مطلبی را گفت یکی از یاران گفت: لقمه را کوچک برداریم دیگری گفت: لقمه را از جلوی خویش برداریم پیامبر رو به سلمان کردند و گفتند شما هم نظر خود را بگوئید سلمان گفت: غذا باید حلال باشد لطفاً به این داستان آموزنده توجه کنید در زمان هارون الرشید از غذای سلطان برای بهلول که خرابه نشین بود غذای خلیفه را آوردند بهلول گفت: این غذای من نیست شکم من به این غذا عادت ندارد و از طرف دیگر این غذا از حق بیچارگان است مأمورین خلیفه که غذا آورده بودند گفتند زیادی از انسانها آرزو می‌کنند که چنین غذایی را بخورند اما توی دیوانه غذای خلیفه را نمی‌خوری هرچه اصرار کردند بهلول این غذا را نخورد عاقبت گفت: این قدر اصرار نکنید اگر سگها هم بفهمند این غذا را نمی‌خورند مأمورین ناراحت شدن غذا را جلوی سگها هم گذاشتند و متوجه شدن که سگها هم این غذا را نمی‌خورند خبر را به هارون بردند هارون سخت منقلب شد این است نتیجه حرام خوری و شکم بارگی^۱.

استقامت چاق و لاغر

در مزمت پر خوری آمده است که یک نفر چاق و یک نفر لاغر را در جایی محبوس کردند بعد از مدتی متوجه شدند که چاق از دنیا رفته است و لاغر زنده است. پر خوری معنایش این نیست که بدن مقاوم‌تر و کارآمدتر است بلکه بالعکس است. انسان‌های کم غذا بدن‌هایی ورزیده و نیرومند و پرتوانی دارند، گوسفندی که زیاد چاق است زودتر نصیب گرگ می‌گردد. اما گوسفندی که لاغر است

۱- بند تاریخ، فصل حلال

۲- طب الرضا ۲۶۹

سرعت فرار کردن از دشمن بیشتر اتفاق می افتد.

انسان اگر می خواهد انسانیتش کامل شود باید بکوشد که کم بخورد و کم بگوید و کم بخوابد و زیاد تلاش و کوشش نماید.

گفته اند که لقمان حکیم خطاب به فرزندش فرمود: (یا بنی اذا امتلات المعده نامت الفكر و خربت الحکمه و قعدت الاعضاء)^۱ لقمان به پسرش فرمود ای پسر من، پر خوری کار خوبی نیست وقتی که معده پر می شود فکر انسان می خوابد و حکمت در انسان لال و کر می شود و اعضا و جوارح انسان از کار می افتد. نه حال خدمت دارد و نه روحیه برای عبادت که قبلاً هم به مضامین این جمله اشاره گردید در تاریخ آمده که همواره انسان های فقیر و ناچیز و کم غذا از یک حکمت های عالی بهر خور دارند.

حکایتی در باب مقام رضا

روزی حضرت عیسی (ع) در مناجات خود عرض کرد پروردگارا دوستی از دوستان خود را به من معرفی فرما. خطاب رسید برو در فلان مکان دوستی از دوستان ما هست. عیسی (ع) رفت به همان آدرس دید زنی است نه چشم دارد و نه دست و نه پا و چندان وضع خوبی ندارد و کسی متصل با زبان این ذکر را می گوید: (الحمد لله علی نعمائه و الشکر علی الاندائه) یعنی بیاس خدا را بر آنچه نعمت داده و شکر می کنیم او را در رحمت. پس حضرت عیسی (ع) تعجب کرد اینکه از بسیاری از نعمت ها محروم است چگونه این همه شکر و سپاسگزاری را پیشه گرفته است عیسی (ع) پیش رفت و سلام کرد. آن زن گفت علیک سلام یا روح الله. فرمود: ای زن مرا از کجا می شناسی تو که چشم نداری که بینی و مرا ندیده ای از کجا دانستی که من عیسی هستم گفت: آن دوستی که تو را به من راهنمایی نموده مرا معلوم کرد. آن حضرت فرمود: ای زن تو نه چشم داری نه