

## اثر و برکات کم خوری

### خاصیت کم خوری

کم خوردن نفس را گرامی تر و نندرسی را پایدارتر  
می کند و هرگاه خداوند بخواهد بنده خود را اصلاح  
کند ۳ چیز نصیب او می کند:

۱) کم گویی ۲) کم خوری ۳) کم خوابی (امام علی(ع))





مقدمه

بعد حمد و شکر الهی و سلام و درود فراوان بر محمد مصطفی (ص) و اهل بیت  
طاهرینش

**كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**

اعراف ایه 31

بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید؛ زیرا خدا اسراف کنندگان را دوست ندارد.

در کلام اهل بیت (ع) و طبیبان حکیم، به کم خوری خیلی تاکید شده است.

زیرا کم خوری برکات فراوانی برای انسان دارد. از جمله صفای دل و سلامتی

جسم و دوری از هزینه های گزاف و کمتر دستشویی رفتن و...

در این کتاب درباره کم خوری از ابعاد مختلف مطالب متنوعی آورده شده است.

زمستان 1404. کرمانشاه

## اثر و برکات کم خوری

یکی از اطباء گفته بود: «تجربه بیست سال پزشکی من در مورد سلامتی انسان دو چیز است: فعالیت جسمانی و امساک در غذا».

سعدی در گلستان گوید: «یکی از ملوک عجم طبیبی حاذق به خدمت مصطفی (ص) فرستاد، سالی در دیار عرب بود و کسی تجربه پیش او نیاورد و معالجه از وی نخواست پیش پیغمبر (ص) آمد و گله کرد که بنده را برای معالجه اصحاب فرستاده اند و در این مدت کسی به من التفات نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است به جا آورم. حضرت رسول (ص) فرمود: این طائفه را طریقتی است که تا اشتها غالب نشود نخورند و هنوز اشتها باقی بوده که دست از طعام بدارند. حکیم پیامبر اکرم (ص):

«المَعْدَةُ رَأْسُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحِمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ»

؛ معده، اساس هر بیماری و پرهیز، ریشه و سرآمد همه دواها است

در کتاب مصباح الشریعة و مفتاح الحقیقه چنین آمده است:

قَلَّةُ الْأَكْلِ مَحْمُودٌ فِي كُلِّ حَالٍ وَ عِنْدَ كُلِّ قَوْمٍ لِأَنَّ فِيهِ مَصْلَحَةٌ «  
لِلظَّاهِرِ وَ الْبَاطِنِ وَ الْمَحْمُودِ مِنَ الْمَأْكُولَاتِ أَرْبَعَةٌ، ضَرُورَةٌ وَ عُدَّةٌ وَ  
فُتُوحٌ وَ قُوَّةٌ، فَالْأَكْلُ الضَّرُورِيُّ لِلأَصْفِيَاءِ وَ العُدَّةُ لِقَوَامِ الأَتْقِيَاءِ وَ  
الْفُتُوحُ لِلْمَتَوَكِّلِينَ وَ القُوَّةُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ لَيْسَ شَيْءٌ أَضَرَ عَلَى قَلْبِ  
المُؤْمِنِ مِنْ كَثْرَةِ الْأَكْلِ فَيُورِثُ شَيئِينَ قَسْوَةَ القَلْبِ وَ هَيَجَانُ الشَّهْوَةِ  
وَ الجُوعَ إِدَامًا لِلْمُؤْمِنِينَ وَ غَدَاءًا لِلرُّوحِ وَ طَعَامًا لِلقَلْبِ وَ صِحَّةً  
لِلبَدَنِ<sup>۲</sup>».

کم خوری در هر حالی و نزد هر قوم و دسته ای پسندیده است، زیرا در آن  
صلاح و خیر ظاهر و باطن است و آنچه از انواع خوردنی ها مطلوب و پسندیده  
است چهار است:

1. خوردن ضروری، که آن برای انبیاء (ع) و افراد برگزیده است
2. خوردن عده که به معنای مهیا شدن برای امر دیگر است و این برای  
پرهیزگاران است که خوراک را مقدمه انجام وظیفه قرار می دهند
3. خوردن فتوح که وسیله گشایش امور تکیه کنندگان به حق است

مصطفوی، ترجمه و شرح مصباح الشریعة، باب 41، ص 170<sup>2</sup>

4. خوردن قوّت است که برای توانائی و نیرو گرفتن مؤمنین است. چیزی زیان آورتر بر قلب مؤمن از پر خوری نیست، که موجب قساوت و سنگدلی قلب و هیجان و شعله ور شدن شهوت می شود و گرسنگی خورشت مؤمنین و غذای «روح و طعام قلب و سلامتی بدن است».

شرح بیشتر کلمات فوق این است که: غذا خوردن سه مرتبه دارد

1. یک بار به منظور لذت بردن از غذا و طعام است و بس و این موافق طبع حیوانات است که تا آنجا که از غذا لذت می برند، می خورند و هیچ گونه رعایت بهداشت و تندرستی و یا ملاحظه روحانیت و معنویت نمی کنند.
2. به منظور لذت بردن از خوراکی با حفظ بهداشت تن، و در این مقام هر دو جنبه رعایت می شود، و اشخاصی که این طور هستند در اثر علوم پزشکی و بهداشتی و یا تجربه مقیدند که خوردن و التذاذ از طعام بیش از حدود بهداشتی نباشد.

3. به منظور حفظ روحانیت و برای توفیق در انجام وظائف الهی، و در این مرتبه است که چهار نوع مزبور متصور می شود و به اختلاف مقامات اصفیاء، اتقیاء،

در آن کتاب شریف در ادامه روایاتی را از بزرگان دین نقل می کند که اشاره می کنیم: نبی اکرم (ص) فرمودند: «فرزند آدم ظرفی را پر نکرد که بدتر از شکمش» (باشد) (زیرا مایه قساوت قلب و بدبختی انسان است)

حضرت داوود (ع) فرمود: **تَرَكَ لُقْمَةَ مَعَ الضَّرُورَةِ إِلَيْهَا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ «قيامِ عشرينَ ليلةً»** ؛

ترک کردن لقمه ای با این که نیاز به آن است، محبوب تر است نزد من از عبادت بیست شب.

آری این پیامبر الهی، به اثر آن لقمه آگاه تر است، تا ما که بی خبریم. گاه آن لقمه اثری می گذارد که عبادت بیست شب نمی تواند اثر آن را خنثی کند.

رسول گرامی اسلام (ص) فرمودند: «مؤمن در یک معده چیزی می خورد و منافق در هفت معده». به اصطلاح مؤمن یک شکم می خورد و منافق هفت شکم! و این کنایه از کم خوری مؤمن و پر خوری منافق است.

در حدیثی دیگر فرمودند: «وای بر مردم از **قَبْقَبِينَ** سؤال شد مراد از دو قبقب چیست؟ فرمودند: شکم و فرج (که اشاره به شهوت جنسی است)

عیسی بن مریم (ع) فرمود: «قلبی مریض نمی شود، به شدیدتر از قساوت و نفسی مریض و بیمار نمی گردد، به سخت تر از بَغْض گرسنگی و این دو بیماری دو مهارند برای مطرود شدن و دور گشتن از رحمت الهی و نزدیک شدن به شقاوت». «و گمراهی

در عدة الداعی از امام صادق (ع) نقل کرده که فرمودند: در انجیل است که عیسی (ع) گفت: «خدایا در صبح گرده نانی از جو و در عصر نیز گرده نانی از جو روزیم گردان، و بیشتر از این به من مده که طغیان می کنم

سپس در مورد حضرت ابراهیم (ع) گوید: لباسش پشمین و غذایش از جو بود (مثل نان جو) و حضرت یحیی بن زکریا (ع) لباسش از لیف خرما و غذایش برگ درخت بود، سلیمان (ع) نیز غذایش را از طریق زنبیل بافی با لیف خرما مانند پدرش به دست می آورد<sup>۴</sup>.

---

<sup>4</sup> <https://fa.balaghah.net/%DA%A9%D9%85-%D8%AE%D9%88%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%B9%D8%AA%D8%AF%D8%A7%D9%84-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B1%D8%A7%D8%B2-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%AD-%D8%A8%D8%AF%D9%86/>

روایات:

«ابوجحیفه در حالی خدمت پیامبر (ص) آمد که آروغ می زد! حضرت فرمود: آروغ نزن که هر که در دنیا سیرتر است، در قیامت گرسنه تر می باشد! ابوجحیفه از آن بیعد تا رحلتش غذای سیر نخورد.»<sup>۵</sup>

«رسول خدا (ص): معده، خانه دردهاست و پرهیز، ریشه درمانهاست.»<sup>۶</sup>

«رسول خدا (ص): روزه بگیرید تا سالم بمانید و زکات بدنهارا، روزه است.»<sup>۷</sup>

«رسول خدا (ص): بر شما باد به روزه گرفتن! زیرا روزه خون رگهارا رقیق می کند

و زواید بدن را از بین می برد.»<sup>۸</sup>

«رسول خدا (ص): مؤمن در یک شکم چیزی می خورد و کافر در هفت شکم چیزی

می خورد!»<sup>۹</sup>

«رسول خدا (ص): باسیری غذا خوردن، موجب مرض برص و پیسی

می شود.»<sup>۱۰</sup>

---

<sup>۵</sup> حلیه المتقین

<sup>۶</sup> حلیه المتقین

<sup>۷</sup> همان

<sup>۸</sup> همان

<sup>۹</sup> همان

<sup>۱۰</sup> بحار ج ۶۶

## نگاهی به خوردن حضرت امام و خوردن جناب پاپ!

خبرنگاری گفته:..ناهار امام یک غذای ایرانی به اسم آبگوشت بود و این همان غذایی بود که در آن روز ظهر، دیگران هم از آن استفاده می کردند. آیت الله خمینی بر سر سفره ای که به غیر از ایشان همسر، پسر، عروس و نوه هایشان بودند، نشسته و بعد از به زبان آوردن نام خدا مقدار کمی غذا خوردند. مدت نهار خوردن ایشان دقیقاً هفت دقیقه و چهل ثانیه بود و بعد بلافاصله به اتاق کارشان رفتند.

من دو سال پیش یک بار موفق شدم نهار خوردن «پاپ» را هم به چشم بینم. مجموعه غذاهایی که برای ایشان تدارک دیده بودند، بر روی میزی به طول دوازده متر و به عرض دو و نیم متر چیده شده بود. هیچ نوع غذای ایتالیایی نبود که بر روی این میز نباشد و آن وقت حضرت پاپ بر سر این میز به تنهایی نهار خود را میل کردند. مدت نهار خوردن ایشان یک ساعت و پنجاه دقیقه بود و بعد باقی غذای ایشان، آن طور که من فهمیدم، به کلی معدوم می شد

## سوال پزشکی مسیحی درباره نظر اسلام درباره طب

در ذیل آیه 31 اعراف در مجمع البیان می خوانیم که طیب هارون الرشید، مردی مسیحی به نام بختیشوع بود. وی به واقدی گفت: آیا در قرآن شما چیزی از علم طب آمده است. واقدی گفت: بلی، حق تعالی در نیم آیه، علم طب را جمع فرموده است، آنجا که می فرماید: (كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا). پرسید: از پیامبر شما چیزی در این باب رسیده است؟ گفت: بلی، پیامبر ما تمام علم طب را در چند کلمه جمع کرده و فرموده است: «الْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ وَ أَعْطِ كُلَّ بَدَنٍ مَا عَوَدَتْهُ؛ معده، خانه دردها و رنجهاست، و پرهیز کردن، ریشه». «همه دواهاست، و به هر بدن به مقداری که عادت کرده، (غذا) بده. پزشک مسیحی گفت: کتاب شما و پیامبر شما، از طب چیزی فروگذار نکرده و برای جالینوس چیزی نگذاشته است<sup>11</sup>.

## کم خوردن و پرهیز از پر خوری کلید اصلی سلامتی

کم خوردن از نکات بسیار مهم برای حفظ سلامتی است. البته این به معنای گرسنه ماندن نیست. بلکه به معنای درست خوردن می باشد.

<sup>11</sup> ذیل آیه 31 اعراف در تفسیر مجمع البیان

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ صَحَّ بَطْنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ ، وَ مَنْ كَثُرَ طَعْمُهُ سَقُمَ بَطْنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ .

آن که غذا کم خورد، معده اش سالم می ماند و صفای دل می یابد. و هر که پرخور باشد معده اش بیمار و قلبش سخت می شود.<sup>۱۲</sup>

ملا صدرا می گفت: چون یک قسمت از گناهان نتیجه پر خوری و شکم پروری است، باید در صرف غذا امساک کرد و همواره این شعر سعدی را می خواند:

اندرون از طعام خالی دار تادر آن نور معرفت بینی

خود ملا صدرا در پرهیز از خوردن غذای زیاد، سرمشق

دیگران بود و در شبانه روز، یک وعده غذا می خورد و غذای اوفرقی باغذای طلاب نداشت و در فصل تابستان به صرف مقداری میوه یا پالوده که آن زمان مردم شیراز در فصل تابستان، زیاد می خوردند، اکتفا می نمود.<sup>۱۳</sup>

---

(تنبيه الخواطر : ۴۶/۱)

یکی از دوستان پر خوری می کرد بطوریکه بعنوان مثال شبی مهمان شخصی بود. **در یک شب هفده سیخ کباب** خورد! الان امراض مختلفی چون قند خون! چربی خون! و درد پا و غیره پیدا کرده است و می گوید در خوردن زیاده روی کردم و پشیمان است!

- پیامبر اکرم (ص): مادر همه داروها، کم خوردن است.<sup>۱۴</sup>
- امام علی علیه السلام: کم خوری، مانع بسیاری از بیماری های جسم می شود<sup>۱۵</sup>
- امام علی علیه السلام: سلامت تن، از کمی غذا و کمی آب است<sup>۱۶</sup>
  - امام رضا (ص): اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدنهایشان سالم بود<sup>۱۷</sup>

پر خوری، گذشته از آن که موجب بی خوابی می شود، باعث دیدن خواب های آشفته و پریشان نیز می گردد. در حدیثی از امام علی (علیه السلام) نقل شده است: کسی که با شکم پر و سنگین بخوابد، رؤیاهای غیر واقعی می بیند<sup>۱۸</sup>.

(المواعظ العددیه، ص ۲۱۳) 14

(غرر الحکم، ۶۷۶۸) 15

(بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱) 16

(بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱) 17

برای خواب بهتر: نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری<sup>18</sup>

پادشاه پر خور!

گویند پادشاهی بود پر خور. به همین علت همیشه مریض بود و پزشکان از درمان او عاجز بودند. تا اینکه پزشک واردی آمد و گفت من پادشاه را درمان می کنم!

او شاه را معاینه کرد بعد گفت شما تا چهل روز دیگر می میرید!

شاه خیلی ناراحت و خشمگین شد و گفت این پزشک را زندانی کنید اگر اون طور که او می گوید من بعد چهل روز مُردم، او را ازاد کنید و اگر نمردم خودم او را به جرم دروغگویی مجازات می کنم!

پزشک زندانی شد اما شاه در فکر فرو رفت و باخود گفت نکند پزشک راست گفته باشد! لذا دیگر میل به خوردن نداشت و هرچه غذاهای خوشمزه می آوردند او لب بهانها نمی زد و نمی خورد!

چهل روز گذشت. شاه دستور داد پزشک را از زندان آوردند و به او گفت چرا دروغ گفتی؟

پزشک گفت من شما را معالجه کردم! چون به شما گفتم می میرید شما دیگر غذا نخوردید و سالم شدید. مشکل شما پر خوری بود!

شاه به او پاداش داد و از او تشکر کرد!

سعدی گفته است:

نه چندان بخور کز دهانت برآید نه چندان که از ضعف جانت برآید  
خوردن برای زیستن و ذکر کردن است تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است

مراد هر که بر آری مطیع امر تو گشت خلاف نفس که فرمان دهد چو یافت مراد  
فرشته خوی شود آدمی به کم خوردن و خوردن چو بهایم بیوفتد چو جماد  
بدن ما باندازه کمی نیاز به غذا دارد لذا اگر بیشتر بخوریم هدر می رود و فایده  
ای برای ما ندارد بلکه به ما زیان میرسد.

به علامه طباطبائی عرض شد: «شاعری مدعی است که مشاهداتی دارد و ...»  
ایشان فرمود: «یک وعده خوراک کامل به او بدهید!» وقتی غذا را به وی  
رساندند و سیر خورد، پرسیدند: «حالا هم چیزی می بینی؟» گفت: «نه؛ آن حالت  
از بین رفت!

باز سعدی می گوید:

عابدی را حکایت کنند که شبی ده من طعام بخوردی و تا سحر ختمی در نماز  
بکردی.

صاحب‌دلی شنید و گفت: اگر نیم نانی بخوردی و بخفتی بسیار از این فاضل‌تر  
بودی.

اندرون از طعام خالی دار

تا در او نور معرفت بینی

تهی از حکمتی به علت آن

که پری از طعام تا بینی

### خوردن سه کیلو انار!

شخصی می گفت روزی به باغ انار رفتم. انارهای خوشمزه ای داشت حدود سه کیلو خوردم!

شخص دیگری می گفت در مجلسی بودیم. حلیم نذری آوردند. همه یک بشقاب می خوردند ولی فردی انجا بود که دیس بزرگ حلیم را برداشت و همه ان را خورد و درخواست دیس دیگری کرد!برایش دوباره آوردند. دیس دوم را هم بتهایی خورد!موقعی که خواست برود نتوانست بلند شود و دونفر آمدند زیر بغل های او را گرفتند تا بلند شد!

ازدیاد چربی خون به علت خوردن غذاهای متنوع و رنگارنگ بیش از اندازه احتیاج به وجود می آید. روزانه این مقدار چربی اضافی به انبار ذخیره چربی بدن اضافه می شود و سنگینی وزن را به وجود می آورد. سنگینی وزن هم یکی از عوامل سگته های قلبی است، زیرا این بار اضافی را قلب باید تحمل کند

در پرخوری و بدخوری عوارض آن بیشتر در زمان کهولت و پیری خود را نشان می‌دهد که مهمترین عوارض آن شامل دردهای مفصلی از قبیل زانوها، کمر، مهره‌های گردن، مچ پاها و سایر مفاصل دیگر بدن است و علت این چاقی و زیادی چربی خون بیشتر مربوط به خوردن غذاهای پختنی در وعده‌های متوالی است. زیرا غذای قبلی هنوز هضم و جذب نشده که غذای بعدی خورده

۱۹

می‌شود .

### حدیث خیلی مهم

امام صادق علیه السلام :

✓ خداوند از پرخوری بیزار است. و فرمود:

انسان ناچار باید غذا بخورد تا سرپا باشد ، پس هنگامی که شخص غذا می‌خورد ، یک سوم شکم را برای غذا در نظر بگیرد و یک سوم آنرا برای آشامیدنیها نگه دارد و یک سوم آنرا هم برای نفس کشیدن خالی بگذارد ، و بعد فرمود : همانند خوگها که برای ذبح چاق میشوند ، شما چاق نشوید.<sup>۲۰</sup>

<sup>19</sup> <http://jamejamonline.ir/sara/1644290096138167716/>

عبدالله بن ابی رافع می گوید: یکی از روزهای عید نزد امام علی رفتم، در حالی که کیسه‌ای مهر خورده در برابرش بود. امام در کیسه را باز کرد و قدری نان جو خشک از داخلش بیرون آورد و میل کرد. به امام گفتم: «ای امیرالمؤمنین، چگونه است که کیسه نانت را مهر زده‌ای؟» حضرت فرمود: «از این دو فرزندم» (حسن و حسین) نگرانم که مبادا نان‌ها را با روغن یا زیتون نرم کنند

امام علی علیه السلام اگر می‌خواست با نان‌ش، چیزی بخورد، یا سرکه -- می‌خورد یا نمک، و اگر می‌خواست قدری غذا را رنگین تر کند، کمی سبزیجات یا کمی شیر شتر هم میل می‌کرد. گوشت نمی‌خورد، جز مقدار بسیار کم، و می‌فرمود: «دل‌هاتان را گورستان حیوانات قرار ندهید

امامه دختر زینب دختر رسول خدا و خواهر حضرت فاطمه سلام الله علیها -- که پس از ارتحال حضرت فاطمه، امام علی به توصیه همسرش با او ازدواج کرد -- می‌گوید: «یکی از شب‌های ماه رمضان، برای امیرالمؤمنین خرما و قارچ آوردم» و می‌دانستم آن حضرت، قارچ دوست دارد

عدی بن حاتم می‌گوید-

مقابل حضرت علی علیه السلام مشک آب کهنه کوچکی دیدم و چند قطعه نان جو و مقداری نمک. به امام گفتم: «ای امیرالمومنین، به نظر من صلاح نیست شما روزها با دشمن جهاد کنید و شب‌ها به عبادت پردازید؛ ولی چنین غذایی  
»بخورید

امام فرمود: «خودت را به قناعت عادت بده و مرض نفست را با قناعت درمان کن که اگر این کار را نکنی، بیشتر از نیاز و ضرورت، از تو درخواست می‌کند  
شب نوزدهم سال چهارم علی علیه السلام مهمان دخترش ام کلثوم بود. امام وقتی آمد، ام کلثوم می‌گوید: مشغول نماز شد. من برای افطار دو عدد نان جو و یک کاسه شیر و مقداری نمک سائیده شده، تهیه کرده بودم. آنها را در یک سینی، خدمت امام بردم. وقتی حضرت نماز را تمام کرد و چشمش به سفره افتاد، گریه کرد و فرمود: ای دختر! برای من در یک سینی دو نان خورش قرار داده‌ای؟ مگر نمی‌دانی که من از برادر و پسر عمویم، حضرت رسول اکرم (ص) تبعیت می‌کنم؟

ای دختر! هر که خوراک و پوشاک او در دنیا، بهتر باشد، ایستادنش در قیامت، در مقابل خداوند، طولانی‌تر باشد. ای دختر! در حلال دنیا حساب و در حرام دنیا عقاب... است و

سپس امام فرمود: یکی از دو ظرف شیر یا نمک را بردار! خواستم نمک را بردارم. فرمود: ظرف شیر را بردار که می‌خواهم با شکم خالی خدا را ملاقات کنم.». نمایم

در روایت دیگری، امام صادق علیه السلام فرموده است: «غذای امام علی علیه السلام بیشترین مشابهت را به غذای رسول خدا صلی الله علیه و آله داشت؛ خودش نان و سرکه و زیتون می‌خورد، ولی به سایرین نان و گوشت می‌داد».

منابع:

- بحار الانوار، ج 40، حدیث 12 ----- محاسن
- بحار الانوار، ج 40، ص 325، حدیث 7 ----- مناقب
- بحار الانوار، ج 41، ص 147، 130، 136، 137، حدیث 51
- 

- امام علی (ع): از پر خوری پرهیز کنید زیرا هر که پر خوری کند دردهای درونی اش بسیار گردد و خواب های فاسد و پریشان بیند و نیز موجب سنگدلی شخص و سبب کسالت و تنبلی در خواندن نماز میشود.

آثار الصادقین جلد 9 صفحه 970

•

- امام علی (ع): ای کمیل شکمت را از خوراک پر مکن و جائی هم در آن برای آب بگذار و میدانی هم به هوا بده و تا هنوز اشتها داری دست از خوراک بکش که اگر چنین کنی خوراک بر تو گوارا گردد راستی تندرستی و سلامتی با کم خوردن و آشامیدن است. تحف العقول صفحه

166

### امیر مؤمنان (ع) الگوی کامل قناعت در زندگی

امیر مؤمنان (ع) الگوی کامل قناعت در زندگی است. او دوستی داشت به نام «ابونیزر» که علاقه فراوانی به امام علی (ع) داشت. ابونیزر فرزند «نجاشی» حکمران عادل حبشه بود که در سنین کودکی و نوجوانی اش به همراه هیأت مسلمانان به سرپرستی جعفر طیار به عربستان آمد. گویند وقتی هیأت مسلمانان به حبشه آمد، نجاشی آنان را پذیرفت و برخورد عادلانه ای با آنان کرد. وی بعدها فرزند خود را به خدمت پیامبر (ص) فرستاد تا از او درس زندگی دنیا و آخرت فراگیرد. ابونیزر در دامان پیامبر (ص) بزرگ شد و پس از او به خدمت امیر مؤمنان (ع) درآمد. او در «بغیغه» که در اطراف مدینه بود، چشمه و مزرعه ای داشت. روزی هنگام ظهر امیر مؤمنان (ع) را دید که به سوی مزرعه او می آید.

امام (ع) نزدیک آمد و به او سلام کرد. ابونیزر با خوشحالی به استقبال حضرت شتافت. امام (ع) از او پرسید: «آیا غذایی برای خوردن داری؟» ابونیزر به شدت شرمنده شد؛ چرا که غذایی در شأن امام (ع) نداشت. فقط مقداری از کدوی مزرعه

خود را که پیش تر در پیه شتر سرخ کرده و مقداری از آن را خورده بود، باقیمانده آن را در ظرف گذاشت او با شرمساری گفت: «مولای من! چیزی که در خور شما باشد، ندارم!» امام(ع) لبخندی زد و فرمود: «هر چه هست بیاور!» ابونیزر برخاست و ته مانده غذای خود را که سرد هم شده بود، آورد و جلوی امام(ع) گذاشت. امام(ع) ابتدا دست های خود را در آب روان نهر شست و بر سر سفره نشست. امام و پیشوای قانعان(ع) سه لقمه بیشتر نخورد و حمد خدا را گفت و کنار رفت. سپس برخاست و با گل کنار جوی و آب، چربی دستانش را شست و نزد او نشست و دست بر شکم خود کشید و فرمود: «شکمی که به این آسانی و قناعت پر می شود، چه دشوار است که صاحب خود را [به خاطر عدم قناعت] وارد عذاب جهنم کند. هر کس شکمش را از آتش (مال حرام) پر کند، پس خداوند او را از خود دور گردانیده است». سپس از جایش برخاست و کلنگ و بیل را برداشت و تصمیم گرفت به جهت غذایی که ابونیزر به ایشان داده، برای او کار کند.

ابونیزر چاهی در کنار مزرعه خود کنده بود و چون از جوشیدن آن ناامید شده بود، آن را نیمه کاره رها نموده بود. امام(ع) داخل چاه رفت و شروع به کندن آن کرد. پس از ساعتی با سر و روی خاک آلود بالا آمد و آبی نوشید و باز هم شروع به کندن چاه کرد. تا آن که پس از ساعتی دیگر، آب از چاه به پهنای گردن شتر فوران کرد. حضرت از چاه بیرون آمد و نماز شکری خواند و فرمود: «شهادت می دهم که این چشمه آب، لطف پروردگار است. قلم و کاغذی بده تا آن را به نام

تو ثبت کنم...». امام(ع) در مقابل سه لقمه غذا خدمتی شگرف به او نمود و این سیره علی(ع) است

ابو نیزر با دیدن این لطف امام(ع) بسیار از روی ایشان شرمگین شد و آرزو کرد که روزی این لطف امام(ع) را جبران نماید. سال‌ها پس از شهادت امیر مؤمنان(ع) مهربانی امام(ع) که چشمه‌ای از آب را برای او جاری کرده بود، جبران شد. ابونیزر فرزندی داشت به نام «نصر» او توانست در روز عاشورا این نیکی را پاسخ گوید. او نزد امام حسین(ع) آمد و داستان پدرش با امیر مؤمنان(ع) را بازگو کرد و از امام(ع) خواست تا اجازه دهد به پاس چشمه‌آبی که امام علی(ع) برای پدر او جاری کرده بود، او نیز چشمه‌های خون از بدن خود برای امام حسین(ع) جاری نماید. امام به او اجازه داد. وی که جنگجویی شجاع بود، به میدان شتافت و آن قدر جنگید که اسبش از پای درآمد؛ اما همچنان پیاده می‌جنگید تا آن که توانست با شهادت، دین خود را به امام خویش ادا نماید. [25]

منبع: بر ساحل آفتاب، ص 331-349

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید

أَيَّاكُمْ وَفُضُولَ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَيُبْطِي بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَ  
يُصِمُّ الْهَمَمَ عَنِ سَمَاعِ الْمَوْعِظَةِ.

از پرخوری پرهیزید که آن سنگ دلی می آورد و اعضای بدن را در اطاعت از  
خدا تنبل می سازد و گوش همت آدمی را از شنیدن پند و اندرز کر می سازد.

حضرت علی علیه السلام نیز می فرماید: «مَنْ اِقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَ  
صَلَحَتْ فِكْرَتُهُ؛ هر که اندازه خورد، سلامتی اش فزونی یابد و اندیشه اش به  
درستی گراید

افراد زیادی بر اثر پرخوری از دنیا رفته اند که به چند مورد اشاره می شود:

ویلیام تاگری نویسنده کتاب خودباختگان

به پرخوری معروف بود، چرا که او همیشه زیاد غذا می خورد. بالاخره این  
پرخوری دائمی باعث از بین رفتن و تحلیل سیستم هاضمه اش شد. او نمی توانست  
اعتیادش به ادویه های فلفلی را نیز ترک کند که همین مصرف بی رویه فلفل  
آسیب های بیشتری به دستگاه گوارشش رساند. و بالاخره یک شب را با صرف  
وعده غذایی خیلی زیادی گذراند و صبح روز بعد جسد او را در درخت خوابش  
پیدا کردند. مرگ او در سن 52 سالگی برای همگان غیرمنتظره و ناگهانی بود.

در حالیکه دلیل رسمی برای مرگ او سگته عنوان شده بود، اما به احتمال زیاد این سگته در اثر استرس‌ها و تنش‌هایی بود که در اثر شکم پرستی به مرور زمان در بدنش رخنه کرده بود.

**ادولف فردریک** از سال 1751 تا 1771 پادشاه سوئد بود. بیست سال بعد از نشستن بر تخت پادشاهی او غذاهای گران قیمتی را در وعده‌های غذایی اش گنجانده؛ این وعده‌های غذایی حاوی **خرچنگ دریایی، خاویار، کلم دریایی، ماهی دودی و شامپاین** بود. بله درسته، این وعده غذایی زیاد است، اما آیا این بیشتر از غذایی است که مردم معمولی آمریکا در روز شکرگزاری می‌خورند؟ خوب البته ادولف فردریک فقط یک اتاق برای خوردن دسر آماده کرده بود و 14 مدل دسر تهیه شده بود! او آن شب بر اثر **مشکلات گوارشی** از دنیا رفت و امروز دانش آموزان سوئدی در کتابهای درسی شان «: می‌خوانند

**«پادشاهی که با پرخوری کردن خودش را کام مرگ کشاند».**

در این گزارش می‌خواهیم درباره تاراره بخوانیم؛ مردی که همیشه گرسنه بود و برای رفع گرسنگی اش همه چیز می‌خورد.

تاراره در سال 1772 در روستایی در نزدیکی لیون فرانسه در خانواده فقیری به

دنیا آمد. او از همان کودکی اشتهای سیری ناپذیر داشت و به اندازه چند شخص بالغ غذا می خورد. این موضوع خانواده تاراره را ترساند

از سوی دیگر، آنها قادر به تأمین غذا و مایحتاج پسر خود نبودند. به همین دلیل تاراره را از خانه بیرون انداخته و او را به دست سرنوشت می سپارند

تاراره پس از پرسه زدن در خیابان های فرانسه به عضویت گروه دزدان و راهزنان درمی آید؛ گروه بدنامی که با خرده دزدی از مغازه ها و خانه های مردم امرار معاش می کردند. آن ها از شهری به شهر دیگر می رفتند و در کوچه و بازارها به جیب بری و دزدی می پرداختند؛ اما این گروه دزدی کم کم توجه همه را به خود جلب کرد، زیرا یکی از اعضای آن به نام تاراره هر چه دم دستش بود، م یخورد؛ از سنگ و چوب پنبه گرفته تا سگ و گربه و مارمولک. او روزی در مقابل چشم همه شکم یک گربه را درید و محتویات آن را با ولع تمام خورد. این موضوع باعث اخراج تاراره از مجموعه دزدان شد

در دوره ائتلاف جنگ های فرانسه تاراره وارد ارتش فرانسه می شود. باز هم تاراره در دسر درست کرده بود. او غذای همه سربازان را میخورد و باز هم سیر نمی شد. او تقریباً هر چه زیر دستش بود، می خورد و برای او یک تکه نان با یک تکه سنگ فرقی نمی کرد. تاراره برای رفع گرسنگی غیر معمولش از هر روشی استفاده می کرد. ژنرال کورفل تصمیم گرفت تا از آنچه استعدادهای نهفته تاراره می نامید، به نفع ارتش فرانسه استفاده کند. قرار بر این شد تا از او به عنوان

پیک برای انتقال پیام های سری و ارسال اخبار استفاده شود. او بسته های محتوی اطلاعات را قورت می داد و از طریق مدفوع بازیابی می کرد. دیری نپایید که تاراره از این مرحله هم با سرشکستگی بیرون آمد. او برخلاف استعداد شگرفش در خوردن هیچ قابلیتی در حفظ اخبار نداشت و آنها را خیلی زود لو می داد. به همین دلیل از آنجا هم کنار گذاشته شد.

سرانجام به بیمارستان برده می شود تا پزشکان با بررسی فیزیولوژیکی او بتوانند به علم پزشکی خدمت کنند. به خصوص اینکه او با وجود پر خوری زیاد چاق نبود و تحقیق درباره همین موضوع میتواند بسیار مفید باشد. اما دیری نپایید که تاراره در بیمارستان هم دست به آشوب زد. او غذای بیماران دیگر و حتی خون آن ها را که برای آزمایش های پزشکی گرفته شده بود، می خورد. به سطل های زباله حمله می کرد و با خشونت باقی مانده غذاهای داخل آن را در میان حیرت پرستاران و پزشکان به نیش می کشید. پزشکان برای آرام کردن او از داروهای مختلفی استفاده کردند که فایده ای نداشت.

او را از بیمارستان نیز طرد می کنند. چهار سال بعد جسد او در میان زباله ها پیدا می شود. پزشکان علت مرگ او را ابتلا به بیمار سل معرفی کردند و این پایان غم انگیز مردی بود که هرگز سیر نشد.

منبع: تابناک

غذای عالمی که صد سال عمر کرد

غذای ایه الله محمدتقی بهلول فقط نان و ماست بود و مهمان هم که میشد و انواع غذاهای رنگین سر سفره می آوردند ایشان فقط نان و ماست می خورد و خیلی اصرار می کردند یک دانه سیب هم می خورد! و نزدیک به صد سال عمر کردند و چند مرتبه پیاده از مشهد به قم آمدند!

### نصیحت ابلیس به یک پیامبر

ابلیس از زمان آدم تا دوره ی عیسی بن مریم پیوسته نزد پیامبران رفت و آمد می کرد . او بیشترین آزار و ستم را در حق یحیی بن زکریا اعمال داشت .

روزی حضرت یحیی ؛ ابلیس را مشاهده کرد ... یحیی از ابلیس پرسید آیا تا بحال بر من چیره گشته ای؟

شیطان پاسخ داد: خیر اما در تو خصلتی وجود دارد که گاه باعث می گردد نتوانی نمازت را بطور کامل بپا داری و شبها را به زنده داری مشغول گردی و آن صفت پر خوری است .

یحیی از همان جا با خداوند عهد کرد که دیگر هرگز با شکم سیر از طعام نخوابد تا به دیدار خداوند نائل آید. شیطان نیز عهد کرد هرگز انسانی را نصیحت نکند [ داستان پیامبران یا قصه های قرآن از آدم تا خاتم، صفحه : ۵۶۵ ]

## نفرین پیامبر به معاویه: خدایا هیچگاه سیرش نگردان!

پیامبر (ص) به معاویه پیام داد [تا مطلبی را برایش بنویسد]. گفتند: او مشغول غذا خوردن است. لحظاتی گذشت و پیامبر دوباره پیام خود را تکرار کرد. باز هم گفتند: او مشغول صرف غذا است!

پیامبر (ص) دقایقی صبر کرد و برای بار سوم برایش پیام فرستاد و برای بار سوم نیز گزارش دادند که او هنوز دارد غذا می خورد! این جا بود که پیامبر (ص) فرمودند: «لا أشبع الله بطنه؛ خدا هیچ گاه شکمش را سیر نکند.»<sup>۲۱</sup>

### خلیفه شکمبار

ابن ابی الحدید درباره معاویه می گوید: «او به پر خوری و شیفتگی خوراک

مشهور بود. شکم او چندان بزرگ بود که وقتی می نشست روی رانهایش می

افتاد. معاویه در عین حال که در مورد صله دادن و اعطای اموال، بخشنده بود، اما

در مورد خوراک بخل می ورزید.

---

قشیری نیشابوری، مسلم بن حجاج، المسند الصحیح المختصر بنقل العدل عن العدل إلی رسول الله (ص) (صحیح مسلم)، محقق، عبدالباقی، محمد فؤاد، ج ۴، ص ۲۰۱۰، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، بی تا؛ طیالسی بصری، سلیمان بن داود، مسند أبی داود طیالسی، محقق، ترکی، محمد بن عبد المحسن، ج ۴، ص ۴۶۴، مصر، دار هجر، ۱۴۱۹ق<sup>21</sup>

معاویه هنگامی که بر سر سفره می نشست، به کم قانع نبود و فراوان می خورد، اما

با این حال سیر نمی شد. هنگامی که دستور می داد سفره را جمع کنند، می

گفت: به خدا سوگند سیر نشدم ولی خسته و ملول گشتم. (شرح نهج البلاغه ابن

أبی الحدید، ج 4، ص 54)

معاویه سفره هائی میگسترده که انواع و اقسام لذیذترین غذاهای دنیا در آن تهیه

شده بود. غذاهائی را برای او آماده میساختند که از مغز پسته و روغن مغز سر

پرنده ای که نایاب و نادر الوجود بود تهیه میشد، و آنقدر میخورد که هر چه طول

میکشید سیر نمی شد، و میگفت: من خسته شدم اما سیر نشدم! و گویند: اطراف

دهان او پیوسته زرد بود و رنگ غذا داشت و آنقدر در غذا خوردن حریص و

عجول بود که آستین لباس او پیوسته چرب بود. و یکی از پیراهن های او با همین

آستین معروف، امروز در یکی از موزه های معروف جهان است.

پیامبر خدا (ص): اگر ساکنان خانه ای به مقدار کم غذا بخورند، خانه شان \*  
نورانی می گردد. (المعجم الأوسط، ج 5، ص 229، ح 5165 عن أبي هريره،  
کنز العمال، ج 3، ص 391، ح 7093). \*

پیامبر خدا (ص): هر کس که خداوند را بسیار تسبیح گوید و به بزرگی یاد کند و  
در عوض به مقدار کم بخورد و بیاشامد و بخوابد، فرشتگان مشتاق او می شوند.  
(تنبيه الخواطر، ج 2، ص 116)

امام علی (ع) - در حکمت های منسوب به ایشان - : زندگی را برای خوردن \*  
مخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه. (شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 333،  
ح 824)

## برخی از فواید کم خوری

الف - سلامت تن

پیامبر خدا (ص): مادر همه داروها، کم خوری است. (المواعظ العددیه، ص 213)

امام علی (ع): کم خوری، مانع بسیاری از بیماری های جسم می شود.  
(غررالحکم، 6768، عیون الحکم و المواعظ، ص 370، ح 6248)  
امام علی (ع): خوراک را کم کن تا بیماری ها را کم کنی. (غرر الحکم، ح 2336)

امام علی (ع): هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است.  
(غررالحکم، ح 8409، عیون الحکم و المواعظ، ص 455، ح 8220)  
امام علی (ع): کم خوری، مایه گرمی داشتن بیشتر خویش است و سلامت را بیشتر استمرار می بخشد. (غررالحکم، ح 6819، عیون الحکم و المواعظ، ص 370، ح 6240)

پیامبر خدا (ص): مادر همه داروها، کم خوری است.  
امام علی (ع): هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد. (غررالحکم، ح 8803، عیون الحکم و المواعظ، ص 437، ح 7559)

امام علی (ع): سلامت تن، از کمی غذا و کمی آب است. (تحف العقول، ص 172، بشاره المصطفی، ص 25 کلاهما عن کمیل بن زیاد، بحار الأنوار، ج 66، ص 425، ح 41)

امام رضا (ص): اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدن هایشان سالم بود. (بحار الأنوار، ج 66، ص 425، ح 41)

امام رضا (ع): بدن همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آب دهی به آن مراقبت شود، به گونه ای که آب، نه بیشتر از نیاز به آن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به خشکی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد و خرمی اش بیشتر می گردد و کشت آن برکت می یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می گراید و علف هرز در آن می روید. بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی، چنین است. [پس، سامان و سلامت می یابد و عافیت در آن، ریشه می گسترد. بنگر که چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تن تو با چه چیز نیرو می گیرد و چه خوردنی و نوشیدنی ای برای بدنت سالم تر است، همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر. (بحار الأنوار، ج 62، ص 310)

امام علی (ع): هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتی اش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد

ب - شادابی چهره

پیامبر خدا (ص): برادرم عیسی، از شهری گذر کرد که در آن، مرد و زنی به

«یکدیگر فریاد می کشیدند. پرسید: «شما را چه شده است؟  
مرد گفت: ای پیامبر خدا! این، زن من است و او را مشکلی نیست. زنی  
درستکار است؛ اما دوست دارم از او جدا شوم  
«عیسی گفت: «به هر حال، به من بگوی که او را چه می شود؟  
مرد گفت: بی آن که کهنسال باشد، چهره اش بی طراوت است  
«گفت: ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره ات پر طراوت شود؟  
زن گفت: آری

به او گفت: «چون غذا می خوری، از سیر شدن حذر کن؛ زیرا اگر غذا بر سینه  
«سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طراوت چهره از میان می رود  
آن زن، چنان کرد و دیگر بار، چهره اش طراوت یافت. (بحار الأنوار، ج 14،  
ص 320، ح 26)

ج - طول عمر

لقمان (ع): اگر خوراک انسان اندک باشد، زیاد زنده می ماند. (المواعظ العددیه،  
71)

در این جا، به برخی از تأثیرات منفی معنوی و جسمی پر خوری با توجه به احادیث  
بیان می شود:

1. حضرت امام علی (ع) در حدیثی می فرماید: «پر خوری، و زیاده روی در خواب وجود انسان را فاسد می کنند، و کشاننده ضرر و زیان به سوی آدمی هستند».[2]
2. پر خوری مخارج سنگین و زیادی را در پی دارد: در حدیثی می خوانیم: «سلامت پر خور اندک، و مخارجش سنگین و طاقت فرساست».[3]
3. پر خوری موجب سنگدلی و هیجان شهوت می شود: در روایتی از حضرت امام صادق (ع) می خوانیم: «چیزی برای قلب مؤمن زیانبارتر از پر خوری نیست، پر خوری موجب دو چیز است: سنگدلی، هیجان شهوت».[4]
4. پر خوری باعث می شود انسان کمتر نماز بخواند: در روایتی از رسول خدا (ص) می خوانیم که حضرت عیسی (ع) به قوم بنی اسرائیل فرمود: «پر خوری نکنید، همانا هر کس پر خوری کند، پر خواب می شود، و هر کس پر خواب شود، نمازش را کم می کند، و هر که نمازش را کم کند، از غافلین نوشته می شود».[5]
5. سبب کسالت و بی حوصلگی در عبادت می شود: از حضرت رسول اکرم (ص) نقل است: «از پر خوری حذر کنید، همانا فاسد کننده بدن، و بیماری به ارث می گذارد، و موجب کسالت در عبادت است».[6]
6. شکم پر، مبعوض پیش خداست: از حضرت رسول اکرم (ص) نقل است: «چیزی نزد خداوند مبعوض تر از شکم پر نیست».[7]
7. پر خوری نورانیت دل را از بین می برد: رسول خدا (ص) در وصیتی به حضرت امام علی (ع) یکی از مواردی که نورانیت را از بین می برد، پر خوری می داند.[8]

خلاصه این که، پُرخوری از منظر احادیث، به شدت نکوهیده است. پُرخوری از سلامت می‌کاهد، و زمینه را برای انواع بیماری‌های جسمی و روحی فراهم می‌سازد. پُرخوری، جوهر نفس را تباه می‌کند، به نیروی تقوا (پرهیزگاری) و ورع (خویشتن‌داری) ضربه می‌زند، حجاب تیزهوشی است و دل را سخت و تاریک می‌سازد.

- [1]. مکارم شیرازی، ناصر، ترجمه گویا و شرح فشرده ای بر نهج البلاغه، با ترجمه: آشتیانی، محمدرضا، و امامی، محمدجعفر، ج 3، ص 249، شماره 108، انتشارات مطبوعاتی هدف، قم، چاپ اول.
- [2]. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج 5، ص 119، ح سوم، مؤسسه آل‌البیت، قم، 1408 ق.
- [3]. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم، ص 360، حدیث 8168، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی قم، 1366 ش.
- [4]. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج 63، ص 337، ح 33، مؤسسه الوفاء بیروت، لبنان، 1404 ق.
- [5]. ورام بن ابی فراس، مجموعه ورام، ج 1، ص 47، انتشارات مکتبه الفقیه، قم.
- [6]. بحارالانوار، ج 59، ص 266.

[7]. عاملی، حرّ، وسائل الشیعه، ج 25، ص 24، ح 31049، مؤسسه آل البیت، قم، 1409 ق.

[8]. وسائل الشیعه، ج 24، ص 244، ح 30447.

روایت مهمی از امام صادق علیه السلام است که فرمود معده را سه قسمت بکن. یک قسمت برای غذا. یک قسمت برای اب و یک قسمت برای هوا بگذار. دانشمندان گفته اند که میانگین غذایی که یک انسان در سال مصرف می کند حدود یک تن می باشد! و یک انسان 50 ساله در مدت عمر خود 50 تن غذا خورده است.

### زیاده روی در مصرف غذا

زیاده روی در مصرف غذاهای سرد بویژه توسط افراد سردمزاج، افراط در مصرف غذاهایی مثل سالادهای حاوی کاهو، پرخوری، ریزه خواری در طول روز، خوردن بدون اشتها، زیاده روی در مصرف غذاهای دیرهضم و سنگین مثل سوسیس و کالباس، زیاده روی در مصرف غذاهای لزج و چسبناک مثل غذاهای نشاسته‌ای، سستی در ورزش و سبک زندگی بدون تحرک یا کم تحرک، عادت به استعمال سیگار، قلیان، مواد مخدر و مصرف الکل می تواند سبب اختلال گیرنده‌های حسی شود.

مصرف طولانی مدت غذاهایی با مزاج سرد همچون گوشت دام بخصوص گوشت گاو و گوسفند با ماست و سالاد سبب افزایش غلظت مواد در مویرگ‌های مجاور گیرنده‌های حسی می‌شود و از طرفی سردی توامان این مواد غذایی با یکدیگر در درازمدت به تدریج موجب رسوب مواد غلیظ و افزایش گرفتگی‌های مویرگی می‌شود که اغلب به دنبال یک استرس یا تنش خود را در قالب ناتوانی در حس بویایی یا چشایی در فرد نشان می‌دهد

این خوراکی‌ها حس‌تان را قوی می‌کند

به گفته دکتر زارعیان خوراکی‌ها و غذاهایی که در تقویت حواس موثرند عبارتند از آش‌های ساده و شوربا‌های مختلف که با گوشت بز، بلدرچین، جوجه، مرغ و گوشت‌های زودهضم آماده می‌شوند، دمنوش بادرنجبویه و دمنوش گل گاوزبان، استعمال عطرهای مختلف بویژه مشک و گل محمدی، خوردن خوراکی‌های حاوی خردل و زعفران، مغزهای آجیلی همچون گردو و پسته، مربای آمله و هل‌له و ترکیبات حاوی هل‌له مثل اطرینفل‌هاست که البته مصرف خودسرانه مواد دارویی مثل آمله و هل‌له‌ها باید حتما با مشورت پزشک صورت گیرد.

به گفته دکتر رضایی مصرف اغلب مواد غذایی با مزاج گرم و استفاده از روغن‌هایی با طبع گرم همچون روغن سیاهدانه در بینی تا حدودی به تقویت گیرنده‌های حسی کمک می‌کند. همچنین مصرف سماق و آب نارنج با انواع

گوشت می‌تواند از غلظت و سردی آن بکاهد ضمن این که برای برگشت حس چشایی و بویایی در زمان ابتلا به سرماخوردگی مصرف مایعات و غذاهای گرم می‌تواند از میزان رطوبت و مواد لزج و غلیظ بکاهد و به برگشت سریع‌تر این دو حس کمک کند.

روزنامه جام جم - دکتر سیدرضا رضایی دریاکناری

مصرف کلسیم با وجود فواید زیادی که دارد در صورت زیاده روی و افراط می‌تواند تاثیرات جبران ناپذیری روی بدن ما بگذارد و عوارض شدیدی برای سلامتی ما داشته باشد افزایش کلسیم در بدن می‌تواند موجب بروز خار پاشنه شود

ابراهیم ایراندوست درباره غذای سالم اظهار داشت: ماست، شیر، چای و غذاهایی با طبع سرد برای افرادی که دارای طبع سرد دارند، خوب نیست به گفته وی افرادی که فشارشان اُفت پیدا می‌کند، عموماً دارای دست و پای سردی هستند، هنگام خواب آب از دهانشان بر روی بالش می‌ریزد، دچار کم‌خونی، ترشحات پشت حلقی و یبوست نیز هستند، بنابراین غذاهای با طبع سرد به آنها آسیب وارد می‌کند

این محقق طب سنتی اسلامی افزود: به افراد جامعه القاء شده است که برای رفع کمبود کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان، شیر و ماست یا سایر لبنیات را

مصرف کنند این درحالی است که مصرف بیش از حد کلسیم موجب رسوب آن در مفاصل شده، دردهای مفصلی را ایجاد می کند  
تجمع کلسیم در بدن منجر به خار پاشه می شود  
ایراندوست اضافه کرد: در صورتیکه وجود بیش از حد هر نوع ماده ای مانند کلسیم در بدن باعث رسوب بیش از حد کلسیم در مفاصل و زانو می شود و تجمع آن در پاشنه پا خار پاشنه را ایجاد می کند<sup>۲۲</sup>

در برخی از مهمانی های طبقه اعیان در کویت یکی از ملاک های افتخار آن است که پس از ناهار یا شام چه مقدار گوشت و مواد غذایی قابل مصرف در سطل زباله ریخته شده باشد! سیخ های کباب دست نخورده و ماهی های لا بد سفید ( که در شب عید در خطه شمال هر کیلو تا یازده هزار تومان قد می کشد) و دیگر مواد غذایی!!<sup>۲۳</sup>.

پرخوری و یا بعضی غذاهای پرهزینه و سنگین، جز این که معده را خسته و بیمار کند و اعتدال عمومی بدن را بر هم زند، ره آورد دیگری ندارد. امام صادق ژ  
در حدیثی فرمودند

هر دردی از پرخوری ناشی می شود، مگر تب که بدون آن نیز عارض بدن می شود. (8).

---

<http://www.hidoctor.ir/115141/><sup>22</sup>

<https://hawzah.net/fa/Magazine/View/114/5101/45714/><sup>23</sup>

چاقی مفرط - که سرمنشأ بسیاری از بیماری های قلبی و عروق است - غیر از وراثت عاملی جز پرخوری ندارد و همیشه بهترین دستورالعمل برای تعدیل وزن بدن کم خوری و اعتدال در خوراک بوده و هست. باز در حدیث دیگری امام **:: کاظم ژ فرمودند**

اگر مردم در خوراک خویش میانه روی و اقتصاد را رعایت می کردند، بدن های آنان سالم و معتدل می گشت<sup>۲۴</sup>

پزشکان معتقدند: انسان از سن 25 سال به بالا به طور طبیعی مقداری چربی و مواد اضافی ذخیره می کند و رو به چاقی می رود و در این صورت، پرخوری هیچ کمکی جز به افزایش وزن بدن و خروج بدن از حالت اعتدال نخواهد کرد. و شاید بدین لحاظ، خوردن از روی سیری و زیاده روی در آن، در کلمات حضرات معصومین ه نوعی تضييع مال به شمار آمده است. نبی اکرم در وصیّتی **:: به امیرالمؤمنین ژ فرمودند**

چهار چیز تضييع مال است: خوردن از روی سیری؛ روشن کردن چراغ در مهتاب؛ زراعت در زمین سخت و غیر قابل کشت و نیکی به کسی که اهلیت آن **(10). را ندارد**.

---

۸. وسائل الشیعه، ج 16، باب 1، از ابواب مائده، 8.

همچنین عدّه ای از فقهای عظام، خوردن از روی سیری را اسراف دانسته  
(11). اند.

پاورقی:

همان جا، حدیث 9. 7.

همان، باب 2، حدیث 10. 4.

نراقی، عواد الأیام، خاتون آبادی، شرح و ترجمه شرح اربعین شیخ بهائی، 11.  
حدیث 30.

## رجبعلی خیاط و خوردن نان!

### حجاب غذا

یکی از ارادتمندان شیخ درباره او نقل می کند که : شبی در یکی از جلسات که در خانه فردی از دوستان شیخ بود پیش از آنکه صحبت های خود را شروع کند احساس ضعف کرد و قدری نان خواست ، صاحبخانه نصف نان تافتون آورد،ایشان آنرا میل کرده و جلسه را آغاز نمود. شب بعد فرمود: دیشب به ائمه سلام کردم ولی آنان را ندیدم، متوسل شدم که علت چیست؟ در عالم معنا فرمودند: نصف آن نان را خوردی، ضعفت برطرف شد،نصف دیگر را چرا خوردی؟!

مقداری از غذا که برای بدن نیاز است خوردنش خوب است ، اضافه بر آن موجب حجاب و ظلمت می شود.

## غذای شیخ رجبعلی خیاط

جناب شیخ دنبال غذاهای لذیذ نبود ، بیشتر وقتها از غذاهای ساده مثل سیب زمینی و فرنی استفاده می کرد. سر سفره، رو به قبله و به دو زانو می نشست و به طور خمیده غذا می خورد ، گاهی هم بشقاب را به دست می گرفتو همیشه غذا را با اشتهای کامل می خورد و گاهی هم مقداری از غذای خود را در بشقاب یکی از دوستان که دستش می رسید می گذاشت. هنگام خوردن غذا حرف نمی زد و دیگران هم به احترام ایشان سکوت می کردند . اگر کسی او را به مهمانی دعوت می کرد با توجه، قبول یا رد می کرد، با این حال بیشتر اوقات دعوت دوستان را رد نمی کرد.

از غذای بازار پرهیز نداشت، با این حال از تاثیر خوراک در روح انسان غافل نبود و برخی دگرگونی های روحی را ناشی از غذا می دانست. یک بار که با قطار در راه مشهد می رفت احساس کوری باطن کرد، متوسل شد پس از مدتی به او فهماندند که: این تاریکی در نتیجه استفاده از چای قطار است.