



هیچ آدمی ظرفی بدتر از شکم خود پر نکرده است. فرزند آدم را چند لقمه بس است که ستون بدنش را برپا دارد. و اگر ناچار باشد [بیشتر بخورد]، پس یک سوم برای خوراکش، یک سوم برای نوشیدنی‌اش، و یک سوم برای نفسش باشد

از مقدم بن معدی کرب رضی الله عنه روایت است که گفت: شنیدم رسول خدا صلی الله علیه وسلم می فرمود: «هیچ آدمی ظرفی بدتر از شکم خود پر نکرده است. فرزند آدم را چند لقمه بس است که ستون بدنش را برپا دارد. و اگر ناچار باشد [بیشتر بخورد]، پس یک سوم برای خوراکش، یک سوم برای نوشیدنی‌اش، و یک سوم برای نفسش باشد.»

[صحیح است] [به روایت امام احمد و ترمذی و نسائی و ابن ماجه]

پیامبر بزرگوار صلی الله علیه وسلم، ما را به یکی از اصول طب راهنمایی می کند، و آن پیشگیری است که انسان به وسیله آن سلامت خود را حفظ می نماید؛ و آن کم خوردن است. بلکه باید به اندازه ای بخورد که گرسنگی اش را برطرف کرده و او را بر انجام کارهای لازم نیرومند سازد. و به راستی بدترین ظرفی که پر می شود شکم است، چرا که از پر خوری بیماری های مهلکی به وجود می آید که شمارش ناپذیرند، چه زود و چه دیر، چه درون و چه برون. سپس رسول خدا صلی الله علیه وسلم فرمود: اگر انسان ناگزیر از سیر شدن است، باید خوردن را به اندازه ای یک سوم قرار دهد، و یک سوم دیگر را برای نوشیدن، و یک سوم را برای نفس کشیدن بگذارد، تا دچار تنگی و زیان نشود و سستی در انجام آنچه خداوند در امور دین یا دنیایش بر او واجب کرده، به سراغش نیاید.

<https://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/4723>



النجاه الخيرية
ALNAJAT CHARITY

