

## در آن حدّ باید غذا خورد که نه سنگین شویم و نه هنوز گرسنگی ادامه داشته باشد

شماره پرسش: ۵۱۴۷

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۲/۴/۲۶ ۰۵:۰۰:۰۰

### متن پرسش

سلام علیکم استاد بی زحمت چند سؤال زیر را جواب دهید ممنون ۱- من می خواهم که کم بخورم به خاطر آن فوایدی که دارد(از لحاظ سلوکی و دینی) ولی این کم خوردنم یه جورایی باعث شده که اکثر افراد می گویند خیلی کم غذا می خوری و من می ترسم شاید دارم افراط می کنم و بنابراین نه تنها در راه سلوک و رضای خدا قدم برنمی دارم بلکه در طولانی مدت بخاطر نرسیدن به بدن به خودم ظلم کرده باشم. من نمی توانم تشخیص بدم چقدر غذا بخورم البته همان کم هم بعضی وقت ها بیشتر می خورم یک حالت بدی بهم دست می ده و هی خودم را سرزنش می کنم... به هر حال نمی دونم مغزم کار نمی کنه عقل درستی ندارم که تشخیص بدم چکار کنم؟ ۲- پدر و مادرم دوست می دارند که من به اصطلاح خوش خوراک باشم و از لحاظ بدنی متناسب و همیشه به من می گویند که بخور ولی من چون احساس می کنم که اگر بخورم پرخوری کردم نمی خورم. از لحاظ بدنی آن ها می گویند ضعیفم و لاغر و این آنها را ناراحت می کند حال از آنجایی که دستور پدر و مادر واجبه و رضایت آنها در سلوک و رضایت خدا تأثیر زیاد دارد من باید کدام مسیر را بروم؟ خشنودی پدر و مادر یا کم خوری؟ ۳- با توجه به بحث های شما برای ماه رمضان و فواید گرسنگی و آنکه کم خوری توصیه شده و قطعا افرادی مانند حضرت آقا و علامه طباطبایی امام (ره) این موارد را رعایت می کنند و لی این بزرگواران از لحاظ جسمی این قدر به اصطلاح توپر و جسمی ورزش کارانه دارند؟ با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- در آن حدّ باید غذا خورد که نه سنگین شویم و نه هنوز گرسنگی ادامه داشته باشد و ما را مشغول بکند ۲- در این موارد وظیفه‌ی ما نسبت به درست‌غذاخوردن شرط است، نه پرخوری و نه کمتر از اندازه خوردن که بدن ضعیف باشد و ماهیچه‌ها لاغر بماند ۳- عرض بنده هم همین است که نباید کم‌خوردن آنچنان باشد که بدن ضعیف و لاغر داشته باشیم در حدّی که ماهیچه‌ها هم لاغر باشند. موفق باشید