

ШТЕТНОСТ ПРЕТЕРИВАЊА У ЈЕЛУ

[Српски – Serbian – صربي]

Ахмед Ферид

Ревизија и обрада:

Ирфан Клица

Амра Дацић

Љубица Јовановић

Фејзо Радончић

2015 - 1436

IslamHouse.com

﴿ فضول الطعام وخطره ﴾

« باللغة الصربية »

أحمد فريد

مراجعة :

عرفان كليسا

عمرة دانسيث

يوفانو فيتس ليوبيتسا

فيزو رادوتشيش

2015 - 1436

IslamHouse.com

ПРЕТЕРИВАЊЕ У ЈЕЛУ

Знај да међу највеће човекове пороке спада нагон прождрљивости. Због њега су Адам и Ева протерани из куће вечности (тј. Раја) и доведени у кућу понижења и сиромаштва (тј. овај свет). Њима су, наиме, у Рају од свих благодати били забрањени плодови само једног дрвета, па свој нагон нису могли да обуздају а да и његов плод не пробају, а када су га пробали, показала су им се стидна места њихова. Стомак је, заправо, извор нагона и жариште свих врста болести и порока. Из њега долазе полни нагони, нагони за јелом, затим неодољива жеља за утицајем и богатством, који опет воде у изобиље и претеривање у јелу. Порочност утицаја и обиља у богатству не зауставља се на овоме, већ се из њих израђају нови пороци који се огледају у најразличитијим врстама немира, ривалства и завидности. Све су то плодови немарног односа према стомаку, преједања и попуштања пред његовим прохтевима. Када би човек, за разлику од наведеног, своје прохтеве подвргао контроли и глађу и тиме ђаволу стеснио путеве, учинио би себе да Узвишеном Богу буде покоран, не

остављајући својој души места за охолост и безбожност.

Од Ел-Микдама б. Ма'ди Кериба се приповеда да је рекао: **"Чуо сам да је Божији Посланик, мир над њим, рекао: 'Гору посуду од стомака човек не може да напуни. Човеку је довољно неколико залогаја који ће му кичму усправном одржати. А ако га већ мора пунити, нека трећину одреди за храну, трећину за пиће и трећину за дисање!'"**

Овај хадис је заједнички темељ свих основа медицине. Од чувеног лекара Ибн Ебу Масивејха се преноси да је - када је овај хадис прочитао у Ебу Хајсемовој књизи - рекао: "Када би се људи придржавали ових речи, били би поштеђени болести и болова, а болнице и апотеке би се позатварале." Ово је рекао зато што је узрок сваке болести сало / гојазност. Толико о корисности што мањег уношења хране и избегавања преједања у вези са одржавањем здравља тела. Што се тиче корисности избегавања преједања по срце и његово здравље, треба напоменути да оно поспешује префињеност срца, јача моћ разумевања, слаби страсти, прохтеве и љутњу, за разлику од узимања превише хране које делује супротно. Веровесник, нека је над њим спас и мир, у

хадису који приповеда Ел-Микдам позива на што мање узимање хране речима: **"Човеку је довољно неколико залогаја који ће му кичму усправном одржати."**

Бухарија и Муслим у својим збиркама веродостојних хадиса наводе да је Божији Посланик, нека је над њим спас и мир, такође, рекао: **"Верник једе за једно, а неверник за седморо црева."** Овим се жели рећи да верник једе пристојно и по прописима вере, па му је довољно и мало хране, а да неверник једе страствено и прождрљиво, па му је потребно седмороструко више хране него вернику. Наређујући задовољавање са што мање хране Веровесник, нека је над њим спас и мир, је, такође, подстицао да се њоме и други понуде речима: **"Храна једног човека довољна је за двојицу, храна двојице довољна је за тројицу, а храна тројице довољна је за четворицу."** Према томе, најбољи распоред који верник у јелу може да направи је да трећину стомака одреди за храну, трећину за пиће, а трећину остави за дисање, како је и препоручио Веровесник, мир над њим.

Неко је рекао: "Некада су се младићи међу Израелћанима посвећивали побожности, па би - када

би мрсили - неко устао и рекао им: 'Немојте пуно да једете, па да морате пуно да пијете и пуно да губите!'"

Веровесник, мир над њим, и његови другови су често гладовали. Иако је то било због несташице хране, не сме се заборавити ни то да је Бог Своме Посланику давао најбоље околности. Зато га је у томе, иако је у изобиљу могао да живи, опонашао и Ибн Омер, као и његов отац пре тога.

Од 'Аише, Бог био задовољан њоме, се преноси да је говорила: "Откако је дошао у Медину па све до смрти Веровесника, нека је над њим спас и мир, његова породица се никада узастопно три ноћи није најела пшеничног хлеба."

Ибрахим б. Едхем је рекао: "Онај ко зна праву меру своје стомаку, зна и како ће да исповеда своју веру. Онај ко је способан да контролише глад, домогао се лепе нарави. Непокорност према Богу далеко је од онога ко је гладан, а близу онога ко је сит. У најпозитивније стране изглађивања спада то што оно слаби страсти које наводе на све врсте греха и што се њиме савладава душа која наводи на зло. Извор свих врста греха су страсти и неконтролисана физичка снага, а извор страсти и физичке снаге је храна, што значи да се са смањивањем хране смањују

све врсте страсти и физичке снаге. Сва срећа лежи у томе да човек влада својом душом, а несрећа да душа влада њиме. Као што дивљу животињу не можеш укротити другачије него глађу, јер све што је више храниш све је јача, тако исто не можеш ни прохтевну душу.“

Прича се да је мудри Лукман свога сина саветовао речима: "О синко мој, када се стомак напуни, мисао се успава, мудрост занеми, а органи тела клону па престану робовати."

У позитивне стране изглађивања спада и то што оно води скрушености и понизности, с једне, и отклањању обести, разузданости и раскалашености, као извора безбожности и небриге према Узвишеном Богу, с друге стране. Нема ништа чиме се прохтевна душа може тако успешно укротити и обуздати као што је изглађивање. Тек тада она постаје смирена и понизна према своме Господару. Тек тада увиђа колико је немоћна и ништавна ако јој се ускрати залогај хране и смркне пред очима због изостанка гутљаја воде.

Јер, све док се човек не увери у своју немоћ и ништавост, не види колика је свемоћ и снага његовог

Господара. Човекова срећа је у томе да себе увек види малим и немоћним, а свога Господара Свевишњим и Свемогућим. Нека, зато, буде што више гладан, па ће се своје зависности од Господара чешће присећати!

Укратко, души се ни у ком случају не сме препустити да се неконтролисано поводи за својим прохтевима, чак ни у ономе што је дозвољено, јер се човек у истој оној мери у којој се препусти својим страстима, мора бојати да му се на Судњем дану не каже:

Ви сте у свом животу на Земљи све своје насладе искористили и у њима уживали. (Кур'ан, поглавље Ел- Ахкаф, 20).

Другим речима, човек ће у оној мери у којој се буде против својих страсти борио и у њиховом остављању победио, уживати у благодатима на Будућем свету.