

اعتدال و میانه روی

مایه نجات و موفقیت



محمد تقی صرفی پور



بعد از حمد و ستایش خداوند بی همتا و صلوات و سلام بر حضرت محمد مصطفی و اهل بیت طاهرینش

یکی از ویژگیهای اسلام این است که دینی میانه رو و معتدل می باشد. چنانچه خداوند حکیم فرمود:

و کذلک جعلناکم امهً وسطاً (143 بقره)

ما شما (مسلمانان) را امتی میانه رو قرار دادیم.

در زندگی پیامبر و اهل بیت طاهرینش نیز میانه روی در همه ابعاد زندگی دیده می شود.

ما هم باید در زندگی این چنین باشیم. و مهم ترین نمود سبک زندگی اسلامی، میانه روی در همه کارهاست.

(شیوه زندگی خانوادگی پیامبر اکرم (ص)

روایت زیبایی را حضرت امام حسین (ع) نقل می کند که در آن شیوه زندگی خانوادگی پیامبر اکرم (ص) را ترسیم می سازد. حضرت امام حسین (ع) از پدر گرامی اش امیر مؤمنان (ص) سؤال می کند:

: که پدر جان شیوه حضور پیامبر (ص) در خانه چگونه بود؟ حضرت امیر (ص) فرمود

كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى مَنْزِلِهِ، جَزَأً دُخُولَهُ إِلَى ثَلَاثَةِ أَجْزَاءٍ: جُزْءٌ لِلَّهِ وَ جُزْءٌ لِلْأَهْلِ وَ جُزْءٌ لِنَفْسِهِ [بحار الانوار،

حضرت [هنگامی که به درون خانه می آمد، زمان حضورش را در خانه به سه قسمت تقسیم می کرد:]

قسمتی برای خدا [و عبادت] و قسمتی برای خانواده و قسمتی دیگر را صرف خودش می کرد

در این کتاب به گوشه هایی از مساله مهم میانه روی و اعتدال پرداخته شده است امید مورد استفاده

خوانندگان محترم قرار گیرد.

بهار 99- کرمانشاه

حدیث نبوی:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، عَنِ النَّبِيِّ (ص) «الْوَسْطُ الْعَدْلُ» {جَعَلْنَاكُمْ أُمَّهَ وَسَطًا} [البقره، 143] «
(حنبل، ج 17، ص 372)

ابی سعید خدری از پیامبر خدا نقل کرده که فرمود: وسط عدل است و این ایه را تلاوت فرمود:
{جَعَلْنَاكُمْ أُمَّهَ وَسَطًا} [البقره، 143]

علاوه بر ایه مذکور: امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه 195 سوره بقره (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)

می فرماید:

خداوند متعال می فرماید: به راستی خداوند، نیکوکاران را دوست می دارد و منظور میانه روان «
است».

و این حدیث هم مشهور است که: از پیامبر (ص) روایت شده است، بهترین هر چیز و هر کار، حدّ میانه
است: «خير الأمور أوسطها»¹

امام سجّاد علیه السلام در دعا

صافی، محمود بن عبد الرحیم، الجدول فی اعراب القرآن، ج 15، ص 49، دمشق، بیروت، دار الرشید، مؤسسة
¹الإیمان، چاپ چهارم، 1418ق

مرا از زیاده روی باز دار و روزیم را از تلف شدن نگاه دار و داراییم را با برکت دادن به آن افزون گردان و راه مصرف آن را در کارهای خیر به من بنمایان. صحفیه سجادیه دعای 20

اسلام دین اعتدال و میانه روی است و با افراط و تفریط مخالف است زیرا افراط و تفریط آثار زیانباری برای فرد و جامعه در بر دارد اما میانه روی بدون ضرر بوده و باعث پیشرفت و موفقیت می باشد.

پیامبر خدا صلی الله علیه و اله و اهل بیت گرامیش در زندگی میانه رو بودند و از هرگونه افراط و تفریط به دور بودند. و مرتب مردم را به میانه روی توصیه می کردند که پیامبر خدا فرمودند ایهاالناس علیکم بالقصد و سه بار تکرار فرمودند. ای مردم بر شما باد به میانه روی.

دایره و محدوده میانه روی بسیار گسترده می باشد. و می توان گفت دایره میانه روی همه ابعاد زندگی را فرا می گیرد.

در این کتاب بصورت مختصر به اعتدال در قسمتی از امور زندگی اشاره می نمایم:

اعتدال در خورد و خوراک

اعتدال در مصرف انرژی

اعتدال در ارتباط با مردم

اعتدال در خواب و استراحت

اعتدال در استفاده از تلویزیون و وسایل ارتباط جمعی مانند موبایل و اینترنت

اعتدال در مسائل جنسی

اعتدال در محبت به فرزندان

اعتدال در عزاداری

اعتدال در مسائل سیاسی

اعتدال در خرج کردن

اعتدال در حرف زدن

اعتدال در کار کردن

اعتدال در نظافت

اعتدال در ارتباط با دوستان

اعتدال در ولایتمداری

اعتدال در استفاده از حواس پنجگانه و در استفاده از اعضای مختلف بدن

اعتدال در روش مذهب و دین

اعتدال در پوشاک

اعتدال در مسکن و خانه و وسایل منزل

اعتدال در بخشندگی

اعتدال در توبیخ

اعتدال در احساسات

افراط و تفریط در مراسم ازدواج و عروسی های مردم

اعتدال و میانه روی در پوشاک و لباس

انسان باید در پوشیدن لباس میانه روی را رعایت کند. و باندازه شانش لباس بخرد و لباسی که در شان او نیست نپوشد مثلاً یک ادم فقیر با یک ادم کارخانه دار در لباس پوشیدن فرق می کنند!

نباید لباسی که مخصوص مهمانی هست رو در موقع کار کردن بپوشه! مثلاً اگر داره خونه رو تمیز می کنه لباس شیک بپوشه! این جزو اسراف هست.

اسراف در لباس مانند:

1- لباس بیرون را در خانه به تن می کند

2- با لباس مهمانی، مکانیکی می کند

3- لباسی که در شان او نیست می پوشد

4- با لباس شیشه ی ماشین را پاک می کند

و...

در بعضی عروسی ها اسراف سر به فلک می زند! چه در لباس و چه در سایر کارهای مربوط به عروسی!

بعضی از خانم ها تمایل دارند که فقط لباسی را بپوشند که خودشان خریداری کرده باشند پس هزینه

زیادی را صرف **خرید لباس عروس**

خود می کنند و پس از شب عروسی، آن را در کمد لباس ها بلا استفاده رها می کنند اما بعضی دیگر ممکن است تمایل داشته باشند که در روز عروسی خود لباس عروس خود را مزون هایی که لباس عروسی را اجاره می دهند امانت بگیرند و در روز عروسی شان این **لباس** را بر تن نمایند. این میتواند ایده خوبی

باشد چرا که ممکن است بعد از عروسی این لباس اصلاً به درد شما نخورد و چندین سال در کمد لباس شما بدون استفاده قرار گیرد.

شنیده شده گاهی برای فقط یک شب لباس عروس یا لباس شب مبالغه خیلی زیادی خرج می شود

لباس هایی که فقط یکبار پوشیده می شود و دیگر از آن استفاده نمیشود مصداق اسراف است.

لباس هایی که فقط برای چشم و هم چشمی با قیمت های بالا خریداری می شود نمونه اسراف می باشد.

امروزه زندگیها خیلی پر زرق و برق شده و دیگر آن بوی سادگی قدیم را نمیدهد. جوانها دنبال تجملات و یک جشن عروسی با هزینه های بالا هستند. امروزه هزینه هایی که صرف یک جشن عروسی به اصطلاح لاکثری میکنند، با حقوق یک سال یک کارگر برابری میکند

امروزه جوان ها بر حسب علاقه و یا چشم و هم چشمی حاضرند برای یک جشن عروسی ملیونها و یا حتی میلیاردها هزینه کنند. آیا این همه هزینه ضامن خوشبختی زوج جوان می شود؟ هزینه ها سرم سام آور شده است. از هزینه باغ و تالار بگیر تا آرایشگاه و لباس و آتلیه. و هر روز هم که میگذرد هزینه ها و تجملات بیشتر می شوند.

خیلی ها اعتقاد دارند که جشن عروسی فقط یک شب است و دیگر تکرار نمیشود، و یک روزی است که خاطره باقی میماند برای همین برای آن روز از هیچ هزینه ای دریغ نمیکنند. اما وقتی تمام مخارج آن روز را جمع می زنیم از جمع هزینه ها انگشت به دهان می مانیم و تعجب می کنیم.

نماینده ایه اله بروجردی در المان به ایشان گفت انجا مارا سوار نمی کنند. ایه الله بروجردی فرمود ماشین بخريد و راننده استخدام كنيد

به لباس های گرانقیمت امام حسن مجتبی (ع) توسط یک یهودی اشکال شد که پیامبر شما گفته....

امام مجتبی با لباسی فاخر، سوار بر مرکبی خوب و با شکوهی خاص با جمعی از یارانش از راهی می گذشت. یک یهودی فقیر حضرت را از حرکت بازداشت و گفت: ای فرزند پیامبر(ص)، جد شما فرمود: «الدنيا سجن المؤمن و جنة الكافر؛ دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است.» تو مؤمنی و من کافر. در حالی که در نظر من دنیا برای تو بهشت است چون این همه نعمت در اختیار داری و برای من زندان است؛ زیرا بر اثر فقر و تنگدستی در معرض نابودی قرار دارم.

امام مجتبی(ع) فرمود: اگر می دیدی نعمت هایی را که خداوند برای من و مؤمنین در جهان آخرت آماده کرده که نه چشمی دیده و نه گوشی شنیده، می دانستی اکنون با تمام نعمت هایی که در اختیار دارم، پیش از انتقال به جهان آخرت گویی در زندانی تنگ به سر می برم و نیز اگر می دیدی آن عذاب همیشگی که خداوند برای تو و هر کافری در عالم آخرت قرار داده، می فهمیدی که پیش از انتقال به عالم آخرت در نعمت گسترده و بهشت جای داری. [۱]

[۱]. بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۳۴۶ با تلخیص.

تاریخ نگاران نوشته اند: گروهی از صوفیان، در خراسان بر امام رضا (ع) وارد شدند و به آن حضرت عرض کردند، که امیرالمؤمنین درباره امری که خداوند بر عهده او گذاشته اندیشه کرد، دریافت که شما اهل بیت، از همه مردم به امامت و پیشوایی امت سزاوارترید، سپس به اهل بیت، نظر انداخت، دانست که تو از همه آنان شایسته تری. از این رو، امر خلافت را به تو بازگرداند، اکنون امت به پیشوا و رهبری نیازمند است، که جامه اش خشن و طعامش ساده باشد، و بر الاغ سوار شود و از بیمار عیادت کند.

راوی می گوید: امام (ع) که تکیه داده بود، در این هنگام راست نشست و فرمود: یوسف (ع) منصب پیامبری داشت، قبای ابریشمی با تکه های زر می پوشید و در مجلس فرعونیان بر پشتی های آنان تکیه می زد، وای بر شما جز این است که از امام، قسط و عدل خواسته می شود؟ و اگر سخن گوید، راست باشد و اگر حکم کند، براساس عدالت باشد و اگر وعده کند انجام دهد، همانا پروردگار لباس یا غذایی را حرام نکرده است، آنگاه این آیه را خواندند: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ...» بگو ای پیامبر، چه کسی زینت های خدا را که برای بندگانش آفریده، حرام کرده است؟

بعضی از مذهبی ها در مراسم عروسی تفریط کرده و نمیگذارند مجلس شادی باشد و خیال می کنند که در مراسم عروسی شادی کردن اشکال دارد. بعضی عروسی با قران در حسینیه انجام می دهند. در حالی که اسلام به هیچوجه با شادی که در آن گناه نباشد مخالف نیست و اسلام دین شادی و سرور است.

برای شاد کردن مجلس عروسی، نباید از هر وسیله ای استفاده کنیم؛ زیرا موءمن و کسی که قلبش به نور تقوا روشن شده، هرگز برای شادی و لذت چند دقیقه ای، نافرمانی خدا را نمی کند. متأسفانه بسیاری از مردم برای شادی در جشن عروسی خود و فرزندان شان، مرتکب گناهیانی چون استفاده از موسیقی حرام، اختلاط زن و مرد، پوشش نامناسب، مزاحمت برای دیگران، اسراف، چشم و هم چشمی، فخر فروشی به یکدیگر، پوشیدن لباس های گران قیمت و برگزاری مجالس پرهزینه، تمسخر دیگران، بی توجهی به واجباتی چون نماز و امثال آن می شوند؛ غافل از این که شادی واقعی و لذت و خوشی زندگی به دست خداست و هیچ گاه با گناه و معصیت، نمی توان به عمق شادی رسید. گاهی دیده می شود که عده ای برای این کارها، عذر و بهانه می آورند که یک شب است و یک شب هزار شب نمی شود و در عروسی باید شاد بود؛ در حالی که نتیجه این گونه برنامه ها، این است که زندگی با گناه و معصیت خدا شروع می شود و برکت از زندگی شان می رود. در روایات آمده

است که در مجلس عروسی موءمن، فرشتگان نازل می شوند و رحمت خدا را با خود می آورند. حال برای این که مجالس خوبی در عروسی ها داشته باشیم که هم مملو از شادی و سرور باشد و هم گناه و معصیت نداشته باشد و هم خانواده و فامیل راضی باشند، نکات زیر را پیشنهاد می کنیم

1. باید سعی شود اهمیت این موضوع به اعضای خانواده، خصوصاً والدین و خواهران و برادران عروس و داماد تفهیم شود و نیز این که عروس و داماد حق دارند طبق نظر خودشان مجلس عروسی را برگزار کنند؛ البته این مطلب باید با لطافت و در عین حال قاطعانه بیان شود و تا جایی که ممکن است کسی رنجیده خاطر نگردد. برای انجام این کار، ممکن است لازم باشد ماه ها زمینه سازی شود و با آنها صحبت شود.

2. برای این که بتوانیم یک فرهنگ و عادت بد را تغییر دهیم، لازم است جانشین مناسبی برای آن در نظر بگیریم. شما نیز اگر نمی خواهید با گناه و معصیت، مجلس عروسی را شاد کنید، باید به جای آن از برنامه های مجاز استفاده کنید. یکی از روش هایی که تجربه شده و بسیار هم موفق بوده، استفاده از مداحان مذهبی و هنرمندانی است که به وسیله خواندن اشعار شادی بخش و گفتن لطیفه های مناسب، مجلس را شاد می کنند. همچنین استفاده از افرادی که کارهای تردستی و دیدنی انجام می دهند و می توانند مجلس عروسی را با صفا و شاد کنند، در این مورد مؤثر است. بعضی از این افراد هنرمند، وقتی در مجلسی شرکت می کنند، بدون این که گناهی در برنامه های آنها باشد یا کسی را مسخره کنند، چنان مجلس را گرم می کنند که افراد شرکت کننده، یکسره می خندند؛ البته بهتر است با ذکر اشعاری در مدح ائمه اطهار و خصوصاً امام زمان علیه السلام، معنویتی هم در مجلس عروسی ایجاد کنیم.

3. بهتر است مجالس عروسی در مناسبت های مذهبی و جشن های مذهبی، مثل میلاد ائمه یا اعیاد مذهبی برگزار شود و به تناسب این شب ها، اشعار ویژه آن اعیاد هم خوانده شود.

4. اگر به کلی نمی توانید مجلس را اسلامی برگزار کنید، حداقل جلوی بعضی گناهان را بگیرید؛ مثلاً سعی شود مجلس مردانه از زنانه کاملاً جدا باشد و هیچ مردی به مجلس زنان راه پیدا نکند و حداقل

این که عروس و داماد، تلاششان را برای جلوگیری از گناه بکنند تا اگر هم معصیتی صورت گرفت، به حساب آنها نباشد.

5. تا جایی که توان مالی دارید، پذیرایی خوبی از میهمان ها داشته باشید؛ زیرا پذیرایی، یکی از وسایل شادی بخش است و می تواند جانشین خوبی برای ابزارهای حرام شادی باشد²

و: اعتدال در مسکن و خانه و وسایل منزل

از روایات مختلف این گونه به دست می آید که برخوردار بودن از خانه وسیع از سعادت انسان است؛ ولی وسعت منزل، بر حسب افراد و موقعیت های آنان متفاوت است و فراهم کردن مسکن بیش از حد نیاز و کفایت، مذمت و تقبیح شده است. در واقع وسعت یک واحد مسکونی در صورتی پسندیده است که در خدمت نیازهای انسان باشد، نه خارج از آن

رسول اکرم[ؐ] پس از آن که هر کس ساختمانی از روی ریا و سمعه بسازد تهدید به عذاب الهی .: فرمودند، کسی پرسید: چگونه بنایی با این وصف ساخته می شود حضرت فرمود

بدین صورت که برای فخر فروشی بر همسایگان و برادران دینی اش، بیش از مقدار لازم مسکن بنا .(27). کند

.: نیز در حدیث مشابهی رسول خدا[ؐ] در جواب چنین سؤالی فرمودند

.(28). زیاده از حد کفاف یا برای مباهات بر دیگران، ساختمان سازی می کند

در این حدیث شریف، خصوصیتی وجود دارد که حد کفاف به طور مستقل آمده و بیانگر این نکته است که فراهم کردن مسکن بیش از مقدار کفایت، گرچه برای فخر فروشی و خودنمایی هم نباشد .: ناپسند و موجب غضب و عذاب الهی است. باز در حدیث دیگری امام صادق (ع) فرمودند

² <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/4892/5016/44035>

29). هر بنایی اضافه بر حدّ کفاف باشد، در قیامت بر صاحبش سختی و عذاب خواهد بود

تنها در صورتی داشتن مسکن اضافی و متعدّد بی اشکال شمرده می شود که صاحب آن، اضافه بر رفع نیازهای شخصی، از آن در راه پناه دادن به بی پناهان و دستگیری از مستضعفان بهره گیری نماید

امیرالمؤمنین در بصره برای عیادت از علاء بن زیاد حارثی - که از اصحاب امام و بیمار بود - به
:منزلش تشریف بردند وقتی حضرت وسعت منزل او را نگریستند فرمودند

! با وسعت این خانه در دنیا چه می کنی در حالی که تو بدان در آخرت محتاج تری

:سپس آن حضرت می فرماید

آری اگر در آن از میهمان و واردان پذیرایی کنی و خویشان بی سرپناهت را در آن جای دهی
و حقوقی که از این خانه بر عهده ات هست ادا نمایی، در این صورت تو به وسیله آن به آخرت رسیده
30). ای

بر طبق نتایج آمارگیری (مرکز آمار ایران) از وضعیت خانوارهای کشور در سال 1367 در بین
خانواده های شهری که برای این آمار انتخاب شدند، 23/3 درصد دارای سه اتاق، 23/1 درصد
دارای چهار اتاق، 19/8 درصد دارای دو اتاق، 16 درصد دارای پنج اتاق، 10/3 درصد آنها دارای
شش اتاق و یا بیشتر و 8/6 درصد دارای یک اتاق بوده اند

همچنین این آمار نشان می دهد که تنها محلّ سکونت 77/4 درصد از خانوارها دارای آشپزخانه بوده
31). است

اکنون با توجه به این که عدّه کثیری از هموطنان ما در شرایطی هستند که مجبورند، استراحت
شخصی و پذیرایی از میهمان و حتی آشپزی خود را تنها در یک اتاق انجام دهند، چه وظیفه ای بر
عهده صاحبان منازل وسیع و اضافی با در نظر گرفتن اخوّت و مواسات اسلامی بار می شود

پاورقی:

27. وسائل الشیعه، ج 3 ص 588.

28. همان، ص 588.

29. همان، ص 587.

30. نهج البلاغه، تحقیق صبحی صالح، خ 209.

31. اطلاعات سیاسی اقتصادی، سال چهارم، شماره 6، خرداد و تیر 1369 و ص 74.

بعضی از افراد وسائل خانه خود را بعد از مدتی عوض می کنند درحالی که این وسائل هنوز از کار نیافتاده اند و تقریباً نو هستند!

رفتارهای صحیح

برگزاری جشن ازدواج

رفتارهای میانه رو:.....خانه مناسبی در - 1
فامیل وجود دارد، مراسم در آنجا برگزار می شود
از خودروی شخصی خود که سالم است برای - 2
مراسم استفاده می کنند

رفتارهای اسراف - 1
امیز:.....جشن را در هتل و یا
باغ های گران قیمت برگزار کنیم
با اینکه خودروی سالم و مناسبی در - 2

	اختیار دارند، خودروی گران قیمتی را برای جشن کرایه می‌کنند وسایل پذیرایی و شام بسیار 3- تشریفاتی و گران قیمت باشد	وسایل پذیرایی و شام بسیار ساده و در عین 3- حال مناسب باشد
خرید کیف و لوازم التحریر و وسایل مدرسه	با وجود لوازم التحریر با کیفیت 1- ایرانی از لوازم التحریر گران قیمت خارجی استفاده کنند لوازم التحریر سال گذشته را با 2- وجود قابل استفاده بودن دور می‌ریزند با وجود سالم بودن کیف مدرسه سال 3- گذشته یک کیف جدید می‌خرند	لوازم التحریر سال گذشته که سالم است استفاده 1- می‌کنند لوازم التحریر ساخت ایران می‌خرند 2- کیف مدرسه سال گذشته سالم و قابل استفاده 3- است امسال کیف جدید نمی‌خرند
خرید وسایل منزل	بیش از حد نیاز وسیله می‌خرد 1- فقط به دنبال خرید وسیله‌ای هستند 2- که در خانه بستگان دیده‌اند همیشه از بیرون غذا سفارش 3- می‌دهند	بیش از حد نیاز وسیله‌ای نمی‌خرند 1- تا وقتی وسایل خانه سالم است آنها را تعویض 2- نمی‌کنند تا وقتی امکان تهیه‌ی غذای خانگی را دارند، 3- از بیرون غذا سفارش نمی‌دهند

میان‌ه روی در خورد و خوراک

اسلام در زمینه خوردن، توصیه به کم خوری کرده و از پر خوری نهی نموده است. البته مراد از کم خوری یعنی باندازه‌ای که بدن نیاز به غذا دارد، انسان غذا بخورد ولی بیش از آن ممنوع می‌باشد چون هم باعث هزینه بیشتری می‌شود و هم باعث زحمت برای معده و اندامهای هضم کننده و جذب کننده غذا می‌گردد و هم باعث نیاز بیشتر جامعه به تولید و واردات و تهیه مواد غذایی می‌شود و هم به اقتصاد جامعه اسلامی ضرر وارد می‌گردد.

امام صادق علیه السلام

در آن چه بدن را سالم نگه می دارد اسراف نیست... بلکه اسراف در چیزهایی است که مال را تلف کند و به بدن زیان رساند^۳

امام صادق علیه السلام می فرماید: آن کس که خود را دوست علی می داند، جز حلال نمی خورد، -- زیرا امامش این چنین بود. آری، به خدایی که جان علی را گرفت، او تا زنده بود، در دنیا حرام نخورد، کم یا زیاد، با تلاش فراوان و عرق ریزان بسیار، هزار بنده را از مال خالص خویش آزاد ساخت، در حالی که لباسش از کرباس بود، خوراکش جز سرکه و زیتون نبود و شیرینی او، اگر به دستش می رسید، خرما بود

عبدالله بن ابی رافع می گوید: یکی از روزهای عید نزد امام علی رفتم، در حالی که کیسه ای 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 زده ای؟» حضرت فرمود: «از این دو فرزندم (حسن و حسین) نگرانم که مبادا نان ها را با روغن یا زیتون نرم کنند

امام علی علیه السلام اگر می خواست با نانمش، چیزی بخورد، یا سرکه می خورد یا نمک، و اگر -- می خواست قدری غذا را رنگین تر کند، کمی سبزیجات یا کمی شیر شتر هم میل می کرد. گوشت -- نمی خورد، جز مقدار بسیار کم، و می فرمود: «دل هاتان 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 -- می گوید: «یکی از شب های ماه -- رمضان، برای امیرالمؤمنین خرما و قارچ آوردم و می دانستم آن حضرت، قارچ دوست دارد

عدی بن حاتم می گوید-

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 می کند»

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 می خورد، ولی به سایرین نان و گوشت می داد»

منابع:

- بحارالانوار، ج 40، حدیث 12 ----- محاسن
- بحارالانوار، ج 40، ص 325، حدیث 7 ----- مناقب
- بحارالانوار، ج 41، ص 136، 137، 130، 147، 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. آثارالصادقین 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

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 پیشتر 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 شکر 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. سال ها پس از شهادت امیر مؤمنان (ع) مهربانی امام (ع) که چشمه ای 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 چشمه آبی که امام علی (ع) برای پدر او جاری کرده بود، او نیز چشمه های 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 می جنگید 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

إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسِمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَيُبْطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَيُصِمُّ الْهِمَمَ عَنْ سِمَاعِ الْمَوْعِظَةِ.

از پرخوری بهره‌یزید 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 اقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَصُلِحَتْ 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 تاکری 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 در رختخوابش پیدا کردند. مرگ او در سن 52 سالگی برای همگان غیرمنتظره و ناگهانی بود. درحالی که دلیل رسمی برای مرگ او سکتة عنوان شده بود، اما به احتمال زیاد این سکتة در اثر استرس ها و تنش هایی 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 وعده های غذایی اش گنجانده؛ این وعده های 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 می‌خورد. 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 می‌سپارند.

تاراره پس از پرسه زدن در خیابان های فرانسه به عضویت گروه دزدان و راهزنان درمی‌آید؛ گروه بدنامی که با خرده دزدی از مغازه ها و خانه های مردم امرار معاش می‌کردند. آن ها از شهری به شهر دیگر می‌رفتند و در کوچه و بازارها به جیب بری و دزدی می‌پرداختند؛ 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، می‌خورد؛ 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 قابلیت 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 نخواهد 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.»^۴

خلیفه شکمبارہ

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

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 ابی الحدید، ج 4، ص 54)

معاویه سفره هائی میگسترد 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!

قشیری نیشابوری، مسلم بن حجاج، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله(ص) (صحيح مسلم)، محقق، عبد الباقي، محمد فؤاد، ج ۴، ص ۲۰۱۰، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، بی تا؛ طرابلسی بصری، سلیمان بن داود، مسند أبی داود طرابلسی، محقق، ترکی، محمد بن عبد المحسن، ج ۴، ص ۴۶۴، مصر، دار هجر، ۱۴۱۹ق^۴

و گویند: اطراف دهان او پیوسته زرد بود و رنگ غذا داشت و آنقدر در غذا خوردن حریص و عجل بود

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 کم بیاشامد و کم 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 مخواه. (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. (غررالحکم، 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، سلامتیش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد. (غررالحکم، ج 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 خرّمی 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 گسترده. 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. (بحارالأنوار، 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 فرسا است».[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. پرخوری 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، پرخوری می داند.[8]

خلاصه این که، پُرخوری از منظر احادیث، به شدت نکوهیده است. پُرخوری از سلامت می کاهد، و زمینه را برای انواع بیماری های جسمی و روحی فراهم می سازد. پُرخوری، جوهر نفس را تباه می کند، به نیروی تقوا (پرهیزگاری) و ورع (خویشتن داری) ضربه می زند، حجاب تیزهوشی است و دل را سخت و تاریک می سازد.

[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 آل البیت، 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 دیر هضم و سنگین مثل سوسیس و کالباس، زیاده روی در مصرف غذاهای لزج و چسبناک مثل غذاهای نشاسته ای، 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 گیرنده های 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 مویرگ های مجاور گیرنده های حسی می شود و از طرفی سردی توامان این مواد غذایی با یکدیگر در درازمدت به تدریج موجب رسوب مواد غلیظ و افزایش گرفتگی های مویرگی می شود که اغلب به دنبال یک استرس یا تنش خود را در قالب ناتوانی در حس بوایی یا چشایی در فرد نشان می دهد

این خوراکی ها حس تان را قوی می کند

به گفته دکتر زارعیان خوراکی ها و غذاهایی که در تقویت حواس موثرند عبارتند از آش های ساده و شوربا های مختلف که با گوشت بز، بلدرچین، جوجه، مرغ و گوشت های زودهضم آماده می شوند، دمنوش بادرنجبویه و دمنوش گل گاوزبان، استعمال عطرهای مختلف بویژه مشک و گل محمدی، خوردن خوراکی های حاوی خردل و زعفران، مغزهای آجیلی همچون گردو و پسته، مربای آمله و

هليلة و ترکیبات حاوی هليلة مثل اطریرفل هاست که البته مصرف خودسرانه مواد دارویی مثل آمله و .هليلة ها باید حتما با مشورت پزشک صورت گیرد

به گفته دکتر رضایی مصرف اغلب مواد غذایی با مزاج گرم و استفاده از روغن هایی با طبع گرم همچون روغن سیاهدانه در بینی تا حدودی به تقویت گیرنده های حسی کمک می کند. همچنین مصرف سماق و آب نارنج با انواع گوشت می تواند 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 .می تواند از میزان رطوبت و مواد لزج و غلیظ بکاهد و به برگشت سریع تر 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 می تواند تاثیرات جبران ناپذیری روی بدن ما بگذارد و عوارض شدیدی برای سلامتی ما داشته باشد افزایش کلسیم در بدن می تواند 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 می کند، عموماً دارای دست و پای سردی هستند، هنگام خواب آب از دهانشان بر روی بالش می ریزد، دچار کم خونی، ترشحات پشت حلقی و یبوست نیز .هستند، بنابراین غذاهای با طبع سرد به آنها آسیب وارد می کند

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^۵

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 لابد سفید (که در شب عید در خطه شمال هر کیلو تا یازده هزار تومان قد می کشد) و دیگر مواد غذایی!!^۶

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

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

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^۷

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

^۵ <http://www.hidoctor.ir/115141/>
^۶ <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/114/5101/45714/>

کلمات حضرات معصومین ه نوعی تضييع مال به شمار آمده است. نبی اکرم در وصيتی به
:اميرالمؤمنين ژ فرمودند

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

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

پاورقی:

همان جا، حدیث 9. 7

همان، باب 2، حدیث 10. 4

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

البته روایت آمده که مومن رو دعوت کنید و حتی هزار سکه خرج کنید اسراف نیست

عده ای می خواستند تبلیغ چین بروند نزد امام امت رفتند و گفتند انجا چه جور عمل
کنیم؟ فرمود بهترین لباس و مکان و..

...

ر-اعتدال و میانه روی در مصرف انرژی

کشور ما طبق امارها در مصرف انرژی جزو افراطی ها و اسراف کننده ها است. و این زیبنده نظام
اسلامی و پیروان اهل بیت علیهم السلام نیست.

ایران یکی از بزرگترین مصرف کنندگان انرژی در جهان

بر اساس آمار جهانی در ایران شدت مصرف انرژی از تمام کشورها بالاتر است و ۴ برابر متوسط مصرف انرژی در دنیا شدت مصرف انرژی بیشتری داریم؛ در این میان شدت مصرف انرژی الکتریکی ۳ برابر این مقدار بوده و این ناشی از یک مشکل نهادینه شده در مصرف انرژی کشور است.

به گزارش ایسنا، با توجه به آمار آژانس بین المللی انرژی تا سال ۲۰۳۰ رشد مصرفی کشورهای صنعتی و توسعه یافته محدود شده ولی کشورهای غیر صنعتی به شدت با رشد مصرف انرژی روبرو هستند که این امر بسیار نگران کننده است.

کشورهایی مانند آمریکا و اروپا به سمت کاهش مصرف انرژی پیش می روند ولی این امر در خاور میانه و خصوصاً ایران رو به افزایش است و در واقع ایران کشوری است که در آن مصرف انرژی الکتریکی تبدیل به ثروت نمی شود و به هدر می رود که این امر بخاطر اسراف در مصرف انرژی برق در کشور است.

میزان مصرف انرژی برق در کشور به صورت مقطع ای بوده به طوری که در تابستان فشار روی شبکه های ما بسیار زیاد می شود و در زمان های دیگر این فشار روی شبکه های برق وجود ندارد و این قضیه بیانگر این است که بین شدت و ضریب با مصرف انرژی الکتریکی تعادل وجود نداشته و در نهایت منجر به اتلاف انرژی الکتریکی می شود.^۸

افراط در مصرف مواد دارویی و غذایی و انرژی بزرگترین ضربه به کشور است!

آمار رسمی نشان می دهد که مصرف دارو در کشور ما بیشتر از کشور هفتصد میلیونی هند است. مصرف انرژی در کشور ما به اندازه 20 برابر استاندارد است. سرانه مصرف ما در انرژی به اندازه کشور یک میلیاردی چین است. مصرف آب در کشورهای اروپایی که چند برابر ما باران و نزولات آسمانی دارد بسیار کمتر از ماست در فرهنگ آنها برای مصرف آب از تکنولوژی روز و مدرن برای پایین آوردن مصرف آب استفاده می کنند. آمار نشان می دهد سالانه بین 15 تا 40 درصد محصولات کشاورزی در چرخه تولید تا مصرف از بین می رود که بخشی از این معضل به دولت، سیاستگذاری ها و راهکارهای آن برای جلوگیری از هدر رفت محصولات کشاورزی و بخش دیگر آن به فرهنگ نادرست مصرف نزد مردم برمی گردد.

همچنین نتایج تحقیقات و مطالعات مختلف بیانگر آن است که در بخش کشاورزی کشور، آب به شکل های مختلف و به میزان زیادی تلف می شود به نحوی که بازده کل آبیاری در کشور بین 33 تا 37٪ تغییر می نماید. یعنی حدود 70٪ از منابع آب به صورت تبخیر، نفوذ عمقی، جریانات سطحی به زهکشها، و از طریق رودخانه هایی که به دریا ریخته و یا از مرزهای کشور خارج می شوند تلف می گردد.

بخش عمده مصرف بالای حامل های انرژی در کشور به دلیل هدر رفت یا اتلاف انرژی در بخش های مختلف مصرف است. روند بسیار بالای میزان اتلاف انرژی عمدتاً به دلیل غیراستاندارد بودن سیستم های انرژی، عدم توجه به طراحی های مناسب برای بهینه سازی مصرف انرژی در نیروگاه ها، شبکه انتقال و توزیع نیرو، صنایع خودروسازی و دیگر دستگاه ها و وسایل انرژی بر و ساختمان ها است.

به عنوان مثال اگر نیروگاه های ما برای تولید برق 100 واحد گاز دریافت می کنند، حدود 70 واحد آن را هدر می دهند و تنها از 30 واحد آن استفاده می کنند یا وقتی برق تولیدی وارد شبکه

انتقال می‌شود تا زمانی که به دست مصرف‌کننده برسد، بالاتر از 21 درصد از آن هدر می‌رود در حالی که هدر روی یا پرت انرژی در شبکه‌های انتقال و توزیع بیشتر کشورهای دنیا بین 5-7 درصد و حتی در کشور بنگلادش 9 درصد است. بررسی میزان هدر روی انرژی در ایران نشان می‌دهد که فقط در سال 86 حدود 60 میلیارد دلار هدر روی انرژی داشته‌ایم که رقم قابل توجهی است.

. با مقایسه آمار مصرف بنزین در ایران در سال 1355 با کشورهای ترکیه و فرانسه نشان می‌دهد که در آن زمان مصرف بنزین در کشور ما و ترکیه تقریباً برابر و حدود 7 میلیون لیتر در روز بوده است. در فرانسه نیز مصرف بنزین 6 برابر ایران بوده است؛ اما با گذشت 30 سال از آن زمان آمارها نشان می‌دهد که مصرف بنزین در فرانسه در سال 1385، معادل نصف مصرف این فرآورده در ایران است.

معاون وزیر نیرو در امور برق و انرژی با بیان اینکه روزانه از سهم گاز مصرفی نیروگاه‌ها کاسته و به سهم گازوئیل اضافه می‌شود گفت: وضعیت کنونی مصرف برق در شبکه سراسری کاملاً غیرمنطقی، غیرطبیعی و نگران‌کننده است.

عباس علی‌آبادی در گفت و گو با فارس افزود: موضوعی که بنده بر آن تاکید دارم این است که مصرف برق باید کنترل شود چرا که میزان مصرف انرژی در کشور بیش از اندازه و استانداردهای جهانی است.

وی ادامه داد: وضعیت کنونی مصرف برق در حال حاضر در شبکه سراسری برق کاملاً غیرمنطقی، غیرطبیعی و نگران‌کننده است که به لحاظ اقتصادی به کشور صدمه وارد می‌کند.

اضرار به دیگران

ذکر این نکته در اینجا ضروری است که زیاده‌روی در مصرف آب و برق علاوه بر عنوان اسراف به عنوان ضرر به دیگران نیز حرام است. به عبارت دیگر زیاده‌روی در مصرف آب و برق و

مانند آن دو عنوان و حیثیت دارد و به هر دو عنوان حرام است. یکی عنوان اسراف از نظر زیاده‌روی در مصرف و هدر دادن. دوّم عنوان ضرر به غیر است زیرا زیاده‌روی در مصرف آب و برق موجب قطع آن و ضرر به دیگران می‌گردد، موجب قطع برق کارخانه، بیمارستان و مراکز صنعتی و دولتی و خانه‌های مردم می‌گردد و این ضرر به دیگران است. از طرفی موجب محرومیت مناطق دیگری از این نعمت می‌شود در همین رابطه فقهاء بزرگوار تحت عنوان قاعده لا ضرر احکامی دارند مرحوم شیخ انصاری می‌فرماید:

«اگر مالکی در مال خود تصرف کند در صورتی که احتمال قوی بدهد این تصرف موجب ضرر به انسانی می‌شود جایز نیست زیرا در جواز این عمل ضرر بر دیگری است در حالی که منع نمودن صاحب مال از تصرف بیهوده باعث ضرر او نمی‌گردد. کسی که آتشی را بیش از اندازه مورد نیازش برافروزد و احتمال قوی سرایت به اموال دیگران را بدهد اگر سرایت کند ضامن است».^۹ بر همین اساس امام خمینی (ره) زیاده‌روی در مصرف آب و برق را موجب ضمان می‌داند.

صرفه جویی در انجام غسل جمعه

یکی از اشخاصی که به مرحوم آقای قاضی علاقه داشت و رابطه دوستی و رفاقت باهم داشتند مرحوم آیة الله میرزا باقر زنجانی (متوفی 1394 ق) بود که از مدرّسین ممتاز و مجتهدین نامی نجف به شمار می‌رفت.

فرزند ایشان حجة الاسلام شیخ محمود زنجانی نقل کرده‌اند: پدرم صمیمیت زیادی با مرحوم قاضی داشت و از جوانی با هم دوست و رفیق بودند. البته ایشان در سلک و روش عرفانی مرحوم عرفانی مرحوم قاضی نبود و چه بسا هم به طور مطلق قبولش نداشت ولی سید را شخصی اهل معنی و بزرگوار می‌دانست. روزهای جمعه که در منزل آقای قاضی روضه برقرار می‌شد، تشریف می‌برد و ایشان هم برای روضه منزل ما می‌آمدند.

پدرم نقل می‌کرد: روز جمعه‌ای به منزل آقای قاضی رفتم بعد از اتمام روضه چند نفری نشستند و مشغول صحبت شدیم، نزدیک زوال که شد آقای قاضی فرمود: ببخشید، اگر اجازه بدهید من یک

غسل جمعه ای بکنم، چون من ملتزم به انجام آن هستم و پس از آن بلند شد و در ایوان لنگی به کمر بست و یک پارچ کوچک را که در حدود دو لیوان آب می گرفت پر از آب کرده در کنار خود گذاشت، سپس پارچه ای را داخل پارچ کرده و خیس نمود و با آن سر خود را مرطوب کرد، پس از آن صورت، بعد بدن و بالاخره تمام بدن را خیس کرد و سپس با حوله پاک نمود و لباس هایش را پوشیده و نزد ما آمد و نشست. ما که متعجبانه به ایشان نگاه می کردیم گفتیم: آقای قاضی غسل شما این بود؟! قاضی فرمود: "بلی! این غسل سنت (مستحب) است که در آن نباید اسراف بشود" و ما از این رفتار بی آلاش و بدون تکلف ایشان بسیار تحت تأثیر قرار گرفتیم"

ز- اعتدال در ارتباط با مردم

در معاشرت با مردم طبق روایات نه خیلی نزدیک شوید و نه خیلی دور. باید با دیگران برخورد درست و خوبی داشته باشیم و با هر کس به اندازه خودش برخورد کنیم و نه افراط و نه تفریط داشته باشیم؛ یعنی در کارهای خود اعتدال را رعایت کنیم

س- میانه روی در خواب و استراحت

خداوند عمر ما را به عنوان مهمترین سرمایه در اختیار ما گذاشته است. هر فردی با مقداری خواب و استراحت می تواند نشاط خود را بازیابد. و خواب بیش از اندازه هم بیماری می آورد. هم عمر را هدر می دهد. هم ارزش کارایی را پایین می آورد هم باعث غضب خالق یکتا می گردد.

خطرات پر خوابی عبارتند از:

ابتلا به بیماری های قلبی: خواب بیش از ۹ ساعت در شبانه روزی شانس ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را تا ۳۴ درصد افزایش می دهد. در این میان شانس ابتلای زنان به بیماری های قلبی ناشی از خواب زیاد، نسبت به مردان بیشتر است. افزایش وزن: کم خوابی شما را چاق می کند و آنهایی که بیش از ۹ ساعت در شبانه روز می خوابند، ۲۷ درصد بیشتر در معرض چاقی هستند. خواب زیاد متابولیسم شما را کند می کند و با کم تر شدن تحرکات بدن شما مستعد چاقی خواهد شد. ابتلا به دیابت: اضافه وزن و کندی متابولیسم موجب افزایش مقاومت به انسولین شده

و خطر ابتلا به دیابت نوع دو در شما بیشتر می‌شود.

افسردگی: خواب زیاد و افسردگی می‌توانند علت و معلول یکدیگر باشند؛ یعنی هم افسردگی منجر به خواب طولانی مدت می‌شود و هم خواب بیش از حد، خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد. افراد مبتلا به پر خوابی دو برابر بیش از سایرین در معرض خطر افسردگی هستند.

در تحقیقات اخیر خود دریافته‌اند افرادی **UCLA** پیری زودتر مغز: محققان دانشگاه که در شبانه روز بیش از ۱۰ ساعت می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که هفت تا هشت ساعت خواب دارند، سلامت ذهنی کمتری دارند. خوابیدن طولانی مدت، سن مغز را بیش از دو سال افزایش می‌دهد و انجام وظایف روزانه را برای مغز دشوار می‌سازد.

آثار پر خوابی در روایات

عواقب پر خوابی

از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «خداوند سه چیز را دشمن ۱. می‌دارد: خوابیدن بی آنکه نیاز به خواب داشته باشد، خندیدن بدون تعجب، خوردن [۱].» در حال سیری

در حدیثی دیگر فرمود: «نخستین معصیتی که انجام شد به شش چیز بود: محبت ۲. دنیا، محبت ریاست، محبت طعام، محبت زنان، محبت خواب، محبت راحتی [۲].» (راحت طلبی)

از حضرت رسول صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمود: «مادر حضرت ۳. سلیمان به او می‌گفت: مبادا زیاد بخوابی که زیاد خوابیدن در شب، آدمی را در [۳].» قیامت فقیر می‌کند

- از حضرت علی علیه السلام روایت شده است که فرمود: «مستی چهار نوع است: ۴. [۴].» مستی شراب، مستی مال، مستی خواب، مستی سلطنت
- از امام کاظم علیه السلام روایت شده است که فرمود: «دیدگانت را به خواب ۵. [۵].» عادت نده که هیچ عضوی در بدن کمتر از چشم، شکر خدا نمی کند
- در روایتی آمده است که چهار چیز اندکش بسیار است: آتش، خواب، دشمنی، ۶. [۶]. بیماری
- از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «تعجب می کنم از کسی ۷. [۷].» که ادعای عشق الهی می کند و شبها تا صبح می خوابد
- از حضرت علی علیه السلام روایت شده است که فرمود: «هر کس از شیخون ۸. [۸].» عذاب خدا بترسد، باید کم بخوابد
- از امام باقر علیه السلام روایت شده است که فرمود: «حضرت موسی علیه السلام ۹. [۹].» در مناجاتش با پروردگار از او پرسید: کدام یک از بندگان را دشمن می داری؟ خطاب آمد: آن کس که شب تا صبح همچون مردار بیفتد و روز را به بطالت به شب [۹].» برساند
- در حدیثی دیگر فرمود: «شیطان سرمه ای دارد که در چشمان مردم می کشد ۱۰. [۱۰].» ولعوقی [۱۰] دارد که در حلق آنان می ریزد و سعوطی [۱۱] دارد که در بینی
- انسان ها می چکاند؛ سرمه شیطان خواب و کسالت، لعوقش دروغ و سعوطش تکبر و غرور ۱۲. [۱۲].» است
- از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «خداوند مخالف ۱۱. [۱۱].» پر خوابی و بیکاری زیاد است و فرمود: خواب بسیار، دنیا و آخرت انسان را تباه ۱۳. [۱۳].» می کند

- خصال، ج ۱، ص ۲۹۳، ح ۲۴؛ بحارالأنوار، ج ۶۶، ص ۳۱۳، ح ۱ . [۲]
- خصال، ج ۱، ص ۷۷، ح ۹۴؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۷۹، ح ۳ . [۳]
- خصال، ج ۲، ص ۴۳۲، ح ۳۶۵؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۸۰، ح ۷ . [۴]
- تفسیر عیاشی، ج ۲، ص ۱۱۵، ح ۱۴۹ . [۵]
- خصال، ج ۱، ص ۲۲۲، ح ۷۶؛ بحارالأنوار، ج ۷۶، ص ۱۷۹، ح ۲ . [۶]
- امالی صدوق، ص ۳۵۶، ح ۱ . [۷]
- همان، ص ۳۹۴ . [۸]
- قصص الأنبياء راوندی، ص ۱۶۳، ح ۱۸۵ . [۹]
- لعوق» لیسیدنی. داروی لیسیدنی. هر چیز آبدار با قوام، مثل حلواهای رقیق که با انگشت یا « . [۱۰]
- قاشق کم کم (آن را) بلیسند (فرهنگ متوسط دهخدا)
- سَعوط» دارویی که در بینی می چکانند (فرهنگ متوسط دهخدا) . [۱۱]
- معانی الأخبار، ص ۱۳۹ . [۱۲]
- مکارم الأخلاق، ص ۲۸۷ . [۱۳]

اثار زیانبار خواب زیاد

خواب زیاد عمر را هدر می دهد و هم باعث بیماری های مختلف جسمی و روحی می شود. و هم باعث غضب خدا می گردد.

خواب مانع نماز صبح، نماز جماعت، شرکت در احیاء ماه رمضان، شرکت در دعای ندبه، شرکت در مجالس معنوی، حتی مانع سحر خیزی می شود.

اسلام توصیه کرده که انسان شبها زود بخوابد و سحر بیدار شود. که این کار هم باعث سلامتی جسم و روح می گردد هم باعث استفاده از جوایز الهی که در سحرها توزیع می شود می گردد

«:در حدیثی پیامبر خدا صلی الله علیه اله و سلم فرمود

شب زنده داری خوب نیست، مگر برای سه چیز: قرائت قرآن، طلب علم، بردن عروس به خانه
». «شوهر»^{۱۰}

پیامبر خدا و ائمه علیهم السلام و اولیا خدا هیچگاه خواب سنگین نداشتند.

«از امّ سلمه در باره نماز پیامبر پرسیدند. گفت: شما از نماز پیامبر چه می دانید؟ رسول خدا (ص) هنگام شب برای نماز برمی خواست و مشغول نماز می شد. سپس به اندازه مدت نماز، می خوابید. دوباره بلند می شد و نماز می خواند. سپس به اندازه مدت نماز، استراحت می کرد و مجدداً برای نماز برمی خواست... تا صبح می شد.»

درباره ایه الله بهجت آمده که نشسته می خوابیدند تا خواب سنگین نروند...

از جمله سوالات مهم قیامت درباره عمر است که در چی صرف شده همچنین درباره جوانی که جوانی را چه گونه گذراندی!

حال اگر فردی همش در خواب باشد مانند افرادی در زمان ما که گاهی بیست ساعت می خوابند! اینها در قیامت دچار خسارت و حسرت فراوان می شوند.

ش-اعتدال در استفاده از تلویزیون و وسایل ارتباط جمعی مانند موبایل و اینترنت

¹⁰. خصال، ج ۱، ص ۱۲۷، ح ۸۸؛ بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۱۷۸، ح ۳

چشم انسان و اعضای بدن اگر مورد فشار قرار گیرد دچار نقصان و ضربه می شود و کسی که بیش از حد معمول چشم به صفحه تی وی و موبایل و رایانه بدوزد از این افات درامان نخواهد بود. کم سویی چشم و دردهای عضلانی سوغات افراط در این موارد است.

داعتدال در مسائل جنسی

در این مورد هم افراط باعث بیماری و مشکلات متعددی می شود و گفته اند یکی از دانشمندان برجسته کشورمان بر اثر افراط در این مورد در جوانی از دنیا رفت.

رابطه جنسی یک فعالیت بدنی-روانی است که تقریباً تمام اعضای بدن انسان را درگیر می کند و به همین دلیل است که انجام مکرر و با فاصله کم آن، که مانع استراحت و جبران انرژی می باشد، برای بدن انسان مضر می باشد. امام صادق علیه السلام در این باره می فرمایند: حلالی لذت بخش تر از همبستر شدن با همسر نیست، ولی زیاده روی در این امر نارواست، میانه روی در آمیزش سلامت آدمی را می افزاید و عمر را زیاد می کند (1). همچنین آن حضرت می فرمایند: من اراد البقاء و ... (2) فلیقل غشيان النساء، کسی که عمر بیشتری می خواهد، باید با همسرش کمتر آمیزش کند.

زیاده روی در انجام مقاربت می تواند آسیب ها و آثار بدی برای فرد و همچنین خانواده داشته باشد، :که در ادامه به برخی از این آسیب ها از نگاه برخی صاحب نظران پزشکی قدیم و جدید می پردازیم
بوعلی سینا می گوید: منی، مایه حیات و قوت جان شماست. پس در جماع رعایت حد اعتدال باید کرد .

کثرت جماع باعث کاهش طول عمر و سستی بدن می شود . افراط در جماع در هر حال مضرترین چیز هاست، خصوصاً هنگامی که پی در پی باشد چرا که باعث ضعف مغز، قلب، کبد، قوا، اعصاب، بینایی، معده، کلیه، مثانه و تپش قلب و درد کمر و باسن، سیاتیک، نقرس و امثال این ها می گردد .
همچنین سبب کاهش توان و ضعف اعصاب و حدوث امراضی مانند ام اس، فلج، رعشه، لقوه، تشنج، ضعف قوه هاضمه و ضعف سایر قوا می شود. علت این امر، آن است که بدن برای تولید منی مراحل زیادی طی کرده و قوای زیادی صرف کرده است . همچنین کثرت جماع به چشم آسیب می رساند .

• پژوهش ها نشان می دهد افزایش فعالیت های جنسی برای قلب مردان مضر است
اگر تعداد دفعات رابطه جنسی افزایش یابد میزان اسپرم در هر بار انزال کاهش می یابد و اگر این
میزان که بطور معمول بین 40 تا 60 میلیون اسپرم در هر میلی لیتر مایع منی است، به کمتر از بیست
میلیون اسپرم برسد می تواند در زمینه باروری ایجاد مشکل کند و در صورتی میزان اسپرم طبیعی می
شود و فرد قدرت باروری به دست می آورد که چند روز رابطه جنسی انجام نشود ؛ در حقیقت وجود
چند روز استراحت در بین رابطه های جنسی موجب جبران انرژی از دست رفته و بازسازی بدن می
گردد.

: منابع

1. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشرعیّه، دوره 20 جلدی، چ بیروت، ج 14، 1.
ص 96.
2. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، مؤسسه آل البیت، قم، دوره 29 جلدی، ج 20، ص 242، 2.
1409 ه. ق

ص: اعتدال در محبت به فرزندان

محبت به فرزندان توصیه اسلام

2- اظهار محبت و دوستی در رفتار و گفتار

اظهار محبت در رفتار، بازی، تفریح و شوخی در حدّ شأن کودک، به شرطی که حریم ها شکسته
نشود، یکی از ابزار محبت است، پیامبر رحمت می فرماید
مَنْ فَرَّحَ ابْنَتَهُ فَكَأَنَّمَا أُعْتِقَ رَقَبَةٌ مِنْ وَلَدِ إِسْمَاعِيلَ وَمَنْ أَقْرَبَ بَيْنِ ابْنٍ فَكَأَنَّمَا بَكَى مِنْ «
[2]» خَشْيَةِ اللَّهِ

کسی که دخترش را خوشحال کند، مثل آن است که بنده ای از فرزندان اسماعیل را آزاد کرده
باشد و کسی که پسرش را خوشحال کند، مثل آن است که از ترس خدا گریسته باشد

:همچنین یعلی عامری می گوید

همراه رسول خدا - صَلَّی اللّٰه علیه و آله و سلّم - برای شرکت در یک مهمانی که دعوت شده بودیم، «
راه می رفتیم، در مسیر حرکت، ناگهان حضرت با حسین - علیه السّلام - که با کودکان بازی می کرد،
برخورد نمود. پیامبر در برابر دیدگان دیگران، به استقبال حسین - علیه السّلام - رفت، سپس
دست هایش را گشود تا او را بگیرد، اما حسین - علیه السّلام - به این جا و آن جا می گریخت!
حضرت هم او را می خنداند تا این که پس از مدتی او را گرفت. سپس یک دست را زیر چانه اش و
دست دیگرش را پشت گردن او قرار داد و دهانش را بر دهان او گذاشت و او را بوسید [3]

بوسیدن فرزند

کودک به ویژه در سنین خردسالی، اظهار محبّت دیگران را از طریق بوسیدن درک می کند.
این گونه اظهار محبّت طبیعی و فطری است، علاوه بر آن که برای والدین لذت بخش می باشد که در
روایات هم به آن سفارش شده است. البته باید در این امر مسایل بهداشتی به ویژه در ارتباط با نوزادان
مورد توجه قرار گیرد.

:پیامبر گرامی اسلام - صَلَّی اللّٰه علیه و آله و سلّم - درباره ی فضیلت بوسیدن فرزند می فرماید
[4] «مَنْ قَبَّلَ وَلَدَهُ كَتَبَ اللَّهُ - عزّوجلّ - لَهُ حَسَنَةً وَمَنْ فَرَّحَهُ فَرَّحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»
کسی که فرزندش را ببوسد، خداوند حسنه ای برای او می نویسد و کسی که او را خوشحال کند،
خداوند او را در روز قیامت خوشحال می کند.

:هم چنین امام صادق - علیه السّلام - در این باره می فرماید

أَكْثَرُوا مِنْ قُبْلَةٍ أَوْلَادِكُمْ، فَإِنَّ لَكُمْ بِكُلِّ قُبْلَةٍ دَرَجَةً فِي الْجَنَّةِ مَسِيرَةَ خَمْسِمِائَةٍ «
[5]» .عام

فرزندان خود را زیاد ببوسید، به درستی که برای هر بوسه ای، درجه ای برای شما در بهشت، به
اندازه ی مسیر پانصد سال خواهد بود

در آغوش گرفتن فرزند

در آغوش گرفتن و احساس گرمی بدن والدین برای فرزند آرامش بخش است، به ویژه هنگامی که با نوازش و لبخند همراه باشد. پیامبر اکرم - صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم - در مجلسی نشسته بود. امام حسن و امام حسین - عَلَیْهِمَا السَّلَام - به سوی حضرت آمدند. پیامبر به خاطر آنان برخاست، ولی چون آنان کوچک بودند، رسیدنشان به حضرت طول کشید، پس حضرت به استقبال آنان رفت و آن ها را بر دوش خود سوار کرد و فرمود

[8] «نِعْمَ الْمَطِيُّ مَطِيُّكُمَا وَ نِعْمَ الرَّكِبَانِ أَنْتُمَا»

.چه خوب مرکبی است مرکب شما و چه خوب سوارانی هستید شما دو نفر
حضرت امیر مؤمنان علی - علیه السلام - بهترین خاطرات دوران کودکی را هنگامی می داند که در آغوش پیامبر اکرم - صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم - قرار گرفته و یا در بستر ایشان آرمیده است و این گونه می فرماید

شما خوب منزلت، قرابت، نزدیکی و مقام خاص من را نزد رسول خدا - صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم - می دانید تا به آن جا که من را در دامن خود می نهاد، در حالی که کودک بودم، من را به سینه اش می چسباند و من را در رختخواب خود قرار می داد، من را با بدن خود تماس می داد، بوی خوش [9] «بدنش را به من می فهماند و غذا را می جوید و در دهانم قرار می داد

در آغوش گرفتن کودک هنگام شیر دادن و یا غذا خوردن، تأثیر بسزایی در رشد جسمی و روحی .کودک دارد

بازی و شوخی

بازی و شوخی با کودک به ویژه بازی و شوخی کودکانه، موجب نزدیکی والدین به فرزند می شود

:پیامبر گرامی اسلام - صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم - فرمود

[10] «مَنْ كَانَ عِنْدَهُ صَبِيٌّ فَلْيَتَصَابَ لَهُ»

خطر افراط در محبت به فرزندان

هنگام بازی و شوخی با کودکان به این نکته باید توجه نمود که بازی از حدّ کودخانه تجاوز ننماید، به ویژه حریم و احترام پدر و مادر از بین نرود. امام حسن عسکری - علیه السّلام - در این باره می فرماید

[11] «جُرْأَةُ الْوَلَدِ عَلَى وَالِدِهِ فِي صِغَرِهِ تَدْعُو إِلَى الْعُقُوقِ فِي كِبَرِهِ»

. جرأت فرزند بر والدینش در کوچکی، او را به عاق شدن در بزرگی دعوت می کند

اثر سوء محبت افراطی

تردید نیست که همه کس فرزند خود را چون پاره ی تن خود دوست می دارد و اگر سخن از ابراز محبّت غیر متعادل است نه به معنای محبّت زیادی است، زیرا دوستی یا دشمنی فعل قلب است و در اختیار کسی نیست. بنابراین علاقه به فرزند علاوه بر آن که فطری و کاملاً طبیعی است امر اختیاری نیست تا نوبت به سخن از افراط یا تفریط در آن برسد، بلکه محور بحث در این مرحله نحوه ی ابراز محبّت افراطی است. به این ترتیب که اگر والدین به دلیل علاقه ی وافری که به فرزند خود دارند، همه ی امکانات رفاهی را در اختیار او بگذارند و هر آن چه که احساس کردند کودک نیاز دارد قبل از درخواست و به مقدار بیش از نیاز در اختیار او بگذارند و دائماً با کلمات محبّت آمیز و عاشقانه از حرکات و گفتار او تعریف کنند و اجازه ی کوچک ترین زحمت و تلاشی را به او ندهند و از همه خطرناک تر کارهای خطای او را توجیه کنند و به جای او عذر تراشی نمایند، بدانند ناخودآگاه . کودک خود را در مسیری قرار داده اند که آثار آن نه تنها دنیا، بلکه آخرت او را تباه خواهد کرد . زیاده روی در محبت در دوران کودکی به صورت خودخواهی، کم طاقتی اتکای به غیر، بی ادبی و جسارت به دیگران و از همه مهم تر ضعف نفس و شکوفانیدن استعداد های پنهان کودک نمایان می گردد

2- امام باقر (ع) در این رابطه میفرماید: «شَرُّ الْأَبَاءِ مَنْ دَعَا الْبُرَّ إِلَى الْإِفْرَاطِ؛ بدترین مردم کسی است

که در محبّت به فرزند خود، زیاده روی میکند.» تاریخ یعقوبی، ج 7، ص 53.

عواقب ناگوار زیاده روی در محبت به فرزند

«این نامه‌ای است که یک پسر بزهکار از زندان برای مادرش نوشته است:

مادر! امروز هنگامی که با دونفر از دوستانم در یکی از خانه‌های نارمک تهران سرگرم دزدی اثاث خانه‌ای بودیم، توسط پلیس دستگیر شدیم و چون برای بار دوم می‌خواهند مرا به جرم دزدی به زندان ببرند، می‌خواهم امشب از این گوشه بازداشتگاه با تو درد دل کنم و بگویم:

تو گناهکاری! تو باعث تمام بدبختی‌های من هستی! تو خیلی مرا دوست داشتی و همین محبت کور کورانه مرا به روز سیاه نشاند. آن روز که پدرم به این خاطر که دست در جیبش کرده بودم، می‌خواست مرا تنبیه کند ولی تو جلو دویدی و نگذاشتی که او مرا تنبیه کند و گفتی: این پسر کوچولوی من است! و هر دفعه این صحنه تکرار شد!

مادر! من شبها دیر به خانه می‌آمدم، اما تو چیزی از من نمی‌پرسیدی، حتی این موضوع را از پدرم پنهان می‌کردی! تو مرا از معاشرت با جوانان هرزه منع نکردی و حتی وقتی فهمیدی که من دزدی می‌کنم، مانع من نشدی و فقط گفتی: کاری نکن که پدرت بفهمد!

مادر! من تو را می‌بخشم، اما آنچه در حق من کردی، در باره برادر کوچکم نکن!»

3- بیعدالتی در ابراز محبت در میان فرزندان نیز علاوه بر، مذموم و گناه بودن، پیامدهای نامطلوب

تربیتی نیز به دنبال دارد. یکی از آن پیامدهای منفی آثار نامطلوبی است که در روحيات فرزندان میگذارد. آنها از يك طرف نسبت به والدین بدین شده اعتماد خود را به پدر و مادر از دست میدهند، از طرف دیگر نسبت به فرزند مورد محبت حسادت میکنند و روحیهی دشمنی و کینه در وجودشان

تقویت میشود. به همین دلیل است که پیامبر اکرم(ص) در این رابطه میفرمایند: «اعدلوا بین اولادکم
کما تحبون ان یبرّوا؛ میان فرزندان خود به عدالت رفتار نمایید، همچنان که دوست دارید بین شما در
نیکی و لطف به عدالت رفتار شود.» نهج الفصاحه، ص 32

4- آثار شوم بی عدالتی نسبت به کودکان

«خانمی می نویسد: یکی از بستگان ما، دو دختر داشت، یکی باهوش و دیگری کم هوش.

هر دو به دبستان می رفتند. دختر بزرگ که کم هوش بود، غالباً نمره های بد می آورد، اما دختر
کوچکتر نمره های خوب. مادر آنها پیش هر کس می نشست، از دختر کوچک تعریف
می کرد و از دختر بزرگ بدگویی.

دختر کوچک را نوازش می کرد و آفرین می گفت و به دختر بزرگ می گفت: خاک بر
سرت، دختر گنده بی عرضه! پولها را حرام می کنی و چیزی یاد نمی گیری. حیف از این غذاها
که می خوری و لباسها که می پوشی. بدبخت تنبل! آخر تو چه خواهی شد! دختر بزرگ، اکنون
شوهر کرده و مادر چند فرزند است، اما یک زن طبعی و سالم نیست، احساس حقارت
دارد، ساکت و منزوی است. در مهمانیها گوشه ای می نشیند و حرف نمی زند. وقتی به او
می گوئیم: تو هم چیزی بگو، آهی می کشد و می گوید: چه بگویم؟

قبلاً چند مرتبه او را پیش دکتر برده اند. پزشک پس از معاینه و گفتگو به آنها گفت: این دختر
خانم مریض نیست، بلکه پدر و مادرش مریض هستند که این دختر بی گناه را به چنین روزی
انداخته اند.

یک روز دکتر از او پرسید:

آیا می‌توانی غذا درست کنی؟ دختر شروع به گریه کرد و گفت: می‌توانم، اما هر وقت غذایی درست می‌کنم، پدر و مادرم به آن اعتنای نمی‌کنند و می‌گویند: ما شاء الله به خواهرش، او خوب می‌تواند غذا درست کند...!»

ض: اعتدال در عزاداری

اهل بیت علیهم السلام به ما گفتند که در اندوه ما شما هم اندوهناک باشید و در خوشحالی ما شما هم خوشحال باشید...

همانطور که برای اهل بیت علیهم السلام عزاداری می‌کنیم باید در تولد آنها جشن بگیریم.

مردم ما را مردم همیشه گریان معرفی می‌کنند!

مساجد شده محل مجلس ختم و همین باعث مسجد گریزی جوانان شده است

ما سیزده شهادت و چهارده تولد معصوم داریم. باید بیشتر جشن بگیریم

اسلام دین نشاط و شادابی است.

پیامبر اسلام همیشه متبسم بودند و گاهی با افراد شوخی و مزاح می‌نمودند. امیر مومنان انجنان همیشه متبسم بودند که یکی از دلایل عدم انتخاب ایشان در شورای انتخاب خلیفه که به دستور عمر برپا شده بود این بود که خلیفه باید ادم جدی و خشکی باشد در حالی که علی بن ابیطالب علیه السلام همیشه متبسم هستند!

بعضی مداح‌ها روز میلاد اهل بیت هم روضه می‌خوانند

بعضی مداح‌ها اصلاً هرچی می‌خوانند حتی موالید هم صدایشان حزن‌آور هست!

بعضی افراد مرتب سی دی عزاداری گوش می دهند که گاهی باعث افسردگی آنها می گردد.

عزاداری امام حسین (ع) امری مستحب است و برای انجام آن واجباتی همچون نماز نباید مورد غفلت قرار گیرد

مراسمات عزاداری نباید تا نیمه شب ادامه داشته باشد و موجب اذیت و آزاد مردم شود و باید از هر گونه افراط و زیاده روی جداً خودداری شود.

مقام معظم رهبری در سال ۱۳۷۰ در دیدار برخی اعضای صدا و سیما چنین گفته است

این را بدانید که روضه خواندن و گریه کردن - آن سنت سنیّه - مربوط به همه ی ائمه نیست؛ متعلق « به بعضی از ائمه است. حالا یک وقت در جمع و مجلسی کسی روضه ای می خواند، عده ای دلشان نرم می شود و گریه می کنند؛ این عیبی ندارد. اصلاً عزاداری کردن یک حرف است، روضه خوانی و سینه زنی راه انداختن یک حرف دیگر است. روضه خوانی و سینه زنی راه انداختن، مخصوص امام حسین است؛ حد اکثر مربوط به بعضی از ائمه است؛ آن هم نه به این وسعت. مثلاً در شب و روز تاسوعا و عاشورا بخصوص، در شب و روز بیست و یکم ماه رمضان، سینه زنی و عزاداری و برپایی جلسات خوب است؛ ولی مثلاً در مورد حضرت موسی بن جعفر (ع) باینکه وفات آن بزرگوار از وفات های دارای روضه خوانی است من لزومی نمی بینم که سینه زنی بشود؛ یا مثلاً در سالگرد شهادت حضرت زهرا (س) مناسبتی ندارد که ما بیاییم نوحه خوانی و سینه زنی کنیم؛ بهتر این است . که در آن موارد، شرح مصایبشان گفته بشود. شرح مصایب، گریه آور است

مثلاً یک نفر با بیان خوب و لحن محزون، وضع زندان رفتن حضرت موسی بن جعفر را بیان کند؛ ... حوادث تلخ زندان را بیان کند؛ بعد شهادت حضرت را بیان کند؛ بعد مراسم تشییع را بیان کند؛ در این «صورت هر کس که آنجا نشسته باشد، دلش نرم می شود»^{۱۱}

هشدار یک مرجع تقلید درباره عزاداری ها

آیت الله شبیری زنجانی مرجع تقلید شیعه در قم نسبت به ترویج دهه های پیاپی عزاداری هشدار داد و گفت: افراط در عزاداری ها به تفریط می انجامد. جامعه عرفا نمی تواند نسبت به این همه عزاداری پیاپی مراقبت داشته باشد و سرانجام به انکار مجموع عزاداری روی می آورد.

پایگاه اطلاع رسانی آیت الله شبیری زنجانی نوشت: این مرجع شیعیان در جمع تعدادی از روحانیون و طلبه های حوزه علمیه قم که در دفتر ایشان حضور داشتند، ترویج دهه های پیاپی عزاداری را زمینه ساز رویگردانی جامعه از عزای اهل بیت علیهم السلام دانست و گفت: همین طور پشت سر هم دهه درست کردن، توسط جامعه قابل پذیرش نیست و به مرور زمان زمینه انکار مجموعه عزاداری ها به وجود می آید. افراط در عزاداری ها به تفریط می انجامد.

آیت الله شبیری با غیر شرعی خواندن هتک حرمت عزاداری ها، خاطر نشان کرد: حدیث خاصی راجع به مدت زمان عزاداری ها نیست. اگر برپایی مجلسهای شادی در زمانی باشد که در عرف آن را هتک حرمت عزای اهل بیت - علیهم السلام - می دانند خلاف شرع است. البته این که چه کاری هتک حرمت است را خود افراد باید تشخیص بدهند.¹²

این مرجع تقلید افزود: قول ما درباره اینکه آیا شادی در ایامی غیر از روز شهادت هتک حرمت هست یا نه، حجت نیست و جامعه مشخص می کند تا چه زمانی باید عزا نگه داشته شود. اما متأسفانه عده ای امروزه با افراط در عزاداری ها زمینه هتک حرمت را فراهم می کنند و این افراد در این زمینه مسوولند. آیا واقعا کسی که مدعی محب اهل بیت - علیهم السلام - بودن است موظف به این کارهاست؟!

خطبه ها، مصاحبه ها و دیدارهای مقام معظم رهبری از شهریار
۱۳۶۶ تا آذر ۱۳۹۰)

¹² <https://www.mashregnews.ir/news/295649>

آیت الله شیرازی زنجانی ادامه داد: امروزه برخی از منبری‌ها و مداح‌های بی تقوا حرف‌های بی سند و مجلس‌های بی سندی را ترویج می‌کنند و پس از ترویج آن در جامعه، عرف هرگونه مجلس شادی را در این ایام هتک حرمت می‌نامند. افراد هم شرعا موظفند هتک حرمت نکنند اما حتما ما باید موضوع را درست کنیم و بعد آن را تبلیغ کنیم تا باعث هتک شود؟

ط: اعتدال در مسائل سیاسی

گروهک فرقان و امثال آن در نتیجه افراط در روش مبارزاتی بوجود آمدند

دراویش و وهابیت در نتیجه افراط و تفریط بوجود آمدند

در بعضی شهرها گروه‌ها تندرو انقدر تندروی دارند که به علمای شهر بی احترامی می‌کنند و آنها را متهم بی بی تفاوتی می‌نمایند درحالی که اگر خود جای آن عالم بودند این چنین تندروی نمی‌کردند.

داستان ایه الله عبدالکریم حائری و رضاخان قلدرد

رضا شاه در شش دی 1307 ش. قانون متحدالشکل شدن لباس را از تصویب مجلس گذراند و در دستور کار قرار داد. به موجب این قانون در سراسر کشور مردم باید یک نوع لباس و کلاه استفاده می‌کردند و روحانیون برای ملبس شدن به لباس روحانیت باید از شهربانی اجازه نامه می‌گرفتند که آن هم منوط به قبولی در امتحان وزارت معارف بود که برای اجازه ندادن هرگونه فشار و بهانه‌گیری را انجام می‌دادند. مردم و علمای قم به آیت الله حائری اصرار می‌کردند که در قضیه مداخله کند و تلگرافی به تهران بفرستد، ولی حاج شیخ نمی‌پذیرفت. فشار و اصرار هر روز بیشتر می‌شد، تا جایی که آیت الله میرزا مهدی بروجردی گفت: اگر چیزی به شاه ننویسی، خودمان به اسم شما می‌نویسیم. آیت الله حائری عمامه اش را به زمین زد و فرمود: والله تکذیب می‌کنم؛ 59 آیت الله سیدمحمدتقی خوانساری گفت: می‌دانید که پهلوی می‌خواهد ایران را نصرانی کند؟! آیت الله مؤسس فرمود: می‌دانم، ولی شما می‌خواهید که من کاری کنم که او زودتر چنین بکند. 60

رضا شاه به قم آمد و به منزل آیت الله حائری رفت و گفت: رفتارتان را عوض کنید و گرنه حوزه قم را با خاک یکسان می کنم

با این همه مردم دست از اصرار و فشار بر نمی داشتند تا جایی که کار را به ضرب و شتم آیت الله مؤسس کشاندند. میرزا محمدتقی اشراقی می گوید: قبل از ظهر روز یازده تیر 1314 به منزل آقا شیخ رفتم، دیدم که آقا شیخ روی زمین نشسته و تکیه بر دیوار داده، عمامه اش روی زمین افتاده و وضع بدی بود. از یکی پرسیدم چه شد؟ گفت: عده ای آمدند به حاج شیخ حمله کردند، اهانت های بدی کردند و... که چرا برای رضا شاه تلگراف نمی فرستد، رفتم کنار حاج شیخ نشستم، دلداریش دادم، کمی بهتر شد. از ایشان برای خلاصی از آن محیط و احتمال ایجاد مزاحمت عده دیگر و... دعوت به منزل نمودم. ایشان پذیرفت. با هم به منزل رفتیم. بعد از نماز و استراحت که حالش بهتر شد گفتم: آقا شما عالم هستید، آیت الله و مرجع تقلید مسلمین هستید، وضع طوری است که باید تلگراف کنید و الا حیثیت شما آلوده به تهمت می شود. آقا شیخ فرمود: تلگراف برای این کار مثل این است که کسی خود را در چاه بیندازد، می دانم که ضرر دارد؛ گفتم: با این حال تلگراف کنید، آقا شیخ چند دقیقه ای ساکت شد و تأملی نمود و بعد فرمود: خیلی خوب کاغذ و قلم بیاورید؛ آوردم، فرمود بنویسید: «حضور مبارک اعلیحضرت شاهنشاهی خلد الله ملکه، بعد از تقدیم ادعیه خالصانه مشهود خاطر همایونی بود که احقر همیشه تعالی و ترقی دولت علیه را منظور داشته و اهم مقاصد می دانسته، فعلاً هم به همین نظر عرضه می دارد؛ اوضاع حاضره که برخلاف قوانین شرع مقدس اسلام و مذهب جعفری علیه السلام است موجب نگرانی داعی و عمومی مسلمین است؛ البته بر ذات ملوکانه که امروزه حامی و عهده دار نوامیس اسلامیه هستید حتم و لازم است که جلوگیری فرمایید، عموم اهالی ایران بلکه مسلمین دنیا را قرین تشکر فرموده امید است رفع اضطراب این ضعیف و عموم ملت شیعه بشود»؛ در آخر آقا شیخ مطلب را خواند و امضاء نمود و فرمود: تلگراف را به تهران بفرستید

شهر قم متوجه ارسال تلگراف شد، مردم غروب در منزل آقا شیخ جمع شدند تا جواب را دریافت کنند، ولی جوابی نیامد؛ شاه جواب تلگراف را نداد. از نخست وزیری جواب تلگراف، عصر دوازده تیر 1314، که سراسر تهدید و تحقیر بود رسید

به آقا شیخ عبدالکریم، به قم مخابره شود»

تلگراف حضرت مستطاب عالی به حضور مقدس اعلیحضرت همایون شاهنشاهی اروحنا فداه مشعر بر اینکه اوضاع حاضره خلاف قوانین شرع مطهر و مذهب جعفری است، با وجود سوابق معلومه فوق العاده باعث تعجب و تغییر خاطر مهر ظاهر گردید و کسانی که در این قسم افتراها می زنند، امر صادر فرمودند، قانوناً تعقیب درآورید، اگر نظر حضرت مستطاب عالی به اراجیف و اکاذیب شایعه است (کشف حجاب) عجب است که بدون تحقیق ترتیب اثر داده، عنواناتی که به هیچوجه شایسته مقام مقدس ملوکانه نیست فرموده اید، و اگر راجع به لباس و کلاه است، باز از آراء صائبه که در وجود محترم سراغ داشتند، مایه تعجب است که این قبیل امور موافقت و مخالفت به احکام شرع مقدس را عنوان می فرمایید. بنده در عالم ارادت کیش خالصانه معتقدم که شیوه مرضیه را که موجب حسن عقیده بندگان اعلیحضرت همایونی نسبت به وجود محترم بوده از دست نداده، در مطالبی که عوام و مردمان بی اطلاع یا مغرض به عرض عالی می رسانند تحقیق و تأمل کرده قسمی نفرمایید که مساعی جمیله که ذات خسروانه برای ترقی و تعالی دولت و ملت که یگانه وسیله اعلای کلمه حق است و جلوه نموده، سبب آزردهی و تغییر خاطر مقدس شاهانه گردد، در خاتمه باز خاطر محترم را مستحضر می سازد، به این نکته که کسانی که این عنوانات را تعقیب و اذهان عامه را با مفتریات و جعلیات مشوب داشته و مشتبه می سازند دچار عقوبت خواهند شد.¹³

بعد از این تلگراف رضا شاه به قم آمد و به منزل آیت الله حائری رفت، بدون سلام و جواب، با غضب و عصبانیت گفت: رفتارشان را عوض کنید و گرنه حوزه قم را با خاک یکسان می کنم

ع:اعتدال در خرج کردن

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ۖ ﴿٦٧﴾

¹³ علما و رژیم رضا شاه، ص 259 و 258

«مؤمنین آنانی هستند که وقتی خرج می کنند، اسراف نکرده و بخل هم نورزیده بلکه حد وسط را رعایت می کنند.» فرقان 67

«بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.» اعراف 31

«امام صادق (ع): خوردن و آشامیدن و پوشیدن و ازدواج و سوار مرکب شدن اگر با میانه روی باشد، حلال و الا حرام است چون خدا در سوره انعام آیه 141 فرموده است: اسراف نکنید که خدا مسرفین را دوست ندارد.»

. امام باقر ع: سه چیز نجات دهنده انسان است: ترس از خدا در آشکار و نهان. میانه روی در خرج در هنگام غنا و فقر. سخن به عدل در خوشنودی و غضب.

بر درب سوم بهشت نوشته است: لا اله الا الله محمد رسول الله وعلى ولي الله. ان لكل شيء حيلة وحيلة الصحة في الدنيا اربع خصال. قلة الكلام وقلة المنام وقلة المشي وقلة الطعام. هر که در دنیا سلامتی می خواهد چهار مطلب رعایت کند. کم حرفی. کم خوابی. کم راه رفتن. کم خوری

قال علی (ع) «كلٌّ مازاد على الاقتصاد اسراف».^{۱۴}

قال علی (ع) «ما فوق الكفاف اسراف».^{۱۵}

علی (ع) می‌فرماید: آنچه بیش از حد کفاف باشد اسراف است.

«بررسی‌ها و پژوهش‌های کارشناسان نشان می‌دهد میانگین مصرف آب در ایران در ازای هر یک نفر جمعیت 2 متر مکعب (2 هزار لیتر) است این رقم بیش از حد معمول و مورد نیاز در مقایسه با جوامع پیشرفته صنعتی که به طور متوسط روزانه 750 لیتر آب مصرف می‌کنند نگران‌کننده است این نگرانی زمانی آشکارتر می‌شود که بدانیم برای انتقال، پالایش و توزیع هر متر مکعب آب معادل 200 ریال هزینه به دولت تحمیل می‌شود-300

چه بسیار غذاهای که با زحماتی پخته و آماده می‌شود ولی مقداری از آن به سطلهای زباله منتقل می‌گردد.

در کشور ما میلیاردها تومان صرف نانی می‌شود که شصت درصد آن مصرف نمی‌شود.

مصرف بسیاری از مواد بسیار مهم کشور ما حداقل دوبرابر استاندارد جهانی است!

میلیاردها تومان صرف تهیه سیگار و دود کردن آن میشود.

میلیاردها تومان صرف جشنهای آنچنانی عروسی‌ها و جشنواره‌های بی‌خاصیت که هیچ بار فرهنگی مثبت ندارد، می‌گردد.

میلیاردها تومان صرف مواد مخدر می‌گردد.

ضرر افراط در مصرف یکی دوتا نیست بلکه زیان‌های ناشی از مصرف زیاد مواد غذایی و انرژی به مسئله سلامت جامعه هم آسیب وارد می‌کند. افزایش سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی و غیره به عدم استاندارد بودن مصرف کشور ما برمی‌گردد.

عدم اعتدال در مهمانی ها!

«دو دختر مسلمان فرانسوی که به ایران آمده بودند و در بعضی از مراسمات جشنها شرکت کرده بودند، اظهار داشتند: شما که انقلاب کرده اید، همه چیزتان خوب است غیر از مراسم عروستتان! که خیلی اسراف می کنید در حالیکه می توانید هزینه این جشنها را صرف خرید وسایل زندگی عروس و داماد نمایید.»

آری در بسیاری از مهمانی های ما ایرانی ها اسراف صورت می گیرد و مواد غذایی فراوانی دور ریخته می شود. وبرکت مهمانی را تبدیل به نامبارکی می کند. چرا باید برای یک مهمانی، انواع غذاها طبخ گردد و هزینه فراوانی صرف گردد؟

اسراف باعث عذاب

«هر مسلمانی مخصوصاً پدر و مادر و وظیفه دارند که در همه مصارف زندگی حد و وسط را رعایت کنند که اسراف باعث از دست رفت نعمتهای حلال دنیوی و باعث عذاب اخروی می شود.»

«امام صادق (ع): هر ساختمانی که بیش از مقدار نیاز باشد، در آخرت وبال گردن صاحبش می شود»

چشم و هم چشمی عامل اسراف!

«یکی از علل اسراف و تبذیر (ریخت و پاش) چشم و هم چشمی های ناسالم است. مثلاً فلان شخص در عروسی فرزندش چقدر خرج کرد من باید دو برابر او یا مثل او خرج کنم..»

همچنین تجمل گرایی نیز از علل اسراف و تبذیر می باشد. تقلید از فرهنگ غرب و توجه بیش از حد به زخارف و زبرج دنیا که مانع توجه به خدا است، باعث می شود پولهای کلانی در مصارف غیر لازم و غیر واجب صرف گردد.

اسراف در روایات

1- عن ابی عبداللّٰه (ع): «ادنی الاسراف هراقه فضل الاناء و ابتذال ثوب الصون والقاء النوی».^{۱۶}

امام صادق (ع) می‌فرماید: «کمترین اسراف ریختن اضافی آب، پوشیدن لباس آبرو در منزل و انداختن هسته خرما است.

2- قال الصادق (ع): «ان لله ملكاً يكتب سرف الوضوء كما يكتب عدوانه».^{۱۷}

امام صادق (ع) می‌فرماید: همانا خدا فرشته‌ای دارد که اسراف در وضو را می‌نویسد چنانکه اسم دشمنانش را می‌نویسد.

3- عن عبدالله بن عمر مرّ رسول الله (ص) بسعد و هو يتوضأ فقال لا يسرف يا سعد قال افی الوضوء سرف قال نعم و ان كنت علی نهر جار»^{۱۸}

رسول اکرم (ص) در مسیر با سعد برخورد کردند که داشت وضو می‌گرفت حضرت به او فرمودند: ای سعد اسراف نکن. سعد گفت: یا رسول الله آیا در وضوء هم اسراف است. حضرت فرمودند: آری اگر چه در کنار نهر جاری باشی.

18- بحار ج 75 ص 303.

19- وسایل ج 1 ص 340.

20- تفسیر صافی ج 3 ص 187.

4- قال علی (ع) «ان السرف امر یبغضه الله.... حتی صب فضل شرابک».^{۱۹}

علی (ع) در ضمن حدیثی می فرماید: «اسراف چیزی است که خدا مبغوض می دارد حتی دور ریختن اضافه آب».

«رسول خدا (ص): از علامتهای اسراف آنستکه آنچه درشان او نیست می خورد و آنچه در شأن او نیست می پوشد و آنچه در شأن او نیست می خرد»

«امام صادق (ع): کمترین حد اسراف آنستکه اضافه آب را دور بریزی و یالباس مخصوص بیرون را در خانه پوشی و یا لباس تمیز را در محل کثیف پوشی!»

اعتدال در بخشندگی

در آیه 29 اسراء خداوند حکیم تأکید می کند نه بخل نه اسراف؛ می فرماید: «دست خود را بر گردن

»! (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ) خویش بسته قرار مده

این تعبیر، کنایه لطیفی است از این که دست دهنده داشته باش و همچون بخیلان که گویی

! دستهایشان به گردنشان با غل و زنجیر بسته است و قادر به کمک و انفاق نیستند، مباش

از سویی دیگر، دست خود را فوق العاده گشاده مدار و بذل و بخشش بی حساب مکن که سبب

وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ) شود از کار بمانی، و مورد ملامت این و آن قرار گیری و از مردم جدا شوی

!(فَتَقَعْدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا)

همان گونه که «بسته بودن دست به گردن» کنایه از بخل است، گشودن دستها به طور کامل آن

استفاده می شود، کنایه از بذل و بخشش بی حساب «وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ» چنان که از جمله

است.

به معنی نشستن است کنایه از توقّف و از کار افتادن می باشد «قعود» که از ماده «تقعد» و جمله

اشاره به این است که گاه بذل و بخشش زیاد نه تنها انسان را از فعّالیت و «ملوم» تعبیر به

ضروریات زندگی باز می دارد، بلکه زبان ملامت سرزنش کنندگان را به روی او می گشاید

(بر وزن قصر) در اصل معنی برهنه ساختن است؛ به همین «حسر» از ماده «محسور»

به جنگجویی می گویند که زره در تن و کلاه خود بر سر نداشته باشد «حاسر» جهت

اطلاق «حاسر» و «حسیر» به حیواناتی که بر اثر کثرت راه رفتن خسته و وامانده می شوند، کلمه

! شده است، گویی تمام گوشت تن آنها یا تمام قدرت و نیرویشان کنار می رود و برهنه می شوند

و بعداً، این مفهوم توسعه یافته، به هر شخص خسته و وامانده که از رسیدن به مقصد عاجز

گفته می شده است «حاسر» یا «محسور» است

به هر حال، هرگاه انفاق و بخشش از حد بگذرد و تمام توان و نیروی انسان جذب آن گردد، طبیعی

است که انسان از ادامه کار و فعالیت و سامان دادن به زندگی خود وامی ماند و طبعاً ارتباط و پیوند او

با مردم نیز قطع خواهد شد

در بعضی از روایات که در شأن نزول این آیه نقل شده، این مطلب به وضوح دیده می شود

:در روایتی می خوانیم

در خانه بود، سؤال کننده ای بر در خانه آمد، چون چیزی برای بخشش (صلی الله علیه و آله) پیامبر

پیراهن خود را به او داد، و همین امر (صلی الله علیه و آله) آماده نبود، و او تقاضای پیراهن کرد، پیامبر

! سبب شد که آن روز نتواند برای نماز به مسجد برود

خواب مانده یا مشغول (صلی الله علیه وآله) این پیش آمد زبان کفار را باز کرد و گفتند: محمد

! سرگرمی است و نمازش را به دست فراموشی سپرده است

و به این ترتیب، این کار هم ملامت و شماتت دشمن، و هم انقطاع از دوست را در پی داشت، و

هشدار داد که این (صلی الله علیه وآله) مصداق «ملوم و محسور» شد؛ آیه فوق نازل گردید و به پیامبر

. کار تکرار نشود

. در مورد تضادی که ظاهراً این دستور با مسأله «ایثار» دارد در آینده بحث خواهیم کرد

آنچه را در بیت المال داشت به (صلی الله علیه وآله) بعضی نیز نقل کرده اند که گاهی پیامبر

نیازمند می داد به گونه ای که اگر بعداً نیازمندی به سراغ او می آمد، چیزی در بساط نداشت و

صلی الله علیه) شرمنده می شد، و چه بسا شخص نیازمند، زبان به ملامت می گشود و خاطر پیامبر

را آزرده می ساخت، لذا دستور داده شد که نه همه آنچه را در بیت المال دارد انفاق کند و نه (وآله

. همه را نگاهدارد، تا این گونه مشکلات پیش نیاید²⁰

²⁰تفسیر نمونه از ایه الله مکارم شیرازی

حضرت امام علی (علیه السلام): بخشنده باش اما زیاده روی نکن، در زندگی حسابگر باش اما سخت گیر م باش

از زیاده روی پرهیز و میانه روی پیشه کن . امروز به فکر فردایت باش . از مال به قدر نیازت نگهدار و آنچه افزون آید ، پیشاپیش برای روزی که بدان نیازمند گردی ، روانه دار . آیا امید آن داری که خداوندت پاداش متواضعان دهد ، در حالی که ، در نزد او از متکبران هستی . آیا در حالی که ، خود در ناز و نعمت فرو رفته ای و آن را از ناتوانان و بیوه زنان دریغ می داری ، طمع در آن بسته ای که ثواب صدقه دهندگانت دهند ؟ آدمی به آنچه پیشاپیش فرستاده ، پاداش بیند و بر سر آن رود که از پیش روانه داشته . والسلام

و نیز فرموده اند: آنکه میانه روی کند تهیدست نمی شود

روش امام خمینی در زندگی

مصرف به اندازه نیاز

یک بار که خدمت امام بودیم، از من خواستند پاکت دارویشان را به ایشان بدهم. داخل پاکت دارویی بود که باید به پایشان می مالیدند. شاید کسی باور نکند، بعد از مصرف دارو امام یک دستمال کاغذی را به چهار تکه تقسیم کردند و با یک قسمت از آن، چربی پایشان را پاک کردند و سه قسمت دیگر را داخل پاکت گذاشتند تا برای دفعات بعد بتوانند از آن استفاده کنند. به امام گفتم: اگر برنامه زندگی این گونه است، پس ما همه جهنمی هستیم! چون ما واقعاً این رعایت ها را به خصوص در مورد دستمال کاغذی نمی کنیم. آقا فرمودند: «شما این طور نباشید؛ ولی باید رعایت کنید».[9]

امام همیشه می فرمودند که تلفن برای کارهای ضروری است و از تلفن کردن برای کارهای غیر ضروری خودداری کنید. همیشه به حدّ احتیاج چراغ منزل را روشن نگه دارید. امام خودشان در

تاریکی به نماز می ایستادند. اگر چراغی اضافی روشن بود، به شدت ناراحت می شدند؛ گویی عذاب گناهان را به چشم خویش می دیدند...» [10]

در پاریس من بارها ناظر وضو گرفتن امام بوده ام و دیده ام که ایشان در فاصله به جا آوردن اعمال وضو شیر آب را می بندند و در موقع لزوم دوباره باز می کنند تا مبادا آب اضافی از شیر خارج شود. گاهی می دیدم که اگر آقا آب می خوردند، باقیمانده آب لیوان را خالی نمی کردند؛ بلکه کاغذی روی آن می گذاشتند تا بعداً از آن استفاده کنند. برای امام ماندن و گرم شدن آب مسأله ای نبود. [11]

روزی امام فرمودند: «عینک مرا بدهید؛ می خواهم مطالعه کنم». وقتی عینک ایشان را از روی میز برداشتم، دیدم مقداری گرد و غبار روی شیشه های آن نشسته است. یک دستمال از جعبه دستمال کاغذی روی میز برداشته و عینک را تمیز کردم و به امام دادم. ایشان عینک را به چشمشان زدند. من بی توجه قصد داشتم آن دستمال را مچاله کرده و دور بیندازم که امام متوجه شدند و فرمودند: «آقای انصاری اگر شما برای آن دستمال مورد مصرف ندارید، به من بدهید. این دستمال هنوز جای مصرف دارد و نباید دور انداخته شود». به نظر من ایشان دایم المراقبه بودند که مبادا مسئولیتی که داشتند سبب بسط و توسعه در زندگی شان شود و اقدامی انجام دهند که تشریفات تلقی شود. [12]

3. پرهیز از مصرف بی رویه و اسراف

امام نسبت به اسراف خیلی حساس بودند؛ مثلاً اگر شیر آبی چکه می کرد، تحمل نمی کردند و با زنگی که نزدیک ایشان بود، خبر می کردند که بیایید این شیر را درست کنید که آب هدر نرود. [13]

یک روز در آشپزخانه ظرف می شستم و شیر آب را باز کرده بودم. آقا آمدند و گفتند: «چرا این قدر شیر آب باز است؟» در حالی که شیر خیلی کم باز بود. با این که من خیلی ملاحظه می کردم، باز ایشان به ما تذکر می دادند. گاهی کاهو برای ایشان می بردم که برگ های دور آن را کنده بودم. آقا سفارش می کردند: «مبادا اینها را دور بریزید». عرض می کردم: آقا! خاطر جمع باشید! ما با

اینها سالاد درست می کنیم. آقا وقتی برای کاری از اتاق بیرون می آمدند، اول تلویزیون را خاموش می کردند و بعد از برگشتن دوباره روشن می کردند. خیلی ملاحظه می کردند که اسراف نشود. [14]

آقای شیخ محمد فرقانی که از جمله ملازمین امام در غیاب حاج شیخ عبدالعلی قرهی بود، در نجف برایم نقل کرد: زمانی که آقای شیخ عبدالعلی به ایران رفته بود و من افتخار ملازمت امام را داشتم. امام به من توصیه فرموده بود که چنانچه کسی با من بعد از نماز مغرب و عشا کار ضروری دارد، می-توانی او را قبل از آمدنم، به بیرونی هدایت کنی. اتفاقاً یک شب بعد از مراجعت امام از نماز جماعت در بیرونی نشسته بودم که کسی آمد و کاری فوری با آقا داشت. من طبق دستور قبلی به اندرون رفتم؛ چون اتاق آقا را تاریک دیدم، برگشتم؛ ولی هنوز چند گامی برنداشته بودم که امام مرا مورد خطاب قرار داده فرمودند: «کاری داری؟» عرض کردم: بلی؛ ولی چون چراغ اتاق را خاموش دیدم؛ خیال کردم حضرتعالی در خواب هستید و یا در حال استراحت می باشید. امام در پاسخ فرمودند: «خیر، چون کاری نداشتم، چراغ اتاق را خاموش کردم». [15]

امام همیشه مقید بودند که نمازها را به جماعت بخوانند و لذا، ظهرها و شب ها در جماعت فیضیه شرکت می کردند. یکی از روزها که برای نماز تشریف آورده بودند چون وقت نماز نرسیده بود، در یکی از حجره ها جلوس فرمودند. یکی از طلاب در حالی که چراغ اتاق را روشن گذاشته بود، از اتاق بیرون آمد که در خدمت امام باشد. امام به او فرمودند: «چرا چراغ برق را روشن گذاشتید؟» یکی از آقایان گفت: می گویند در روشنی اسراف نیست. امام پاسخ دادند: «بی خود می گویند». [16]

4: خوراک قانعانه

مشهدی حسین که یکی از خدمت گزاران امام در نجف بود، نقل می کرد که در ماه رمضان عده ای در بیرونی امام بودند و غذا همان غذای گذشته بود و فرقی نکرده بود. روزی آقای حاج شیخ عبدالعلی قرهی به من گفت: این همه آدم که در بیرونی هستند، افطار و سحری می خواهند و این مقدار گوشت که شما تهیه می کنید، خیلی کم است. بیشتر بگیرید. من هم بنا به گفته او، آن روز بیشتر گوشت گرفتم. هر شب می بایست خدمت امام می رسیدم و صورت حساب را ارائه می دادم.

آن شب آقا با تعجب پرسیدند: «چطور شد که گوشت بیشتر از گذشته گرفتی؟» گفتم: آقای شیخ دستور دادند. امام با احترامی که نسبت به ایشان داشتند، فرمودند: «همان تعداد که همیشه می گرفتی بگیر! آقای حاج شیخ هم اگر می خواهند، غذایشان را جدا کنند».[17]

بعد از مراجعت امام از کویت به عراق که مسئولان عراقی امام را در صفوان برای کسب اجازه از بغداد برای ورود مجدد ایشان نگه داشته بودند، دو نفر از همراهان امام به بهانه گرفتن شام به بصره رفتند و به نجف تلفن زده و قضایا را به اطلاع دوستان رساندند. سپس قدری غذا خریده و بازگشتند. شام عبارت بود از غذای گرم رستوران و مقداری هم پنیر و خربزه. امام شروع به خوردن نان و پنیر کردند. البته ایشان بعد از صبحانه دیگر چیزی نخورده بودند. لذا، خیلی برای ما ناگوار بود که غذای گرم بخوریم و امام فقط به نان و پنیر اکتفا کنند. احمد آقا به من گفت: «امام نان و پنیر و خربزه می خورند».[18]

دوستان مورد اعتماد من برایم نقل کردند که روزی امام برای گرفتن وضو به حیاط می روند. خانمی که برای کمک به امور منزل امام در آن جا کار می کرد، مشغول شستن ظرف برنج بود. امام متوجه چربی بیش از اندازه ته دیگ می شوند و به آن خانم می گویند: «چرا روغن زیاد مصرف کرده اید؟» وی می گوید: من عادت دارم و با روغن کم نمی توانم برنج طبخ کنم. به خاطر این موضوع امام به او می گویند: «این ها بیت المال است و باید به اندازه مصرف شود».[19]

5. مقایسه ناهار امام و ناهار پاپ

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 ناهار خوردن ایشان دقیقاً هفت دقیقه و چهل ثانیه بود و بعد بلافاصله به اتاق کارشان رفتند. من دو سال پیش یک بار موفق شدم ناهار 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 ناهار خود

را میل کردند. مدت ناهار خوردن ایشان یک ساعت و پنجاه دقیقه بود و بعد باقی غذای ایشان، آن طور که من فهمیدم، به کلی معدوم می شد.^[20]

من خاطره ای از همسر امام در نوفل لوشاتو هنگام تهیه یکی از مصاحبه هایم با امام دارم. ایشان برای امام ماست و پنیر آوردند. و من از او پرسیدم: آیا ایشان فقط همین غذا را میل می کنند؟ و او پاسخ داد: بله. امام هر روز از همین غذای ساده دوبار می خورند.^[21]

عده ای از ایران برای زیارت امام در دهه عاشورا به فرانسه آمده بودند. از آن جا که امام خود ساده می زیستند، اطرافیان ایشان نیز در زندگی خود رعایت سادگی را می کردند؛ برای مثال، غذای آن ها در نوفل لوشاتو، نان و پنیر و گوجه فرنگی و تخم مرغ و گاهی اوقات هم اشکنه بود.^[22]

زیرنویس:

برداشت هایی از سیره امام خمینی، ج 2، ص 96؛ به نقل: از حجة الاسلام والمسلمین رسولی محلاتی.

همان، ص 81؛ به نقل از: فریده مصطفوی .^[9]

همان، ص 83؛ به نقل از: عاطفه اشراقی .^[10]

همان، ص 108؛ به نقل از: مرضیه حدیده چی .^[11]

همان، ص 114؛ به نقل از: حجة الاسلام والمسلمین انصاری کرمانی .^[12]

همان، ص 107؛ به نقل از: سید رحیم میریان .^[13]

همان، ص 106؛ به نقل از: ربابه بافقی. [14]

همان، ص 110؛ به نقل از: سید مجتبی رودباری. [15]

همان، ص 112؛ به نقل از: حجة الاسلام والمسلمین محمدرضا ناصری. [16]

همان، ص 103 - 104؛ به نقل از: آیت الله خاتم یزدی. [17]

همان، ص 117 - 118؛ به نقل از: حجة الاسلام والمسلمین سید محمدرضا مهری. [18]

همان، ص 116 - 117؛ به نقل از: آیت الله حسین نوری همدانی. [19]

همان، ص 98 - 99؛ به نقل از: خبرنگار یک روزنامه فرانسوی. [20].

همان، ص 99؛ به نقل از: مالارد خبرنگار فرانسوی. (احتمالاً این زن، خانم دباغ بوده اند که [21]

همان؛ به نقل از: مرضیه حدیده چی. [22] با ایشان مصاحبه شده است)

1- آمار نامه کشاورزی، جلد اول محصولات زراعی و باغی سال 81-80، دفتر آمار و فن آوری اطلاعات، معاونت برنامه ریزی و اقتصادی، وزارت جهاد کشاورزی

2-میزان الحکمه

3-مصاحبه معاون وزیر نیرو با خبرگزاری فارس

4-کتب حدیثی بحار و وسائل وفروع کاقی

5-مقاله سید مصطفی محقق داماد

غ:اعتدال در حرف زدن

مبحث ما در مورد "میانه روی" است

• یکی از مصادیق سخنرانی میانه روی در سخن گفتن است

• در اسلام خداوند سه چیز را دوست دارد کم خوردن، کم خوابیدن و کم حرف زدن

خداوند بدن ما طوریافریده که اگر یک نفر در عمرش غیر از نان هیچ نخورد بدنش سالم است

• بنابراین کم خوردن مورد عنایت خداوند است

• پیامبر فرمود؛ هر که در دنیا سیر تر است در آخرت گرسنه تر است

هیچکدام از امامان ما طوری غذا نخوردند که سیر شوند همچنین امام خمینی و مقام معظم رهبری
این مسئله میانه روی در خوردن در زندگی را رعایت میکردند

بنابر این اگر ما کم بخوریم سالمترین کسانی هستند بهترین مواد غذایی دارند ولی سلامتی ندارند

خوابیدن پیامبر(ص) طوری بود که تا اذان صبح چهار یا پنج ساعت پشت سر هم نمیخوابید وضو
میگرفت و نماز میخوند و هر نیم ساعت میخوابید

یا نمونه ای از عالمان دین ایت الله بهجت بصورت نشسته میخوابید که خوابش عمیق نباشد

یا ایت الله عظمای میرداماد چهل سال موقع خواب پاهایش دراز نکرد گفت من از خدا حیا میکنم پام
جلو خدا دراز کنم بهمین دلیل است که هیچوقت گناه نمیکردند

پیامبر خدا فرمود: خداوند تبارک و تعالی زبان را به عذابی معذب میسازد که هیچ کدام از اعضای
بدن عذاب نمیکند زبان اعتراض میکند که پروردگارا مرا عذابی مبتلا ساختی که هیچ موجودی را
عذاب نکردی !

خداوند میفرماید: سخنی از تو صادر شد که به مشرق و مغرب زمین رسید و بخاطر آن سخن خون
حرامی ریخته شد و مال حرامی غارت شد و عمل منافی عفت واقع شد به عزت و جلالم تو را به
گونه ای عذاب کنم که هیچکدام از اندام اینگونه عذاب نشده باشد

نمونه همین اغتشاشات اخیر مثل همین حرفی که آقایان اصلاح طلب زدند که به اغتشاشات اخیر دامن
زدند و کسانی که هنرپیشه هستند در این اغتشاشات از زن بیحجاب که از حزب کومله بود طرفداری
کردند .

چرا در مقابل ظلم به زنان در فلسطین و عربستان و سراسر دنیا سکوت میکنند ؟

در این اغتشاشات عده ای از بسیجیان شهید شدند و این افراد که به این اغتشاشات دامن زدند با همین
گناه زبان در کشته شدن و خون این بسیجیان شریکند و در قیامت باید پاسخگو باشند

اعتدال در سخن گفتن

زندگی پیامبر و پیامبر شناسی

• یکی از توصیه هایی که پیامبر داشته اند اینست که مادرارتباط با زندگی اعتدال را رعایت کنیم

• خدای متعال میفرماید **جعلناکم امه وسطا** ما شما را امت میانه قرار دادیم

خداوند این را جز به مسلمانان نه به یهودیان نه به مسیحیان گفته است. در همه کارها میانه روی خوب است از جمله چیزهایی که میانه روی در آن خوب است میانه روی در سخن گفتن است

• حضرت علی (ع) میفرماید

• سخن مانند داروست کمش نفع میرساند و زیادش کشنده است

من کثر کلام کثر خطا: کسی که زیاد صحبت کند زیاد خطا میکند. "کم گوی گزیده گوی چون
" در

آیت الله امینی فرمودند: زمانی حضرت امام و علامه طباطبایی را در حجره ام دعوت کردم گفتم
ببینم با هم چطور برخورد میکنند بعد از احوالپرسی مختصر دیدم حدود یک ساعت با هم حرف
•• نزدند و فقط در مواقع لازم حرف میزدند

• یا آیت الله نجومی نیز به راننده ای که دایم حرف میزد تذکر دادند

تو اراک راهی کربلا رفته بودیم این راننده از مرز تا نجف با موبایل سه ساعت بلند بلند صحبت
• میکرد و این اذیت کردن دیگران حرام است

• یا در هیاتها میبینیم که بلند گو با صدای بلند مداحی میخوانند

همه مراجع گفتند در مسجد غیر از صدای اذان حق ندارند طوری صدای بلند گو زیاد کنند که
• همسایه بشنوند فقط صدای اذان را جایز دانستند

خدا رحمت کند شهید ابراهیم هادی سر کوچه موتور خاموش میکرد با دست موتور میآورد در خونه
تا همسایه ها اذیت نشوند

یک نمونه دیگر حضرت امام برای نماز شب با چراغ قوه وضو میگرفت مبادا برای دیگران یا
خانواده ایجاد مزاحمت کنند

خیلی اسلام به این مسایل توجه میکند که برای دیگران ایجاد مزاحمت نکنید

میانه روی در صحبت کردن خیلی خوب است حتی تاکید به کم حرف زدن دارند

سکوت مومن حکمت است

ولی بعضی جاها نباید سکوت کرد چون سکوت هر مسلمان خیانت است به قرآن. کجا خیانت
محسوب می شود ؟ در مقابل بدعتها

.

علی (ع): الکلام کالدواء قلیله ینفع و کثیره قاتل

سخن مانند دارو است که کمش نفع می رساند و زیادش کشنده است.

و فرمود: من کثر کلامه کثر خطاوه

هر که سخنش زیاد باشد، اشتباهش فراوان است.

امام علی علیه السلام در حدیث شریفی 5 مرحله رسیدن از پرحرفی به جهنم را در حدیثی حکیمانه و
زیبا بیان فرموده اند

امیرالمومنین حضرت علی علیه السلام می فرمایند

هر کسی که سخنش افزایش یافت، اشتباهات او نیز فزونی خواهد یافت «

و هر کس خطایش افزایش یافت، حیایش کم می‌گردد

و هر کس حیایش کم شد، تقوایش کم میشود

و کسی که تقوایش کم شود، دلش میمیرد

«و هر کس قلبش مرد، به دوزخ وارد خواهد شد

متن حدیث

مَنْ كَثَرَ كَلَامَهُ كَثَرَ خَطْوُهُ وَمَنْ كَثَرَ خَطْوُهُ قَلَّ حَيَاؤُهُ وَمَنْ قَلَّ حَيَاؤُهُ قَلَّ وَرَعُهُ وَ
« مَنْ قَلَّ وَرَعُهُ مَاتَ قَلْبُهُ وَمَنْ مَاتَ قَلْبُهُ دَخَلَ النَّارَ »

«نهج البلاغه؛ بخشی از حکمت 349»

•

• رسول خدا صلی الله علیه وآله فرمود:

• خداوند، سه چیز را دوست می دارد:

• کم حرفی، کم خوابی و کم خوری؛

• و سه چیز را خداوند دشمن می دارد:

• پُر حرفی، پُر خوابی و پُر خوری. (1)

• : و امام صادق (علیه السلام) درباره‌ی سکوت فرمود

• : رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمود

• خداوند تبارک و تعالی زبان را به عذابی معذب می سازد

• که هیچکدام از اعضا و جوارح را به آن، عذاب نکرده است،

- پس می گوید پروردگارا! مرا به عذابی مبتلا ساخته ای
- که هیچ موجودی را به آن، عذاب ننمودی؟!
- خدای متعال می فرماید: کلامی از تو صادر شد
- که به مشارق و مغارب زمین رسید و به خاطر آن کلام،
- خون حرامی ریخته شد و مال حرامی غارت شد
- و عمل منافی عفت واقع گشت،
- به عزّت و جلالم قسم، که تو را به گونه ای عذاب می کنم
- که هیچکدام از اندام و جوارح را آنگونه عذاب نمی کنم.
- و در روایتی دیگر فرمود: بنده ی باایمان مادامی که ساکت باشد
- در نامه ی اعمالش نیکوکار نوشته می شود،
- ولی زمانیکه سخن بگوید
- یا نیکوکار نوشته می شود یا گناهکار (2)
-
- پی نوشتها:
- مجموعه ی ورام: ج 2، ص 121- 1
- کافی: ج 2، ص 115 و 116- 2

•

این موارد فوق در مذمت پرحرفی و در مدح کم حرفی بود ولی در خیلی جاها **حرف نزدن**، گناه محسوب می شود. در جایی که سکوت انسان باعث گمراهی شخص یا عده ای شود یا سکوت انسان باعث ظلم به فرد یا جماعتی شود چنانچه در ابتدای انقلاب مردم شعار می دادند: سکوت هر مسلمان خیانت است به قرآن.

اگر بدعتی پیدا شود باید عالمان مردم را از انحرافات بدعتگزاران آگاه سازند

در فتنه ها نیز افراد آگاه باید مردم را با ابعاد فتنه آشنا سازند و سکوت جایز نیست.

ف: اعتدال در کار کردن

همانطور که کار کردن فرد مسلمان در حکم جهاد بوده و خیلی مورد مدح و تعریف قرار گرفته است اما زیاده روی در کار کردن آثار زیانباری برای انسان دارد. چه از نظر مورد خطر قرار گرفتن سلامتی انسان. و چه از جهت اینکه از عبادت های واجب و مستحب جا می ماند

قَالَ عَلَىٰ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثَ سَاعَاتٍ - فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ - وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ - وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَائِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ.

حضرت علی علیه السلام فرمود: مؤمن باید وقت خود را به سه قسمت کند؛ یک قسمت به مناجات خدا پردازد و قسمتی را به محاسبه خویش اشتغال ورزد و قسمتی را اختصاص به لذت های حلال و شایسته می دهد.

بحار الأنوار، ج 75، ص: 40

حضرت امام رضا علیه السلام فرمود: اوقات شبانه روز خود را به چهار بخش تقسیم و از آن به خوبی استفاده کنید.

- 1) ساعتی از آن را برای مناجات با پروردگار؛
- 2) ساعتی دیگر از آن را برای امرار معاش و کسب حلال؛
- 3) ساعتی از آن را دیدار با برادران دینی؛
- 4) ساعتی از آن را برای استفاده از لذات مشروع²¹

بعضی افراد حتی روزهای تعطیل هم کار می کنند و در نتیجه بعد از مدتی بیمار می شوند و گلا از کار کردن می افتند!

تصور کنید آقایی را که به عنوان مسئول و سرپرست خانواده، تا ۱۰ و ۱۱ صبح می خوابد و پس از صرف صبحانه، زحمت می کشد!! و کم کم می رود تا مغازه خود را باز کند و هنوز ساعتی کار نکرده، کرکره را پایین می کشد و تا پنج و شش عصر، مغازه تعطیل است! و یا خانمی را تصور کنید که تا ظهر می خوابد و پس از آن دو ساعتی به سوال های تلفنی پاسخ می دهد! و تازه هنگام ظهر بلند می شود تا ناهاری مهیا کند، این در صورتی است که فرزندش، دقایقی دیگر از مدرسه به خانه باز می گردد. از طرفی دیگر، برخی در کار کردن بسیار افراط می کنند و تا حد مرگ کار می کنند. این افراد که اغلب به حرص مبتلا هستند و شاید خود از آن بی خبر باشند، چنان به شغل و کار خود چسبیده اند که اولویت های دیگر زندگی را کاملاً رها کرده اند. در برنامه زندگی این افراد، نه جایی برای کسب علم و آگاهی و معرفت باز شده و نه توجهی به همسر و نیازهای او و تربیت فرزند دارند. این افراد نه به صله رحم و رسیدگی و توجه به فامیل و بستگان اعتنایی دارند و نه حاضرند برای شرکت در یک جلسه معنوی وقتی بگذارند. افراط در کارکردن، گاهی چنان فرد را غافل می کند که حتی نسبت به سلامت جسمی و روحی خود بی توجه می شود. این ها صرفاً کار می کنند و کار می کنند، تردیدی نیست که هم تنبلی و سستی، یک ناهنجاری رفتاری به حساب می آید و هم افراط در کار، ناشی از ضعف شخصیتی است. دقت داشته باشید که ممکن است نفس انسان، او را فریب دهد و تنبلی و کوتاهی او را توجیه کند که تو زهد داری و به دنیا بی رغبتی و زیاده روی در کار را، رنگ و لعاب تلاش و پشتکار بزند. برای ایجاد اعتدال در کار کردن بهترین پیشنهاد آن است که برای کار و اشتغال خود، اندازه ای معین کنیم. مثلاً با خود تعهد کنیم که ۸ تا ۱۰ ساعت کار کنیم و بقیه اوقات شبانه روز خود را به عبادت، شرکت در جلسه های مفید، خانواده و فامیل، ارتباطات سالم و تفریح اختصاص دهیم...

ق: اعتدال در نظافت

اسلام دین نظافت و پاکی است اما زیاده روی در آن به وسواس و اسراف در مصرف آب و وهدر دادن عمر گرانبها منجر می گردد.

اعتدال در نظافت به این معنا است که انسان نسبت به نظافت و پاکی بدن، لباس، خانه، محیط کار و... خود نه بسیار زیاد بی اعتنا و بی توجه باشد و نه در طهارت و پاکی هر چیز با دید تردید نگاه کرده و خودش را به تکلف و مشقت بیندازد. همان طور که رعایت نظافت و تمیزی از خیلی بیماری های گوناگون جسمی و روحی و مرض های واگیر و بعضا درمان ناپذیر جلوگیری کرده و صحت و سلامتی و شادابی را به ارمغان آورده و طول عمر بشر را افزایش می دهد؛ همین طور بی توجهی و بی اعتنایی به مسأله نظافت و تمیزی موجب بروز بیماری های خطرناک و کشنده گردیده و آسایش و آرامش را تبدیل به درد و رنج و عذاب می کند. از طرفی دیگر زیاده روی در این مسأله و گذشتن از مرز اعتدال نیز باعث بروز مشکلات فردی و خانوادگی می گردد. به همین دلیل دین مقدس اسلام در عین که به مسأله نظافت و تمیزی اهمیت خاصی قائل است و رعایت نظافت را یکی از نشانه های ایمان و ویژگی مؤمن معرفی می کند، هر گونه افراط و تفریط را نیز در این باره مردود دانسته و افراط گرایان و تفریط کننده گان را مذمت و نکوهش کرده است. در این جا به نمونه هایی از آیات و روایاتی که دال بر مطلب اند، اشاره می شود

نظافت در آئینه آیات و روایت

نظافت و پیراستگی از آلودگی از جایگاه والای برخورد دار می‌باشد به طوری که قرآن کریم در کنار توحید و تکبیر، نظافت و پاکی را قرار داده و می‌فرماید: و نیز خداوند از [1] «پروردگار خود را بزرگ دار، و لباس خوشتن را پاک کن انسان‌های نظیف و تمیز به عنوان محبوب و دوست خویش یاد فرموده است: پیامبر گرامی اسلام در [4] «خداوند توبه کاران و پاکیزگان دوست می‌دارد روایتی نظافت و پاکی را اساس دین معرفی فرموده: «دین بر پایه نظافت بنا شده و در روایت دیگر آن را از ایمان دانسته است: «نظافت از ایمان [5] است نظافت و تمیزی که مورد نظر آیات و روایات است یک امر کلی است و [6] است تمام جنبه‌های زندگی انسان را در بر می‌گیرد. اسلام همان گونه که به پاکی و آراستگی بدن و لباس سفارش می‌کند، از تمیزی و نظافت منزل و محل کار و محیط زیست نیز سخن گفته و پیروان خود را به نظافت و پاکی تشویق و ترغیب می‌کند. گاهی به آثار صحتی و سلامتی نظافت توجه کرده و گاه نیز آثار معنوی و روحی آن را هویدا می‌سازد. در این جا از باب نمونه به چند روایت اشاره می‌شود. 1. رسول خدا در باره پاکیزگی بدن می‌فرماید: «این بدن‌ها را پاکیزه سازید تا خداوند شما را پاکیزه گرداند؛ زیرا هیچ بنده‌ای نیست که شب با بدنی پاکیزه بخوابد، مگر اینکه فرشته‌ای در میان جامه‌ی او با وی می‌خوابد و هیچ ساعتی از شب از این پهلوی به آن پهلوی نمی‌چرخد مگر این که آن فرشته گوید: خدایا بنده ات را بیمارز زیرا که با بدنی امام علی (ع) در باره اثر تمیزی لباس می 2. [7]. «پاکیزه خوابیده است فرماید: «لباس پاکیزه غم و اوندوه را بر می‌دارد و موجب پاکیزگی نماز امام صادق در باره‌ی اثر تمیزی خانه و وسایل و لوازم آن می‌فرماید: 3. [8] «است «شستن ظرف و جارو کردن جلو در خانه (یا حیاط) باعث جلب روزی [9] «می‌شود»

سیمای تفریط گرایان در آینه روایات

اسلام با مسأله بی‌اعتنایی به نظافت شدیداً مبارزه کرده است. آیات قرآنی و روایات نبوی افرادی را که به مسأله نظافت بی‌اعتنا هستند و از آلودگی‌ها دوری نجسته و به

سر و وضع و خانه و منزل شان رسیدگی نمی کنند، با لحن بسیار شدید مورد ملامت و سرزنش قرار داده و از پیامدها و خطرهای فردی و اجتماعی آن نیز مطلع ساخته است. از تعبیری که در آیات و روایات در این باره به کار رفته است به خوبی استفاده می شود افرادی که به مسأله طهارت و نظافت بی توجه و بی اعتنا هستند، ی کاملی از ایمان ندارند، زیرا که در برخی روایات نظافت یکی از پایه های بهره ایمان معرفی شده است و ایمان بدون نظافت، ایمان بدون اساس می باشد. در اینجا به امام علی (ع) در باره افرادی که به چند تا روایت به عنوان نمونه اشاره می شود: 1 سر و وضع شان رسیدگی نمی کنند و باعث آزار و اذیت دیگران می شود، می فرماید: «خودتان را بوسیله آب از بوی نامطبوعی که مایه آزار دیگران است، پاکیزه سازید به (سر و وضع) خودتان برسید؛ زیرا خداوند عز و جل از بندگان کثیف و لاقید خود پیامبر 2. [10]». که هر که با او می نشیند از وی بیزار می شود نفرت دارد اکرم (ص) یکی از شرایط ورود به بهشت را رعایت نظافت و تمیزی معرفی کرده همانا اسلام پاکیزه است، پس شما هم پاکیزه شوید؛ زیرا جز شخص پاکیزه، «: است همان طور که در بعض روایات نظافت و آراستگی 3. [11]». کسی به بهشت نمی رود خانه عامل جلب رزق معرفی شده است، در برخی دیگر بی اعتنائی به نظافت و عدم آراستگی منزل عامل فقر و تنگدستی بیان شده است: «اتاقها خود را از تار عنکبوت همانا لباس تسبیح 4. [12]». تمیز کنید؛ زیرا باقی گذاشتن آن در خانه فقر می آورد [13] خدا می گوید و هر گاه کثیف شود از تسبیح باز می ماند

سیمای وسواسی در آینه آیات و روایات

افراط و زیاده روی بیش از اندازه در این جهت نیز از نگاه آیات و روایات امر ناپسند و نامطلوب می باشد. اساسا اسلام باروحیه افراط گرای مخالف است و آن را در تمام امور زندگی مردود می داند. انسان مبتلا به بیماری وسواس در همه امور باشک و تردید می نگرد و هر کاری را نادرست می پندارد و جامعه را بانوعی بدبینی ارزیابی

می‌کند. تا آنجا که این بدینی در اصول اعتقادی و احکام شرعی وی تأثیر گذارده و در نتیجه آنچه را به عنوان حکم شرعی انجام می‌دهد ترکیبی از اسلام، سلايق و عبد الله بن سنان به امام صادق (ع) عرضه داشت: لذا برداشت‌ها شخصی وی است فلانی وسواس است؛ اما عاقل. امام (ع) فرمود: «کدام عقل؟ در صورت که او از انسان مبتلا به بیمار وسواس مرتکب گناه بدگمانی است؛ [14]» شیطان پیروی می‌کند. زیرا که وی به همه مردم گمان هستند و کار و رفتار آنان را نادرست و غیر صحیح می‌پندارند. قرآن می‌فرماید: «همانا بعضی گمان‌ها گناه است.» هنگامی که بیماری وسواس نیروی تفکر و تدبیر انسان را تحت تأثیر قرار دهد، اولین اثرش در پندار و اندیشه‌های بیمار نسبت به وظایف دینی وی آشکار می‌شود و در نتیجه بسیار از امور دینی را غیر دینی، و بسیار از امور غیر دینی را دینی می‌پندارند. این یک نوع بدعتی است در دین که اگر کنترل و مهار نشود جامعه را به گمراهی سوق می‌دهد. لذا امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر بدعت گمراهی است و سرانجام هر گمراهی جهنم [15]» است

سیمای معتدلان در قرآن و روایات

قرآن کریم، اسلام را دین اعتدال و امت اسلامی را امت وسط و معتدل معرفی کرده است. براساس روایات هر گونه ترقی و پیشرفت، خیر و سعادت، صحت و سلامتی مرهون روحیه معتدل و رفتار میانه می‌باشد. پیامبر اعظم (ص) در باره آثار اجتماعی و روانی روحیه و رفتار معتدل می‌فرماید: «معتدل باشید تا قلب‌های تان به هم نزدیک شود.» امیرالمؤمنین (ع) نجات و سلامت و تندرستی را از آثار مفید و پرارزش میانه روی معرفی کرده است: «انسان میانه رو هلاک نمی‌شود و هر کس سلامتی می‌خواهد باید میانه رو باشد»^{۲۲}

- [1].يس، 61 .
- [2].زمر، 53 .
- [3].آل عمران، 147 .
- [4].بقره، 222 .
- ط.ب النبي، ص 21. 5.
- عوالي اللآلى، ج 1، ص 115 . [6]
- [7].كنز العمال، ح 26003 .
- [8].كافى، ج 6، ص 444.
- [9].خصال، ج 54، ص 73 .
- [10] . خصال، ص 620 .
- [11].كنز العمال، ح 26007 .
- [12].الخصال، ص 620 .
- [13].كنز العمال، ح 26009 .
- [14] . كافى، ج 1، ص 12 .
- [15].كافى، ج 1، ص 56 .

ک: اعتدال در ارتباط با دوستان

یکی از توصیه‌های مهم دین اسلام به پیروان خود، رعایت اعتدال و میانه‌روی است و از زیاده‌روی یا کندروی در امور زندگی نهی شده است

از این رو دقت در تنظیم روابط دوستانه، فراتر از حد اعتدال گام برنداشتن روش حکیمانه‌ای است که باید همواره مورد توجه قرار گیرد

است، «رازداری» یک توصیه مهم که در رابطه با اعتدال در دوستی شده است به این معنا که رازها و اسرار خود را با احتیاط و اعتدال در اختیار دوست خود بگذاری تا اگر روزی پیوند دوستی شما پایدار نماند و قطع شد ضرری به تو نرسد

امام صادق علیه السلام می‌فرماید

دوست خود را از اسرار زندگی‌ات آگاه مکن، مگر آن سری که اگر به فرض دشمنیت «بداند به تو زیان نمی‌رساند، زیرا دوست کنونی ممکن است روزی دشمن تو گردد

:حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرماید

با دوست خود کاملاً با محبت و دوست باش اما به او اطمینان کامل نداشته باش و «با او برادرانه و با مساوات برخورد کن و اما همه اسرار زندگی خود را برای او تعریف مکن

همانطور که ذکر شده در دوستی‌ها همیشه جانب اعتدال و میانه‌روی را باید رعایت کرد تا دوستی تداوم داشته باشد

یکی از مسائلی که ممکن است در صورت عدم رعایت تعادل در دوستی پیش آید قطع ارتباط و قهر کردن و تباه ساختن دوستی است

پیشوایان معصوم «علیهم السلام» قهر کردن را مایه غربت و تنهایی، دور شدن از رحمت خدا و از نشانه‌های بی توفیقی دانسته و آن را نکوهش کرده‌اند.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید

پدرم از رسول خدا نقل کرد که فرمود: اگر دو مسلمان از هم جدا شوند و این جدایی سه روز طول بکشد و بعد از سه روز آشتی نکنند هر دو از اسلام بیرونند و روح برادری و دوستی در بین آنان «حاکم نیست»

اما نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که در ایام قهر و کدورت باید جانب عقل و مصلحت را نگاه داشت و هرگز در اظهار گله و شکایت از رفیق دیروز خود تندروی نکرد و با سخنان ناروا و کارهای نسنجیده راه آشتی را به روی خود نبست، زیرا این نکته که ممکن است روزی تیرگی روابط برطرف شود و افق دوستی دوباره روشن گردد را، همیشه باید در نظر داشته باشیم،

امام صادق علیه السلام می‌فرماید

پس از آن که از رفیق جدا شدی و رشته دوستی‌اش را بریدی پشت سرش بدگویی و غیبت مکن «که با این کار راه برگشت او را می‌بندی. شاید تجربه‌های زندگی وی را به راه آشتی و تجدید رفاقت «بکشانند»

ل: اعتدال در ولایتمداری

پیامبر اسلام و اهل بیت علیهم السلام محبوب ترین افراد در پیشگاه الهی هستند که خداوند آنها را دوست دارد و آنها را به عنوان حجت های خود برای بشریت انتخاب نموده است و هر کسی از آنها پیروی کند هدایت یافته است. ایشان از هر کسی راضی باشند خداوند هم از آنها راضی می شود و ایشان از هر کسی ناراضی باشند، خداوند هم از آنها ناراضی می شود.

هر کسی خداوند را بحق محمد و آل محمد قسم دهد، خداوند حاجت او را روا می کند حتی پیامبران بزرگی مانند حضرت آدم و نوح و ابراهیم و موسی و عیسی در مشکلاتی که برایشان پیش می آمد خدا را به محمد و آل محمد قسم دادند و خدا دعای آنها را مستجاب کرد.

ایشان دارای معجزاتی مانند زنده کردن مرده و شفای مریض و طلا کردن سنگریزه و علم غیب و غیره بودند که همه اینها به اذن الهی انجام می شد.

اما با همه عظمتی که محمد و آل محمد دارند اما خودشان گفتند ما بندگان خدا هستیم. و خداوند خالق ما و خالق پدران ما می باشد.

اهل بیت علیهم السلام اجازه نمی دانند که محبان آنها، پا را فراتر بگذارند و در باره آنها غلو و زیاده روی کنند

رسول الله (ص) به اصحابش (رض) میفرماید: «لَا تُطْرُونِي كَمَا أَطَرَتِ النَّصَارَى عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ (ع) فَإِنَّمَا أَنَا عَبْدُهُ فَقُولُوا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ» (بخاری، 1422ق، ج 4، ص 167)

در مورد من همانگونه که مسیحیت در مورد عیسی پسر مریم انجام دادند افراط نکنید. چون من تنها بنده خدا هستم پس بگویید: بنده خدا و رسولش

امام رضا علیه السلام می فرماید:

اللهم انى ابرا من الذين قالو فينا مالم نقله فى انفسنا اللهم لك الخلق و منك الرزق و اياك نستعين ، «
... اللهم انت خالقنا و خالق آباءنا الاولين و آباءنا الآخرين، اللهم

پروردگارا! من از گفتار کسانی که در حق ما مطالبی را می گویند که ما نگفته ایم، تبری می جویم، (پروردگارا خلقت جهان و روزی بندگان از آن تو است، تو را می پرستیم و از تو کمک می .)...طلبیم

(بارالها! تو آفریدگار ما و آفریدگار پدران و فرزندان ما هستی، پروردگارا ربوبیت و الوهیت شایسته تو است، از کسانی که تصور می کنند که ما پروردگار آنها هستیم و یا می اندیشند که خالق و رازق آنها هستیم، براءت و بیزاری می جوئیم. بارالها ما این سخنان را به آنان نگفته ایم، ما را به گفتار آنان مواخذه نفرما^{۲۳}

در محبت به اهل بیت علیهم السلام هم باید میانه روی رعایت شود. یکی از علل پیدایش گروههای علی الهی یا ناصبی به عدم میانه روی در این موضوع برمی گردد.

اگر افرادی مانند فلان مداح از خدایی علی علیه السلام سخن می گویند به عدم رعایت اعتدال در محبت به علی علیه السلام برمی گردد

در بین شیعیان اهل بیت علیهم السلام افرادی پیدا شدند که به عنوان غالیان معروف شدند. کسانی که درباره مقام اهل بیت علیهم السلام غلو و زیاده روی کردند و مثلاً مقام خدایی برا ایشان قائل شدند.

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا “
”وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ

های بگو «ای اهل کتاب! در دین خود، غلو و زیاده روی نکنید و غیر از حق نگوئید و از هوس

جمعیتی که قبلاً گمراه شدند و دیگران را گمراه کردند و از راه راست منحرف گشتند، پیروی ننمایید» (سوره مائده - آیه 77)

عده ای فکر می کنند که بوسیله غلو در دین باعث ایجاد جذابیت بیشتر در دین شده و می توانند افراد بیشتری را گرد خود جمع کنند. این افراد با زیاده روی در توصیف ویژگیهای افراد صالح همانند های غیر بشری می دهند. آنها با این زیاده روی ها پیامبران، امامان، افراد صالح و ... به آنها ویژگی افراد صالح را در سطح معاونین خداوند قرار داده که خداوند به واسطه محبت این افراد، قسمتی از امور تحت اختیار خود را برای انجام به آنها واگذار کرده است. ممکن است که بسیاری از این افراد با نیتی صحیح و تفکری خیرخواهانه دست به این اقدام بزنند، ولی در حقیقت با این کار خود، دستور خداوند را نادیده گرفته و دین را انباشته از خرافات می کنند. افراد دیگری نیز وجود دارند که به خاطر منفعت شخصی، کمبود دانش دینی و یا کسب شهرت و پول به غلو در دین اسلام و در توصیف افراد صالح پرداخته و موجبات گمراهی خود و بسیاری از پیروان خود را فراهم می کنند. به همین جهت، رسول خدا - صل الله علیه و سلم - از غلو و زیاده روی در مورد خودش نهی فرموده است: «در حق من آن چنان غلو و زیاده روی نکنید، همانگونه که مسیحیان در مورد عیسی پسر مریم غلو کردند. همانا من تنها یک عبد و بنده هستم، پس بگویید: بنده خدا و فرستاده اش». های الهی به مخلوق (دون الله) باعث می شود که افراد آنها را خطر اصلی اینجاست که دادن ویژگی در محبت با خدا شریک کرده و در محبتشان نیز غلو نمایند. در نهایت باعث می شود، افراد همانگونه که خدا را دوست می دارند، آنها را نیز در همان حد دوست بدارند و از این طریق و به دست خود های پیشین با انجام آن دچار شرک را وارد زندگی خود سازند. دقیقاً همان کاری که مشرکین امت شرک شدند و این کار خود را هرگز شرک نمیدانستند^{۲۴}

در صلوات شعبانیه آمده که :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

و معدن دانش و خاندان وحی خدایا درود فرست بر محمد و آل محمد

الْفُلُوكِ الْجَارِيَةِ، فِي اللَّجَجِ الْغَامِرَةِ، يَا مَنْ مِنْ رَكِبِهَا، وَيَغْرُقُ مَنْ تَرَكَهَا،

کشتی جاری در اقیانوسهای بیکران ایمن شود هر که سوار آن کشی گردد و غرق شود کسی که آن را واگذارد،

الْمُتَقَدِّمُ لَهُمْ مَارِقٌ، وَالْمَتَأَخِّرُ عَنْهُمْ زَاهِقٌ وَاللَّازِمُ لَهُمْ لَاحِقٌ،

هر که بر ایشان تقدم جوید از دین بیرون رفته و کسی که از ایشان عقب ماند به نابودی گراید

عَلَى بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ حَمَّادِ بْنِ عِيسَى عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ عُمَرَ الْيَمَانِيِّ عَنْ عُمَرَ بْنِ أُذَيْنَةَ عَنْ أَبَانَ بْنِ أَبِي عِيَّاشٍ عَنْ سُلَيْمِ بْنِ قَيْسٍ الْهَلَالِيِّ عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ص قَالَ بَيْنِيَ الْكُفْرُ عَلَى أَرْبَعِ دَعَائِمٍ - الْفِسْقِ وَ الْغُلُوِّ وَ الشُّكَّ وَ الشُّبُهَةِ؛ (1)

امیر المؤمنین علیه السلام فرمود: کفر بر چهار پایه استوار شده: فسق، غلو، شک، شبهه.

پس از درگذشت پیامبر صل الله علیه و آله، گروه هایی درباره ایشان و پیشوایان معصوم، از مرز حق تجاوز کرده، مقاماتی را برای آنان قائل شدند که مختص خداست. از این جهت «غالی» یا «غالیان» نامیده شدند.

شیخ مفید می گوید: غالیان گروه هایی هستند که به اسلام تظاهر نموده، ولی برای امیرمؤمنان علیه السلام و پیشوایان دین، الوهیت و نبوت ثابت نموده اند. آنان را با صفاتی معرفی کرده اند که از مرز حقیقت فراتر است. (2)

علامه مجلسی می گوید:

«غلو» درباره پیامبر و پیشوایان این است که آن ها را خدا بنامیم یا در عبادت و پرستش شریک خدا بینگاریم، و یا آفرینش و روزی را از آن ها بدانیم، و یا معتقد شویم خدا در آن ها حلول کرده است و یا بگوئیم بدون الهام از جانب خدا از غیب آگاهند، و یا امامان را پیامبر بیندیشیم، یا تصور کنیم که

شناخت و معرفت آنان ما را از هر نوع عبادت خدا بی‌نیاز می‌سازد و تکلیف را از ما برمی‌دارد». (3)
البته درک جایگاه معصومان چندان آسان نیست. اما بیان آن بزرگواران در خصوص خویش، بهترین راهنمای ما در این مسیر است :

علی علیه‌السلام در حدیث مختصر و شیوایی فرمود: « از غلو در باره ما دوری بجوید. بگوئید ما بندگان پرورش یافته ایم. سپس (بعد از اعتراف به مخلوق بودن و عبد بودن ما) در باره فضیلت ما هر چه خواستید بگوئید» (4).

نکته مهم درباره ائمه علیهم‌السلام رعایت اصل اعتدال است. نه افراط، نه تفریط. نه آن‌ها را از مقاماتی که دارند، بالاتر ببریم و به مقام خدایی برسانیم. نه این که تفریط کرده و مقاماتی را که در آیات و روایات برای آن‌ها بیان شده، انکار کنیم.
روایتی که به آن اشاره فرمودید، به همین نکته اشاره دارد که در روایت دیگری از ایشان آمده است که فرمودند :

در باره من دو کس هلاک شدند: یکی دوستی که از حدم گذراند. دیگر دشمنی که از مقامم فرو کشاند. (5).

بر این اساس ملاک غلو بودن و یا نبودن یک اعتقاد و باور مشخص می‌شود؛ یعنی اگر صفت و یا مقامی که خاص خداوند است و دارنده آن مقام الوهیت دارد، به پیامبر و خاندان پاک او علیه‌السلام نسبت دهیم، غلو خواهد بود و باطل، ولی اگر صفات و مقاماتی که خداوند متعال به آن‌ها عطا کرده، مثل عصمت و ولایت و علم و قدرت بر شفاعت به اذن خداوند و یا فهمیدن سر باطنی انسان دیگر و ... در حالی که قرآن و فرمایش اهل بیت آن ویژگی را تأیید می‌کند، دیگر نه تنها غلو نیست، بلکه عدم اعتقاد به آن به نوعی کوتاهی در حق آن‌ها است و ناشی از عدم معرفت حقیقی به مقام این بزرگواران است .

اهل بیت عصمت و طهارت علیه‌السلام غلو را به شدیدترین وجه مردود دانسته و غالیان را نکوهش و تکفیر کرده‌اند. البته توجه فرمایید که علامه مجلسی در کتاب بحارالانوار حدود صد روایت از ائمه معصومین را درباره غالیان نقل کرده است.^{۲۵}

پی نوشت :

1. شیخ کلینی، الکافی، ناشر اسلامیة تهران، سال 1362 ش، نوبت دوم، ج 2، ص 392.
2. شیخ مفید، تصحیح الاعتقاد، حسین درگاهی، چاپ و مصنفات شیخ مفید، ص 109.
3. علامه مجلسی، بحار الانوار، مؤسسه الوفاء، بیروت، 1404 ق، ج 25، ص 364.
4. همان، ص 270.
5. همان، ص 286.

. بودند کسانی که آن حضرت را بر فراز منبر لعن و سب می کردند. امروزه داعش و امثال آن پیامد و محصول شوم آن تفکرند. همان‌ها که به هنگام شهادت امیر المؤمنین (ع) با شگفت‌زدگی پرسیدند: علی در مسجد چه می‌کند؟ آیا مگر او نماز می‌خواند؟ این دو گروه اعتدال را رعایت نکردند و چنین گرفتار شده‌اند. دوسویۀ این افراط و تفریط دربارهٔ مولا مایۀ شگفتی است: خدا، کافر. این سوی، او را خدا دانستند و آن سوی اصلاً او را کافر خواندند. او عبد مخلص و مطیع امر خداست که به امر الهی، عصمت و علم غیب و کرامات و فضائل فراوان و فراتر از حد شمارش را دارا است. خدا به او ولایت. تکوینی عطا کرده و به اوج رسانده به گونه‌ای که قسیم النار و الجنة است

در تاریخ این دو جریان افراطی و تفریطی ضربه‌های فراوانی به اسلام زده‌اند. در گوشه و کنار عالم اسلامی هر چه جرم و جنایت روی داده بود یک سوی آن به افراط‌گرایان و تفریط‌گرایان می‌انجامید. خوارج مظهر تفریط هستند و در زمان فرمانروایی امیر المؤمنین جنایات فراوانی را مرتکب شدند و با کثر فهمی شعار **إِنِ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ [21]** را سردادند و جنگیدن با آن حضرت را پیش گرفتند. جنگ

نهروان میان خوارج و سپاهیان امیرالمؤمنین (ع) بوده است. نهروان مظهر تفریط در عقاید به ویژه در مقوله رهبری و امامت در اسلام است

از سوی دیگر خوارج افراط هم می کردند. آن ها قرائتی از دین داشتند که بسیار زمخت و خشک است. امام باقر (ع) در همین باره فرموده اند: ضَيِّقُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ [22]؛ [خوارج] برخورد سخت گرفته اند. اگر کسی گناهی می کرد فوراً او را به کفر و خروج از دین متهم می کردند و به سادگی حکم مرگ او را امضا می کردند

پاورقی:

سورة يوسف، آیه های 40 و 67. [21]

.الكافی، ج 2، ص 405. [22]

م: اعتدال در روش مذهب و دین :

مسلمان ها در یک مقطعی سه دسته شدند. عده ای جبری مذهب شدند یعنی معتقد شدند که همه کارهایی که ما انسان ها انجام می دهیم بدون اختیار ما است و ما به انجام آنها مجبور هستیم و همه کارها را خدا مقدر می کند انجام شود. به اینها اشاعره می گویند.

دسته دوم اختیاری مذهب شدند. یعنی معتقد شدند که انسان اختیار کامل دارد و خداوند هیچ دخالتی در کارهای او نمی کند. به اینها معتزله می گویند.

دسته سوم شیعیان اهل بیت علیهم السلام هستند که نه جبری مذهبند و نه اختیاری مذهب. بلکه بین این دو هستند. یعنی معتقدند انسان نه صد درصد مجبور است و نه صد درصد اختیار دارد.

توضیح مطلب: انسان در فعل و ترک اختیار و قدرت دارد، اما این قدرت و اختیار را خدای سبحان به او داده و قدرت بشری نفی کننده قدرت الهی نیست. به عبارت دیگر؛ اساس نظریه جبر به نفی دخالت اراده و اختیار آدمی در افعال صادره از اوست و اساس نظریه تفویض به علت تامه بودن قدرت و اراده انسانی در افعال است و اساس آموزه امر بین امرین بر استناد افعال انسانی به اراده الهی و قدرت و اراده انسانی است.

پس امر بین امرین نظریه‌ای مستقل و به این معناست که در عین این که افعال صادره از انسان مستند به اوست، مستند به اراده ذات باری تعالی نیز هست، اما اراده و اختیار انسان در عرض اراده الهی نیست تا شریک در اراده الهی شود، بلکه در طول اراده الهی است؛ یعنی اراده و اختیار و قدرت انسان، یکی از اجزاء علت تامه افعال اختیاری اوست. پس انسان مجبور نیست؛ زیرا ملاک اختیار؛ یعنی قدرت و اراده در او موجود است و در عین حال او مختار علی الاطلاق هم نیست؛ زیرا مقدمات کار در اختیار او نیست. و این همان معنای امر بین امرین است که بر تمام افعال صادره از انسان حاکم است. پس آموزه، امر بین امرین، اثبات اختیار انسان با حفظ ارتباط علی و معلولی آن به اراده الهی است و در برابر ناتوانی تحلیلی دو نظریه جبر و تفویض به خوبی افعال اختیاری انسان را تبیین می‌کند.

معتقد شدن به جبر، آثار بدی در جامعه می‌گذارد و ابعاد مختلف زندگی انسان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. این عقیده، مانند میکروب بیماری فلج، روح و اراده انسان را فلج می‌سازد؛ چرا که این در این جا برخی از آثار منفی اعتقاد به جبر [1]. مسلک، انسان را کاملاً فاقد اختیار و آزادی می‌داند در جامعه بیان می‌شود

افزایش ظلم و تعدی: این طرز تفکر، دست چپاول زورگویان را درازتر می‌سازد؛ زیرا این افراد، 1. مقام و اموالی را که غصب کرده‌اند، نعمت‌هایی از جانب خدا به شمار می‌آورند؛ چرا که طبق این [2]. عقیده برای خود اراده‌ای در کسب آن نمی‌بینند

افزایش خضوع در برابر ظلم: این عقیده از طرفی دیگر، ظلم‌پذیری را رواج داده و موجب 2. می‌شود، برخی از افراد جامعه، به خود حق اعتراض و گرفتن حقشان را ندهند و این افراد وظیفه خود را صبر در برابر جبر الهی بدانند؛ زیرا آنها چنین می‌اندیشند هر بلایی که بر آنان وارد می‌شود، مستقیماً [3]. از جانب خدا است و مقابله با آن خلاف مقام تسلیم و رضایت نسبت به خواست الهی است

رواج فساد: چون این مکتب رابطه‌ای بین اعمال و شخصیت انسان و آینده سعادت‌بار و 3. شقاوت‌بارش قائل نیست، معتقدان به این نظریه هرگز در فکر تقویت شخصیت و اصلاح اخلاق و که این موجب اصلاح نشدن [4] اعمال خود نمی‌افتند و همه چیز را به تقدیر و سرنوشت می‌سپارند. جامعه و رواج فساد در آن می‌گردد.

سلب مسئولیت و پوچ‌گرایی: لازمه اعتقاد به جبر، سلب مسئولیت از انسان است که به معنای نفی 4. مهم‌ترین ویژگی موجود در انسان می‌باشد. این امر منتهی به پوچی و بیهودگی هر نظام تربیتی و اخلاقی و حقوقی و از جمله نظام تشریعی اسلام می‌شود؛ زیرا در صورتی که انسان، اختیاری در انجام کارهایش نداشته باشد دیگر جایی برای وظیفه و تکلیف و امر و نهی و پاداش و کیفر، باقی نخواهد این حالت منجر به ایجاد آشوب و بی‌سامانی در انجام تکالیف و وظایف اجتماعی خواهد [5]. ماند

شد.^{۲۶}

مطهری، مرتضی، مجموعه آثار (انسان و سرنوشت)، ج 1، ص 375، انتشارات صدرا، قم، [1]. چاپ نهم، 1378ش

[2]. همان.

[3]. همان.

[4]. همان.

مصباح یزدی، محمد تقی، آموزش عقاید، ص 144، شرکت چاپ و نشر بین الملل سازمان [5]. تبلیغات اسلامی، قم، چاپ هفدهم، 1384ش

در بین مردم معروف است میگویند قسمتش این بوده! خدا اینجور خواسته! در حالی که تصمیم گیری های اشتباه خود و خانواده و دیگران را به گردن خدا می اندازیم! خداوند راه درست را به انسان نشان داده است اینکه عده ای در مسیر نادرست حرکت می کنند خودشان مقصر هستند و خدا به هیچ وجه بدبختی انسان را نمی خواهد و دخالتی در بدبختی انسان ندارد. و خداوند دوست دارد همه انسان ها خوشبخت و سعادتمند باشند

نکته دیگر اینکه مسلمان نه راهب و درویش و صوفی میشود که تفریط است و نه تبتیر و ریخت و پاش می کند و همانند طاغوت ها و اسراف گر ها عمل میکند.

باید همچون اهل بیت علیهم السلام زندگی نماییم که با اینکه در اوج زهد و بی رغبتی به دنیا بودند ولی در میان مردم زندگی می کردند و همسر داشتند و عطر می زدند و از همه نعمتهای الهی استفاده می نمودند

قرآن کریم نیز در این زمینه می فرماید: حدید، 27 رَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ "... رَهْبَانِيَّةً را ، به همین دلیل، اسلام به شدت آن را ".... که ابداع کرده بودند، ما بر آنان مقرر نداشته بودیم .محکوم کرده است

«...پیامبر اکرم (ص) فرمود: « رهبانیت در اسلام نیست»²⁷

از جمله بدعت های مسیحیان در زمینه ی رهبانیت، "تحریم ازدواج" برای مردان و زنان تارک دنیا و "انزوای اجتماعی" و پشت پا زدن به وظائف انسان در اجتماع، و انتخاب صومعه ها و دیرهای دور افتاده برای عبادت و زندگی در محیطی دور از اجتماع بود که در پی آن مفاصد زیادی در دیرها و مراکز زندگی رهبان ها به وجود آمد

همچنین از امام صادق(ع) نقل شده که فرمودند: سه زن نزد رسول خدا(ص) آمدند یکی از آنها گفت شوهرم گوشت نمی خورد، دیگری گفت: بوی خوش نمی بوید و سومی گفت: شوهرم به زنان

نزدیک نمی شود پیامبر(ص) از روی غضب رداکشان بیرون رفت و بر منبر شد و حمد و ثنای الهی به جای آورد و سپس فرمود: «عده ای از یاران مرا چه شده است که گوشت نمی خورند و عطر نمی بویند و به زنان نزدیک نمی شوند؟ بدانید که من خود گوشت می خورم و عطر می بویم و پیش زنان می روم». پس هر که از سنت من روی گرداند از من نیست²⁸

:پی نوشت ها

- 1 . المومن سیره القصد، و سنته الرشد» ، میزان الحکمه، ج 10، ص 489» .
- 2 . من اقتصد اغناه الله ، همان» .
- 3 . و نحن امه الوسط ، سیره نبوی، ج 1، ص 174» .
- 4 . بقره/ 143 .
- 5 . نهج البلاغه، کلمات قصار، 67 .
- 6 . کنز العمال، ج 3، ص 28 .
- 7 . سیره نبوی، ج 1، ص 172 و 171؛ نهج البلاغه، حکمت 70 .
- 8 . بحار الانوار، ج 71، ص 212، ح 3 .
- 9 . لقمان/ 19 .
- 10 . فرقان/ 63 .
- 11 . الرحمن/ 4 - 1 .
- 12 . 9 غرر الحکم، ج 2، ص 15 .
- 13 . نهج البلاغه، حکمت 349 .

- . نظامی گنجوی، لیلی و مجنون، در نصیحت فرزند . 14
- . (بحارالانوار، ج 59، ص 310; ر. ک: رساله ذهبیه حضرت رضا (ع) . 15
- . اعراف/ 31 . 16
- . بحارالانوار، ج 14 قدیم . 17
- . نامه زندگی، ص 41 . 18

روستایی عجیب در طالقان!

گفتند در طالقان روستایی هست که مردم مانند قدیم زندگی می کنند. از برق و گاز و تلفن و تلویزیون و امثال ان استفاده نمی کنند. بچه های خود را به مدرسه نمی فرستند. با سایر مردم ارتباطی ندارند و.. این مصداق افراط و تفریط می باشد!

به گزارش خبرنگار مهر در کرج، سکوت حکمفرماست و کسی کاری به کار کسی ندارد. در کوچه ها اثری از رد پای تکه آهنهایی که در شهر "خودرو" نامیده می شود نیست. مردمانی که چون تابلو نقاشی زندگی و آداب و رسوم گذشته را در عصر ارتباطات یدک می کشند

نه تنها شبها پای تلویزیون نمی نشینند که به شب نشینی هم اعتقادی ندارند. عروسی و عزا ندارند و مراسمی چون جشن تولد، سالگرد ازدواج و... برای آنان معنا و مفهومی ندارد

مهمان نواز هستند به شرطی که احدی از زنان قصد ورود به روستای آنان را نداشته باشد. همانطور که تا کنون کسی از دنیای بیرون زنان آنان را ندیده است. متمول هستند و از طریق فروش زمینهای پدریشان در تبریز روزگار می گذرانند

شناسنامه ندارند و جزو آمار جمعیت ایران به حساب نمی آیند. هیچگونه خدمات دولتی را دریافت نمی کنند

جایی که هرگونه امکانات دنیای جدید را نمی پذیرند

اینجا ایستا است؛ مرموزترین روستای ایران! جایی که هیچگونه امکانات دنیای جدید را نمی پذیرند و بدون آب لوله کشی، گاز، برق، درمانگاه، ماشین آلات، وسایل ارتباطی و ... زندگی می کنند

گروهی از پیروان میرزا صادق مجتهد تبریزی، فقیه مشهور دوره مشروطه که با الهام از آرای تجددستیز او چنین زندگی را در زمانه تسلط مدرنیته سامان داده اند

میرزا صادق مجتهد تبریزی از فقهایی بود که در هر دو حیطه نظر و عمل، بسیار بر طرد مطلق اندیشه تجدد و دستاورهایش تاکید می کرد و تا پایان عمر بر عدم جواز استفاده از ابزار تکنولوژیک و امور جدید و مدرن فتوا می داد

اهالی روستای ایستا واقع در شرق طالقان اوقات شرعی نماز را با شاخصه های خود استخراج کرده و آغاز و پایان ماه مبارک رمضان را نیز با رویت خویش تعیین می کنند، به رویای صادقانه معتقدند، آنان به شدت منتظر ظهور امام مهدی (عج) هستند

فرزندان آن بعد از رسیدن به سن تکلیف مختارند که با آنان زندگی کنند یا به شهر تبریز بازگردند، هیچگونه فعالیت سیاسی و اجتماعی نداشته و باورهای خود را تبلیغ نمی کنند

اهالی روستای ایستا شناسنامه ندارند

اهالی روستای ایستا شناسنامه ندارند و از امکانات رفاهی جدید مانند آب لوله کشی، گاز، برق، تلفن،
رادیو و تلویزیون و... استفاده نمی کنند

کودکان آن روستا به سبک سنتی و مکتب خانه‌ای با فراگیری دروسی همانند واجبات و محرمات
فقهی، خوشنویسی و اصول عقاید سواددار می شوند

ساعت مچی و دیواری در محل زندگی "اهل توقف" وجود ندارد و سیمان و آهن در معماری
خانه‌های آنان به کار نرفته است

آنان به نحو اسرارآمیزی از مردم فاصله می گیرند و کمتر کسی را به خانه خود راه می دهند

از هر نوع مظاهر مدرنیته و تکنولوژی دوری می کنند و با این عزلت گزینی و انتخاب زندگی رهبانی،
هاله‌ای از شایعات و سخنان عجیب را در اطراف خود پراکنده اند

اهالی بومی طالقان که به درستی نمی دانند اینان از کجا آمده اند و چه مرام و مسلکی دارند، گاه آنان
را اسماعیلی مذهب و زمانی دراویش ترک دنیا گفته قلمداد می کنند که در انتظار ظهور امام مهدی
(آخرین پیشوای شیعیان) هستند^{۲۹}

در عبادت هم زیاده روی خوب نیست. چند نمونه در اینجا می آوریم

امام صادق (ع) می فرماید که در ایام جوانی و خردسالی شوق مندا نه مشغول طواف کعبه بودم و در عبادت و پرستش خداوند
متعال بسیار کوشش و پرکاری می کردم. غرق در عرق بودم و با اشتیاق و مداوم نماز و طواف را انجام می دادم که پدرم حضرت
:امام باقر (ع) می فرماید

[19] یا جعفر، یا بُنّی، دُونَ مَا أَرَاكَ تَصْنَعُ؛ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا رَضِيَ عَنْهُ بِالْيَسِيرِ

پسرم جعفر، کمتر از این عبادت کن که خداوند -عزوجل- هرگاه بنده‌ای را بخواهد و بپسندد به عمل اندک او نیز راضی می شود

یکی اینکه به امام صادق علیه السلام گفتند فلانی در مسجد همیشه مشغول عبادت است. امام فرمود پس خرجش را از کجا تامین می کند؟ گفتند مردم به او کمک می کنند. امام فرمود پس انهایی که به او کمک می کنند از او بهترند!

دوم داستان آن مرد مسیحی که مسلمان شده بود و به او گفتند بعد نماز در مسجد بمان تا شب شد...

پیشوای ششم (ع) فرمود:

مردی مسلمان همسایه ای مسیحی داشت، او تلاش می کرد تا با تبلیغات خود همسایه اش را به اسلام دعوت نماید، خوشبختانه آن مرد مسیحی تحت تأثیر سخنان او قرار گرفته و دین اسلام را پذیرفت. همسایه مسلمان فردا قبل از اذان صبح با شوق و ذوق تمام به در خانه تازه مسلمان آمده و در زد و او را برای عبادت و نماز به مسجد دعوت کرد. دوست تازه مسلمان نیز لباس پوشیده، وضو گرفته و به همراه او به مسجد آمد.

آنان در مسجد آنقدر نماز خواندند که وقت اذان صبح شد، سپس نماز صبح را اقامه کرده و تعقیبات آن را به جا آوردند. وقتی که رفیق تازه مسلمان خواست که بلند شود و به منزلش برود دوستش گفت: کجا می روی؟ روزها کوتاه است و فاصله صبح و ظهر هم زیاد نیست و رفیق تازه مسلمان را تا ظهر با خواندن نوافل و تلاوت قرآن و دعا و عبادت مشغول نمود.

بعد از ادای فریضه ظهر خواست به منزل برود ولی رفیق مسلمان گفت: عجله نکن! کمی درنگ نما تا نماز عصر را هم بخوانیم و او را همچنان تا اذان مغرب در مسجد نگه داشت و به او گفت: اگر کمی حوصله داشته باشی یک نماز بیشتر نمانده و بعد از اقامه نماز عشاء هر دو با هم به منزل برمی گردیم.

فردای آن روز هنگامی که مرد مسلمان وقت سحر قبل از اذان صبح برای دعوت دوست تازه مسلمانش آمده بود و مثل روز قبل به او پیشنهاد کرد که وضو بگیر، لباس بپوش تا برای نماز برویم، او از پشت در صدا زد: دوست عزیز! این دین تو فرد بیکاری لازم دارد، تو به دنبال کسی برو که کار! و زندگی نداشته باشد. من فردی نیازمند و عیالوارم

امام صادق (ع) در خاتمه این داستان فرمود: او با زحمت زیاد فردی را هدایت کرده و مسلمان نمود، اما با ارائه شیوه غلط و تصویر سختگیرانه و خسته کننده ای از دین مبین اسلام وی را دوباره مسیحی کرد.^[2]

پی نوشت ها

نحل / 125 [1]

وسائل الشیعه، ج 16، ص 161 [2]

سوم خانمی باشوهرش به ما مراجعه کرد و گفت شوهرم در عبادت زیاده روی می کند که باعث اذیت ما میشود مثلاً نماز جمعه تمام شده و مردم خانه های خود می روند ولی شوهرم هنوز تو محل نماز جمعه مانده و مشغول عبادت و ذکر است یا موقع غذا مثلاً نهار سفره انداخته ام ولی شوهرم هنوز نمازش تمام نشده و طول می دهد و حوصله ادم را سر میبرد!

ن. اعتدال در استفاده از حواس پنجگانه و در استفاده از اعضای مختلف بدن

▪

میانۀ روی در استفاده از حواس پنجگانه و در استفاده از اعضای مختلف بدن، ضامن سلامتی است. مثلاً کمر درد زمانی پیش می آید که فشار بیش از اندازه بر عضلات و بر دیسکها و مهره ها وارد گردد. اگر در نشست و در ایستادن و در نگاه کردن و در حرف زدن و در شنیدن و در غیر از اینها، میانۀ روی باشد مشکلی برای انسان پیش نمی آید.

نشستن طولانی مدت می تواند منجر به ضعف سیستم ادراری تناسلی شود

خودداری این کارشناس طب سنتی تصریح کرد: مردان باید از قرار دادن لپ تاپ بر روی ناحیه شکم کنند همچنین نشستن طولانی مدت مثلاً در زمان رانندگی می تواند منجر به ضعف سیستم ادراری تناسلی شود^{۳۰}

ی: اعتدال و میانه روی در توبیخ و سرزنش خطا کار

حضرت امام علی (علیه السلام) فرموده اند: زیاده روی در توبیخ، آتش لجاج را مشتعل می سازد

و فرمود:

<إِيَّاكَ أَنْ تُكَرِّرَ الْعُتْبَ فَإِنَّ ذَلِكَ يَغْرِى بِالذَّنْبِ وَ يَهْوُونَ الْعُتْبَ >

(فهرست غرر, ص 359)

از تکرار سرزنش بهره‌یزید که این کار باعث پیوستن به گناه و بی اثر کردن ملامت است

و فرمود:

<الْأَصْحُ بَيْنَ الْمَلَأِ تَفْرِيعُ >

(شرح ابن ابی الحدید, ج 20 ص 341)

نصیحت کردن به فردی بین مردم , کوبیدن شخصیت آن فرد است

و فرمود:

<لَا تُكَثِّرِ الْعِتَابَ فَإِنَّهُ يورِثُ الضَّغْنَةَ وَ يَحْزِكُ الْبُغْضَةَ >

(دستور معالم الحكم , ص 72)

زیاد ملامت نکن , زیرا ملامت بسیار باعث کینه می شود و دشمنی را برمی انگیزد

و فرمود:

<إِذَا عَاقَبْتَ الْحَدَّثَ فَاتَّزَكَ لَهُ مَوْضِعاً مِنْ ذَنْبِهِ لِنَلَا يَحْمِلُهُ الْإِحْرَاجُ عَلَى الْمُكَابَرَةِ >

(شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید, ج 20 ص 333)

و فرمود:

هرگاه نوجوانی را ملامت کردی توجیهی برای گناهایش بگذار, تا سخت گیری تو او را به لجبازی و اندارد

<لَا تُعَاتِبِ الْجَاهِلَ فَيَمُقُّنْكَ وَ عَاتِبِ الْعَاقِلَ يَحْبُكَ >

(غرر الحكم , ج 2 ص 322)

و فرمود:

جاهل را ملامت مکن که با تو دشمنی کند و خردمند را سرزنش کن که دوستت دارد.

امام سجاد علیه السلام فرمود:

«كَانَ آخِرُ مَا أَوْصَى بِهِ الْخَضِرُ مُوسَى بْنَ عِمْرَانَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ أَنْ قَالَ: لَا تُغَيِّرَنَّ أَحَدًا بِذَنْبٍ»

(بحار الانوار، ج 16 ص 164)

آخرین وصیت خضر به موسی بن عمران این بود که گفت هرگز کسی را به سبب گناهش ملامت و سرزنش ننمائید

امام صادق علیه السلام فرمود:

«إِذَا وَقَعَ بَيْنَكَ وَبَيْنَ أَخِيكَ هَنَاءٌ فَلَا تُغَيِّرْهُ بِذَنْبٍ»

(مستدرک الوسائل، ج 2 ص 105)

اگر بین تو و برادر مسلمانیت چیزی اتفاق افتاد او را برای گناهش مورد ملامت و توبیخ قرار نده

نتیجه این بیانات اهل بیت علیهم السلام و جناب خضر انست که اولاً سرزنش دیگران بخاطر اشتباهاتی که می کنند درست نیست. دوم اینکه اگر هم قرار است نصیحت کنید در حضور دیگران نباشد. سوم اینکه اگر مخاطب عاقل باشد مشکلی نیست ولی اگر طرف جاهل باشد و او را نصیحت کنی یا عیوبش را بگویی احتمال دارد با شما دشمن شود چهارم اینکه ملامت و سرزنش را تکرار نکن در ملامت، زیاده روی نکن بلکه اعتدال را رعایت کن تا اثر مفید داشته باشد

اعتدال در احساسات

حضرت امام علی (علیه السلام) درباره احساسات آدمی که خلقتی بس عجیب و شگفت آور دارد فرموده اند: در این کانون تمایلات عاطفی، مجموعه ای از خواش های حکیمانه و تمایلاتی ضد آنها گرد آمده است، اگر امیدوار شود تمنای طمع خوارش می سازد، اگر میل به آز و طمع در ضمیرش جنبش کند خواش حرص تباهش می نماید، اگر ناامید گردد اندوه و غم او را می کشد، اگر حالت غضب بر وی دست دهد به شدت خشمگین می گردد، اگر خشنود شود خودداری های لازم را

فراموش می کند، اگر دچار خوف و هراس شود در جستجوی راه نجات، حیرت زده و مبهوت می گردد، اگر در امنیت و گشایش قرار گیرد غفلت و نادانی آن را از کفش می رباید، اگر به مصیبتی دچار شود بی تابی رسوایش می کند، اگر مالی بدست آورد توانگری به طغیانش وامیدارد، اگر فقر و تهیدستی آزارش دهد گرفتار بلا می شود، اگر گرسنگی بر او فشار آورد ناتوانی، زمین گیرش می کند، اگر در خوردن زیاده روی کند فشار شکمش ناراحتش می سازد، پس هر کوتاهی و کندروی در تمایلات، برای بشر زیان آوراست، و هر افراط و تندروی نیز مایه ی فساد و تباهی است

اعتدال در ورزش

یکی از مباحث مهم ورزش بزرگسالان اعتدال در ورزش است.. در بین جوانان و بزرگسالان افراط در ورزش مشکلاتی را به همراه دارد.

از نظر اسلام در هر کاری افراط و تفریط، ناپسند است. آنها که هرگز ورزش نمی کنند، مورد تأیید نیستند و کسانی که همه وقت خود را صرف ورزش می نمایند نیز افراد مورد تأیید نیستند و کار هر دو گروه ناپسند است.

بهترین و صحیح ترین راه، اعتدال و میانه روی در همه امور زندگی می باشد. علی - علیه السلام - در تعریف افراد میانه رو می فرماید: بهترین مردم درباره من گروه میانه می باشند، پس همراه این گروه باشید.[1]

در تعریف میانه روی در ورزش میتوان بیان کرد:

کسی که فعالیت و ورزش مداوم را بخواهد، در پی آن پیدایش بیماری است و آن که به استراحت و تقویت همیشگی چشم دوخته، به دنبالش رنج و درد خواهد بود و برای این که رشد مناسب متعادل و مطلوب و بالاخره سلامتی و شادابی برقرار باشد، باید میان فعالیت و استراحت زندگی کرد، نه استراحت بدون ورزش ارزش دارد و نه ورزش بدون استراحت سودی می‌رساند بلکه هر دو مسیر مضر است.[2]

نظریه دکتر کارل و دانشمندان دیگر نیز در این رابطه یکی است و همه عقیده دارند باید جنبش و ورزش در برابر استراحت قرار گیرد، شخص راحت طلب سالم نخواهد بود و آن که استراحت نمی‌کند و جنبش او زیاد است، رشد روانیش متوقف خواهد ماند. بهترین راه میانه روی در استراحت و ورزش است.

شروع ورزش، تدریجی و تحت نظر مربی باشد

افرادی که تا به حال ورزش نکرده‌اند، حتی اگر جوان باشند باید تحت نظر مربی ورزش نمایند. جوانانی که فکر می‌کنند می‌توانند بدون مشورت پزشک یا مربی ورزش نمایند، سخت در اشتباه هستند.

این قبیل افراد حداقل باید یک معاینه کلی شوند و به خاطر داشته باشند که حتی ورزشکاران ورزیده در اثر فشار و تقلای زیاد ممکن است جان خود را از دست بدهند.

برای اینکه به بدن زیاد فشار وارد نیاید و ماهیچه‌ها و مفاصل دچار درد نشوند عملیات ورزشی باید به تدریج صورت گیرد و ورزشکار تحت مراقبت باشد.[3]

ورزشهای آخر هفته و تنها در یک روز برای بدن فایده‌ای ندارد و مفید نیست. شاید این گونه ورزشها، برای بدن فشار یا صدمه نیز به وجود بیاورد.

اگر حداقل سه ساعت بدون وقفه در یک روز ورزش کنید، برای بدن مضر است. آنان که تازه می‌خواهند ورزش را شروع کنند، به ویژه ورزشهایی که انرژی زیادی را می‌طلبد باید از مقدار کم شروع کنند. ابتدا هر روز 5 دقیقه تا یک ماه و پس از آن زمان را به تدریج افزایش دهند.

عوارض زیاده روی و افراط در ورزش

افراط در ورزش برای ورزشکاران پیامدهایی در پی خواهد داشت. مروری گذارا بر این عوارض بیانگر این حقیقت خواهد بود.

1. اثر معکوس در یادگیری

افراط در ورزش، موجب می‌شود که حافظه انسان قدرت یادگیری خود را از دست بدهد.

دکتر گوناربورگ، روانشناس سوئدی می‌گوید:

ورزشهای سنگین اگر در فاصله کوتاهی بعد از شنیدن، خواندن و دیدن مطلب علمی باشد در یادگیری اثر معکوس می‌گذارد.

از این رو نباید بعد از کلاس درس یا آموختن درس تازه‌ای فعالیت بدنی یا ورزش شدید کرد. ورزش تا حدی برای بدن مفید است و اگر بیشتر از آن انجام شود، اثر معکوس دارد.[4]

پس بهتر است افرادی که مشغول تحصیل هستند و درس می‌خوانند به ورزشهای سنگین نپردازند و تنها به نرمشهای ساده و مفید اکتفا کنند.

2. توقف رشد

یکی از عوارض افراط در ورزش، توقف رشد هماهنگ و فراگیر در بدن و روح و فکر است. افراطیون ورزشکارانسانهای سالمی نیستند. دکتر الکسیس کارل عقیده دارد:

زیاده‌روی در تغذیه و ورزش از رشد روانی بدن جلوگیری می‌کند و با حذف تلاشهای عضلانی در زندگی روزانه بدون آن که خود متوجه باشیم، سیستمهای عصبی احشائی را از تمرینهایی که برای حفظ تعادل محیط داخلی لازم است محروم ساخته‌ایم.[5]

3. بیماریهای جسمی

یکی از عوارض افراط در ورزش بیماریهای جسمی است. نظریه دانشمندان در این مورد چنین است:

اگر ورزشها و حرکات بدنی، از حد خود تجاوز نماید، موجب می‌شود که مواد زائد بدن زیر پوست جمع گردد و سپس این مواد زائد جمع شده در زیر پوست، موجب می‌شود پوست را بترکاند و ترک خوردگی در پوست بر اثر جمع شدگی، چون انقباض پوست در سرما سبب پدید آمدن زخم و عفونت در پوست بدن می‌گردد.

هم چنین افراط در ورزش و ورزش بی‌موقع و با شکم پر موجب درد سر و اختلال در کار کبد می‌گردد.[6]

4. اختلال در کلیه فعالیتها

درمورد افراط در ورزش «پرفسور هولمن» چنین هشدار می‌دهد:

ورزشکار از یک نارضایتی و ناآرامی درونی صحبت می‌کند.

احساس خستگی دائمی و حساسیت فوق العاده می‌نماید.

از بیخوابی می‌نالد.

از شدت اشتیاق او کاسته می‌شود.

تمرکزهای او کم شده و کلیه مهارت‌های جسمانی او تضعیف می‌شود.

کلیه ارگانها به خصوص قلب، معده و ششها، در این حالت دچار ناراحتی می‌شوند.

به طور کلی ناهماهنگی عصبی در ارتباط با تمام سیستم های بدن به وجود می‌آید.

اختلال در هماهنگی داد و ستد کار قلب و گردش خون و سیستم «عصبی نباتی» به وجود می‌آید.

چنانچه زمان های استراحت کافی نباشد به هماهنگی و جبران کسری اکسیژن گیری لطمه وارد آمده و این ارگان یعنی دستگاه تنفسی فرصت ترمیم کسری خود را نخواهد داشت به علت ایجاد خستگی بیش از حد یعنی عارضه تمرین بیش از اندازه بر روی دستگاه مرکزی اعصاب فشار بیشتری وارد می‌آید و موجب اختلال در ارتباط تحریک و جوابگوئی به تحریک می‌گردد.[7]

[1]. نهج البلاغه، خطبه 127، ص 392.

[2]. اولین دانشگاه، ج 1، ص 53.

[3]. چگونه می‌توانیم 100 سال زندگی کنیم، ص 137.

[4]. اولین دانشگاه، ج 14، ص 115.

[5]. انسان موجود ناشناخته، ص 117.

[6]. تربیت بدنی، ص 25.

[7]. فصلنامه ورزش، ش 6، ص 101.

جوانانی را می‌بینیم که روزانه پنج شش ساعت باشگاه می‌روند در حالی که یکساعت ورزش برای آنان کافی است و بقیه ساعات عمر خود را باید در کارهای مفید صرف کنند. می‌توانند مطالعه

نمایند. یا در موسسات خیریه فعالیت کنند یا کارهایی را برای خانواده خود انجام دهند مانند خرید یا نظافت خانه یا شستن ظرفها و

البته ورزشکارانی که در ورزش های تخصصی تلاش میکنند تا در میدانهای جهانی برای کشورمان افتخار بیافرینند استثنا هستند و اینها باید طبق دستورالعمل های رشته ورزشی خود تمرین نمایند.