

سبک زندگی اسلامی

میانه روی در همه کارها

میان‌ه روی عامل موفقیت

خدا در قرآن کریم میفرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً

وَسَطًا» (بقره، ۱۴۳)

ما شما را امت میانه قرار دادیم.

از پیامبر (ص) روایت شده است، بهترین هر چیز و هر کار، حدّ میانه آن است: «خیر الأمور أوساطها»^۱.

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.

حضرت علی (ع) در مورد انسان جاهل میفرماید: «لَا تَرَى

الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا؛ جاهل را نمیبینی، مگر اینکه

یا افراط میکند و یا تفریط. (نهج البلاغه، حکمت ۷۰)

صافی، محمود بن عبد الرحیم، الجدول فی اعراب القرآن، ج ۱۵، ص ۴۹، دمشق، بیروت، دار الرشید، مؤسسة الإیمان، چاپ چهارم، ۱۴۱۸ق^۱

بنابر این اعتدال نشانه خردمندی است و افراط و تفریط
نشاندهنده جهل و نادانی است و ریشه در ناآگاهی و
جهل انسانها دارد .

به تعبیر زیبای شاعر:

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود
رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

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 ایها الناس 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.

مهمترین معیار برای اینکه بدانیم اسراف کرده ایم یا
نه؟ این سخن امیرمومنان است که فرمود:

قال علی (ع) «کَلَّ مازاد علی الاقتصاد اسراف».^۲

قال علی (ع) «ما فوق الکفاف اسراف».^۳

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

هرچه که بیشتر از نیاز باشد اسراف محسوب می شود.

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 باندازه ای که بدن نیاز به غذا دارد، انسان غذا بخورد ولی بیش از آن ممنوع می باشد چون هم باعث هزینه بیشتری می شود و هم باعث زحمت برای معده و اندامهای هضم

۲۳- غرر ج ۲ ص ۵۴۷.

۲۴- مستدرک ج ۲ ص ۶۴۵.

کننده و جذب کننده غذا می گردد و هم باعث نیاز بیشتر جامعه به تولید و واردات و تهیه مواد غذایی می شود و هم به اقتصاد جامعه اسلامی ضرر وارد می گردد.

قرآن کریم در باره خوردن و آشامیدن، ضمن امر به آن، نهی از اسراف میکند که جمع بین خوردن و آشامیدن از یک سو و نهی از اسراف، همان اعتدال و میانه . خداوند میفرماید: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (الأعراف، ۳۱)

بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید، به تحقیق که او اسرافکاران را دوست نمیدارد.

نه چندان بخور کز دهانت بر آید نه چندان که از ضعف جانت در آید

«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 خدادر سوره انعام آیه ۱۴۱ فرموده

است: اسراف نکنید که خدا مسرفین را دوست ندارد.»^۴

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. **قله الكلام وقلة المنام وقلة المشي وقلة الطعام.**

هر که در دنیا سلامتی می خواهد چهار مطلب را رعایت کند. کم حرفی. کم خوابی. کم راه رفتن. کم خوری^۵

غذای عالمی که صد سال عمر کرد

غذای ایه الله محمد تقی 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!

^۴ معارف قرآن و اهل بیت
^۵ همان

در حدیث دیگری امام کاظم علیه السلام فرمودند.:

اگر مردم در خوراک خویش میانه روی و اقتصاد را
رعایت می کردند، بدن های آنان سالم و معتدل می
گشت^۶

. 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 سفره‌ای 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

۶. وسائل الشیعه، ج ۱۶، باب ۱، از ابواب مائدة.

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^۷

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 کار

۷ برداشت هایی از سیره امام خمینی، ج ۲، ص ۹۸ - ۹۹؛ به نقل از: خبرنگار یک روزنامه

ایی 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 می شود.

افسردگی: خواب زیاد و افسردگی می توانند علت و معلول یکدیگر باشند؛ یعنی هم افسردگی منجر به خواب

طولانی مدت می شود و هم خواب بیش از حد، خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد. افراد مبتلا به پر خوابی دو برابر بیش از سایرین در معرض خطر افسردگی هستند.

پیری زودتر مغز: محققان دانشگاه **UCLA** در تحقیقات اخیر خود دریافته اند افرادی که در شبانه روز بیش از ۱۰ ساعت می خوابند، 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 می دهد و انجام وظایف روزانه را برای مغز دشوار می سازد^۱.

عواقب پر خوابی

از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود:
«خداوند مخالف پر خوابی و بیکاری زیاد است و فرمود:
خواب بسیار، دنیا و آخرت انسان را تباه می‌کند^۹
شهید مطهری چهار ساعت خواب داشتند و بقیه به
فعالیت های مفید پرداخته می شد.

اثار زیانبار خواب زیاد

خواب زیاد مانع خواندن نماز صبح، شرکت در نماز
جماعت، شرکت در احیاء ماه رمضان، شرکت در دعای
ندبه، شرکت در مجالس معنوی شده و انسان را از سحر
خیزی که برکات زیادی دارد محروم می نماید.

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.

^۹ مکارم الأخلاق، ص ۲۸۷

علامه طباطبایی می گوید در ابتدای ورود به نجف با مروم
سید علی قاضی برخورد کردم ایشان فرمود فرزندم! اگر
دنیا می خواهی نماز شب بخوان. اگر آخرت می خواهی
نماز شب بخوان

خیلی از مشکلات انسان ها با نماز شب حل می شود.

خانمی نزد امام صادق علیه السلام آمد و گفت شوهرم مرا
دوست نمی دارد! امام فرمود نماز شب بخون. زن رفت و
بعد مدتی آمد و گفت نماز شب می خوانم و شوهرم به
من علاقه مند شده است.

ولی خواب نمی گذارد انسان نماز شب که اینهمه فایده
دارد بخواند!

میانه روی در محبت به فرزندان

اگرچه اسلام به محبت به فرزندان توصیه کرده ولی از
زیاده روی در محبت منع نموده است. زیرا زیاده روی در
محبت آثار بدی دارد.

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 شکوفا نشدن استعداد های پنهان کودک نمایان می گردد!

امام باقر (ع) در این رابطه میفرماید: «شرّ الالباء من دعا البرُّ الی الافراط؛ بدترین مردم کسی است که در محبّت به فرزند خود، زیاده روی میکند.»^{۱۰}

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 اِثاث خانه‌ای بودیم، توسط پلیس دستگیر شدیم و چون برای بار دوم می‌خواهند مرا به جرم دزدی به

^{۱۰} تاریخ یعقوبی، ج ۷، ص ۵۳.

زندان بیرنند، 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 کورکورانه
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 دوییدی 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 فقط گفتی: کاری نکن
که پدرت بفهمد!

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

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 می نمودند. 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 درحالی که علی بن
ابی طالب علیه السلام همیشه متبسم هستند!

بعضی مداح ها روز میلاد اهل بیت هم روضه می خوانند
بعضی مداح ها اصلاً هرچی می خوانند حتی موالید هم
صدایشان حزن اور هست!

بعضی افراد مرتب سی دی عزاداری گوش می دهند که
گاهی باعث افسردگی انها 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)

با اینکه 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 محزونی، 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 نشستۀ باشد، دلش نرم می شود^{۱۱}».

هشدار یک مرجع تقلید درباره عزاداری ها

^{۱۱} نرم افزار «حدیث ولایت» (متن کامل بیانات، سخنرانی ها، خطبه ها، مصاحبه ها و دیدارهای مقام معظم رهبری از شهریور ۱۳۶۶ تا آذر ۱۳۹۰)

آیت الله شبیری زنجانی مرجع تقلید شیعه در قم نسبت به ترویج دهه‌های پیاپی عزاداری هشدار داد و گفت: افراط در عزاداری‌ها به تفریط می‌انجامد. جامعه عرفا نمی‌تواند نسبت به این همه عزاداری پیاپی مراقبت داشته باشد و سرانجام به انکار مجموع عزاداری روی می‌آورد.

پایگاه اطلاع رسانی آیت الله شبیری زنجانی نوشت: این مرجع شیعیان در جمع تعدادی از روحانیون و طلبه‌های حوزه علمیه قم که در دفتر ایشان حضور داشتند، ترویج دهه‌های 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 عزاداری‌ها به وجود می‌آید. افراط در عزاداری‌ها به تفریط می‌انجامد.

آیت الله شبیری با غیر شرعی خواندن هتک حرمت عزاداری‌ها، خاطر نشان کرد: حدیث خاصی راجع به

مدت زمان عزاداری‌ها نیست. اگر برپایی مجلسهای شادی در زمانی باشد که در عرف آن را هتک حرمت عزای اهل بیت - علیهم السلام - می‌دانند خلاف شرع است. البته این که چه کاری هتک حرمت است را خود افراد باید تشخیص بدهند.^{۱۲}

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 می‌کند تا چه زمانی باید عزا نگه داشته شود. اما متأسفانه عده‌ای امروزه با افراط در عزاداری‌ها زمینه هتک حرمت را فراهم می‌کنند و این افراد در این زمینه مسوولند. آیا واقعا کسی که مدعی محب اهل بیت - علیهم السلام - بودن است موظف به این کارهاست؟!

آیت الله شبیری زنجانی ادامه داد: امروزه برخی از منبری‌ها و مداح‌های بی تقوا حرفهای بی سند و

مجلسهای بی سندی را ترویج می کنند و پس از ترویج
آن در جامعه، عرف هر گونه مجلس شادی را در این ایام
هتک حرمت می نامند. 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؟

میانه روی در مسائل سیاسی

در دفاع از نظام اسلامی و در فعالیتهای سیاسی سالم باید
میانه رو باشیم. پشت سر رهبری حرکت نماییم و از
ایشان جلو نزنیم. آبرو و احترام شخصیت ها را رعایت
کنیم. هم ادم بی تفاوتی نباشیم هم اگر اهل مبارزه
هستیم بقول معروف حزب اللهی هستیم شان همه افراد
خوب را رعایت کنیم. اگر به شخصیتی انتقاد داریم ان را
درست مطرح کنیم.

در بعضی شهرها گروهها تندرو انقدر تندروی
دارند که به علمای شهر بی احترامی می کنند و
انهارا متهم بی بی تفاوتی می نمایند درحالی که اگر

خود جای ان عالم بودند این چنین تندروی نمی کردند.

افراد تندرو گاهی دچار گناهان بزرگ می شوند مانند
حمله کردن به علمای بزرگ یا غیبت کردن و تهمت
زدن به مسئولین خدمتگزار و

دراین رابطه داستانی واقعی است که نشان می دهد افراد
افراطی چگونه به حاج شیخ حمله کردند، اهانت‌های بدی
کردند و...

داستان ایه الله عبدالکریم حائری و رضاخان قلدر

رضا شاه در شش دی ۱۳۰۷ 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 می کردند و روحانیون
برای ملبس شدن به لباس روحانیت باید از شهربانی
اجازه نامه می گرفتند که آن هم منوط به قبولی در

امتحان وزارت معارف بود که برای اجازه ندادن هرگونه فشار و بهانه گیری را انجام می دادند. مردم و علمای قم به آیت الله حائری اصرار می کردند که در قضیه مداخله کند و تلگرافی به تهران بفرستد، ولی حاج شیخ نمی پذیرفت. فشار و اصرار هر روز بیشتر می شد، تا جایی که آیت الله میرزا مهدی بروجردی گفت: اگر چیزی به شاه ننویسی، خودمان به اسم شما می نویسیم. آیت الله حائری عمامه اش را به زمین زد و فرمود: والله تکذیب می کنم؛ ۵۹ آیت الله سیدمحمدتقی خوانساری گفت: می دانید که پهلوی می خواهد ایران را نصرانی کند؟! آیت الله مؤسس فرمود: می دانم، ولی شما می خواهید که من کاری کنم که او زودتر چنین بکند. ۶۰

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

با این همه مردم دست از اصرار و فشار برنمی 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 ۱۳۱۴ 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، اهانت‌های 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 علیّه 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 اسلامیّه هستیید 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 ۱۳۱۴، 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 ارواحنا 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 در آورید، 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

مفرض 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 اعلاى کلمه
حقه 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. ۱۳

اعتدال در زهد و بی رغبتی به دنیا

در زمان پیامبر عده ای بر اثر معنویات فوق العاده
رسول خدا و زهد و سادگی ایشان، تصمیم گرفتند
دیگر سراغ همسرانشان نروند! عطر نزنند! گوشت

نخورند! و خلاصه از مردم کناره گیری کرده به
عبادت مشغول شوند! و همین کار راهم کردند!
مدتی گذشت تا چند نفر از همسرانشان نزد پیامبر
رفتند و از این رفتار شوهرانشان شکایت کردند.

پیامبر(ص) از روی غضب رداکشان بیرون رفت و
بر منبر شد و حمد و ثنای الهی به جای آورد و
سپس فرمود: «عده‌ای از یاران مرا چه شده است
که گوشت نمی‌خورند و عطر نمی‌بویند و به زنان
نزدیک نمی‌شوند؟ بدانید که من خود گوشت
می‌خورم و عطر می‌بویم و پیش زنان می‌روم پس
هر که از سنت من روی گرداند از من نیست»^{۱۴}

آری در زهد و پارسائی نیز اعتدال و میانه روی مدنظر
دین مقدس اسلام است، همانگونه که عشق و علاقه شدید
به امور مادی و لذتهای نفسانی ناپسند و زیانبار است زهد
و پارسائی تفریطی به این معنی که انسان از تمام امور

^{۱۴} وسائل الشیعه، پیشین، ج ۲، ص ۱۰۷.

دنیا و لوازم زندگی، کار و کوشش دست کشیده، خود و خانواده و افراد تحت تکفل خویش را از نظر خوراک، پوشاک، مسکن، درمان و... محتاج دیگران نموده را نکوهش کرده و آن را رهبانیت و از عادات جاهلیت دانسته است.

وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ (حدید، ۲۷)»
رهبانیت (و ترک دنیا) را از پیش خود پدید آوردند ما بر آنها آن را ننوشته بودیم

رسول خدا (ص) نیز اندیشه ترک دنیا و گوشه گیری مطلق را نمیپسندد و هر گاه در میان یارانش آثاری از گرایش به چنین رفتاری را ملاحظه میکرد هرچه زودتر اینگونه کج فکریها را اصلاح و به روشی صحیح و درست آنان را هدایت و راهنمایی مینمود و برای همیشه اعلام فرمودند: «**لا رهبانیه فی الإسلام**» رهبانیت در اسلام وجود ندارد.^{۱۵}

اعتدال در انفاق و صدقه دادن

قرآن کریم درباره انفاق که از جمله پسندیده ترین

^{۱۵} ماوردی؛ ۱۴۰۹، ص ۲۲۹

صفات و رفتارها و عبادات است، اسراف و زیاده روی را جایز نمیداند و راه میانه و اعتدال را پسندیده و آن را از صفات نیک بندگان خویش برشمرده است. خداوند در

توصیف «عباد الرحمن» میفرماید

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يَسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا (الفرقان، ۶۷)

مؤمنین و بندگان صالح خدا کسانی هستند که در انفاق کردن، نه زیاده روی میکنند و نه سختگیری، بلکه راه اعتدال و میانهای را انتخاب میکنند.

همچنین در آیه دیگری از سوره «اسراء» قاعده دیگری را برای میانه روی در انفاق بیان میدارد، آنجا که

میفرماید

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا (الاسراء، ۲۹)

هرگز دستت را بر گردنت زنجیر مکن، (و ترک انفاق و بخشش منما چنان که بسیار خست ورزی و چیزی به دیگران ندهی) و بیش از حد (نیز) دست خود را مگشای

که هر چیز داری به دیگران ببخشی تا مورد سرزنش
قرار گیری و خود درمانده شوی و از کار فرومان

اعتدال در عبادت

پیامبر (ص) چنین میفرماید

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَبْعَثْنِي مُعْتَبّاً وَلَا مُتَعْتَباً وَلَكِنْ بَعَثَنِي مُعَلِّماً
میسراً، (مسلم، ج ۲، ص ۱۱۰۴)

یعنی: خداوند من را نفرستاده که بر خود سختگیری
نمایم و یا دیگران را در تنگنا قرار دهم، بلکه من را به
.عنوان یک معلم (آسانگیر) فرستاده است

همچنین از انس نقل شده است که گفت: پیامبر اکرم
(ص) وارد مسجد شد و ناگهان دید که ریسمانی بین دو
ستون مسجد بسته شده است و فرمود: این ریسمان
چیست؟ عرض کردند: این ریسمان مال فلانی است،
چون ناتوان میشود، خود را به آن آویزان میکند. آنگاه
پیامبر اکرم (ص) فرمود: آن را باز کنید! هر یک از شما
باید تا زمانی نماز گزارد که با نشاط است، چون خسته
شد، باید بخوابد.

هرگاه فشار و سختگیری از حالت احساس و سلیقه شخصی تجاوز میکرد و به صورت یک طرز تفکر، عدهای را به دور خود جمع و مشغول مینمود، پیامبر (ص) به شدت با آن مخالفت میورزید. ما این موضوع را در برخورد آن حضرت (ص) با سه گروهی که خط مشی غیر از خط مشی او در عبادت را در پیش گرفته بودند، به خوبی مشاهده میکنیم هر چند که این گروهها جز نیکی و خیرخواهی هدف دیگری نداشتند

چند نفر از اصحاب رسول الله (ص) از اعمال پیامبر در نهانی سؤال کردند و بعد از اطلاع از آن مثل اینکه آن را ناچیز دانستند و گفتند که پیامبر (ص) گناهان اول و آخرش بخشیده شده است ولی ما برای اینکه مشمول بخشش خداوند قرار گیریم احتیاج به عمل بیشتری داریم. یکی از آنان گفت: من روزه میگیرم و هیچ وقت آن را ترک نمیکم. دومی گفت: من شب زنده داری میکنم و خواب را بر خود حرام مینمایم؛ و سومی گفت: من ازدواج را بر خود حرام میکنم. سخنان آنان را به پیامبر رساندند. و پیامبر (ص) درباره خودش میفرماید:

أَنَا فَأُصَلِّي وَأَنَامُ وَأُصُومُ وَأُفْطِرُ وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ فَمَنْ
رَغِبَ عَنِ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي» ۱۶

اما من روزه میگیرم و افطار میکنم، پاسی از شب را
عبادت میکنم و بقیه آن را میخوابم و ازدواج را ترک
نکرده ام، هر کس از سنت من روی بگرداند از من
نیست!

میانه روی 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 عَلِيٌّ 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 ۷۵، ص: ۴۰

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

۱) ساعتی از آن را برای مناجات با پروردگار؛

۲) ساعتی دیگر از آن را برای امرار معاش و کسب حلال؛

۳) ساعتی از آن را دیدار با برادران دینی؛

۴) ساعتی از آن را برای استفاده از لذّات مشروع^{۱۷}

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

مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۱۷

میان‌ه روی در مخارج زندگی

امامان ما ضمانت کرده اند که اگر شخصی در خرج کردن میان‌ه روی را رعایت نماید فقیر نشود.

امام صادق علیه السلام می فرماید: «**ضَمِنْتُ لِمَنْ اقْتَصَدَ أَنْ لَا يَفْتَقِرَ؛** تضمین می کنم که آن کس میان‌ه روی کند، فقیر نگردد!»

یه بنده خدایی بود مرتب طلبکارها شکایتش رو می کردند. من از ایشان سوال کردم چرا اینقدر طلبکار داری. خب باندازه درآمدت خرج کن! می گفت من از در هر مغازه ای رد میشم وسوسه میشم قرضی بخرم . بعد تو پرداختش می مانم!

اگر انسان باندازه نیازش خرج کند دچار مشکلات طلبکارها و زندان و بی آبرویی و ورشکستگی نمی شود! باید در خرید لوازم خانه و وسایلی مانند موبایل و کامپیوتر و ماشین و هزینه اینترنت و امثال ان زیاده روی نکنیم. اگر با یک گوش متوسط کار ما انجام می شود گوشی گرانتر نخریم. اگر با یک ماشین متوسط می توانیم سر کنیم دنبال ماشین گرانقیمت نباشیم

بنده خدایی ماشین گرانقیمت خریده بود که با ان میشد حداقل پنج تا پراید خرید. از او پرسیدم این ماشین چه ویژگی دارد که اینقدر گران است؟ گفت کف ماشین بخاری دارد! و....

دیدم ماشین ایشان با یک ماشین معمولی فرق ان چنانی ندارد! و این اسراف حساب می شود.

میانہ روی در مخارج زندگی و در مصرف

خدا فرموده مومنین کسانی هستند وقتی خرج می کنند نه اسراف می کنند نه بخل می ورزند بلکه حد وسط را رعایت می نمایند^{۱۸}.

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا.

امام صادق(ع): خوردن و آشامیدن و پوشیدن و ازدواج « و سوار مرکب شدن اگر با میانہ روی باشد، حلال والا حرام است چون خدادر سوره انعام آیه ۱۴۱ فرموده است : اسراف نکنید که خدا مسرفین را دوست ندارد

اگر بتوانیم با یک لیوان آب وضو بگیریم چنانچه دو
لیوان مصرف کنیم اسراف کرده ایم.

یکی از مشکلات کشور ما این است که اکثر مردم
در مصرف آب و برق و دارو و شکر و ... زیاده
روی می کنند و کشور ما جزو رتبه های بالای
زیاده روی در مصرف در دنیاست

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».^{۱۹}

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..^{۲۰}

^{۱۹} برداشت هایی از سیره امام خمینی، ج ۲، ص ۸۱

^{۲۰} همان ص ۸۳

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^{۲۱}

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 داریم المراقبه بودند که مبادا مسئولیتی که داشتند سبب بسط و توسعه در زندگی شان شود و اقدامی انجام دهند که تشریفات تلقی شود^{۲۲}

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»^{۲۳}

اگر بتوانیم با یک ماشین پژو نیاز خود را برطرف کنیم
چنانچه ماشین گرانتری بخریم اسراف کرده ایم

اگر بتوانیم با یک خانه صدمتری نیاز خود را برطرف
کنیم چنانچه منزل بزرگتری تهیه کنیم اسراف کرده ایم.

اگر بتوانیم با یک گوشی مثلا دو میلیونی نیاز خود را
برطرف کنیم ولی گوشی گرانتر بخریم اسراف کرده ایم

و همچنین سایر هزینه ها مخصوصا هزینه های ازدواج.

اگر با نصف نان سیر می شویم ولی بیشتر بخوریم
اسراف کرده ایم!!!

نصف نان اضافه

روزی جناب شیخ رجبعلی خیاط، جایی میهمان بودند که ضعیفی به ایشان دست داد و از صاحب خانه مقداری نان خواست. صاحب خانه مقداری نان آورد و شیخ همه را میل کردند. بعد متوجه می شوند که حجابی برای قلبشان ایجاد شده که وقتی به اهل بیت (علیهم السلام) سلام می دهند، فقط صدایشان را می شنود و خودشان را نمی بینند.

متوسل می شوند که دلیلش چه بود؟ در عالم شهود به ایشان گفتند: «برای آن نصف نان اضافه ای که خورده بودی. با نصف آن مقدار، ضعف از تو بر طرف شده بود، ولی تو آن نصف دیگر را هم خوردی»^{۲۴}!

عن ابی عبدالله (ع): «ادنی الاسراف هراقه فضل الاناء و ابتذال ثوب الصون والقاء النوى».^{۲۵}

^{۲۴} منبع tavalaei.ir

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

قال الصادق (ع): «ان لله ملكاً يكتب سرف الوضوء كما يكتب عدوانه».^{۲۶}

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

عن عبدالله بن عمر مرَّ رسول الله (ص) بسعد و هو يتوضأ فقال لا يسرف يا سعد قال افى الوضوء سرف قال نعم و ان كنت على نهر جار»^{۲۷}

۱۹- وسایل ج ۱ ص ۳۴۰،

۲۰- تفسیر صافی ج ۳ ص ۱۸۷.

رسول اکرم (ص) در مسیر با سعد برخورد کردند که داشت وضو می گرفت 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.

- قال علی (ع) «ان السرف امر یبغضه الله... حتی صب

فضل شرابک». ۲۸

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