

اسراف ممنوع!



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

بعد حمد و سپاس خداوند حکیم و درود و صلوات بیکران بر محمد
مصطفی(ص) و اهل بیت طاهرینش

یکی از گناهان بزرگ اسراف است. که متأسفانه خیلی از مومنین به این
گناه مشغولند.

اسراف یعنی زیاده روی در مصرف خوردنی ها یا لباس ها یا مصرف
انرژی بخصوص آب و...

ابعاد اسراف بسیار زیاد است و همه مسایل انجام را دربر میگیرد. حتی
اسراف در خواب و استراحت هم شامل میشود.
در این کتاب به ابعاد مختلف اسراف پرداخته شده است.

تابستان 1403. کرمانشاه

اسراف در آیات و روایات:

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ۖ» 67

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 خدادار 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 .

ونہان. 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 محمدرسول الله على ولي
الله. انّ لكل شيء حيلة وحيلة الصحة في الدنيا اربع خصال. قلة الكلام وقلة
المنام وقلة المشى وقلة الطعام. هر که در دنیا سلامتی می‌خواهد چهار
مطلب رعایت کند. کم حرفی. کم خوابی. کم راه رفتن. کم خوری

.«قال على (ع) «كلّ مازاد على الاقتصاد اسراف

.«قال على (ع) «ما فوق الكفاف اسراف

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

یک پژوهش درباره اسراف در ایران

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 نگران
کننده است. این نگرانی زمانی آشکارتر می‌شود که بدانیم برای انتقال،

پالایش و توزیع هر متر مکعب آب هزینه زیادی به دولت تحمیل می‌شود

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.

و افزایش سرطان ها و بیماری های قلبی و غیره به عدم استاندارد بودن
مصرف کشور ما بر می گردد

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 وسائل زندگی عروس و داماد نمائید

آری در بسیاری از مهمانی های ما ایرانی ها اسراف صورت می گیرد
و مواد غذایی فراوانی دور ریخته می شود. و برکت 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 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 همچشمی 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.

علی ع : یا بنی! واقتصاد فی معیشتک

پسرم! در زندگی و معاش میانه رو باش

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

اسراف در مقابل اعتدال و میانه روی است و اسراف در اسلام حرام است

چند روایت دیگر در باب اسراف

عن ابی عبدالله (ع): «ادنی الاسراف هراقه فضل الاناء و ابتذال ثوب
». «الصون والقاء النوی

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

». «قال الصادق (ع): «ان لله ملكاً یكتب سرف الوضوء كما یكتب عدوانه

امام صادق (ع) می فرماید: همانا خدا فرشته‌ای دارد که اسراف در وضو را
می نویسد چنانکه اسم دشمنانش را می نویسد

عن عبدالله بن عمر مرّ رسول الله (ص) بسعد و هو يتوضأ فقال لا یسرف
» یا سعد قال افی الوضوء سرف قال نعم و ان كنت علی نهر جار

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

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 در شان 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 «

ویا لباس مخصوص بیرون را در خانه بپوشی و یا لباس تمیز را در محل

«!کثیف بپوشی

اعتدال در بخشندگی

در آیه 29 اسراء خداوند حکیم تأکید می کند نه بخل نه اسراف؛ می

فرماید: «دست خود را بر گردن خویش بسته قرار مده (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ

«!مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ)

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

همان گونه که «بسته بودن دست به گردن» کنایه از بخل است، گشودن دستها به طور کامل آن چنان که از جمله «وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ» استفاده می شود، کنایه از بذل و بخشش بی حساب است.

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

تعبیر به «ملوم» اشاره به این است که گاه بذل و بخشش زیاد نه تنها انسان را از فعّالیّت و ضروریّات زندگی باز می دارد، بلکه زبان ملامت سرزنش کنندگان را به روی او می گشاید.

محسور» از مادّه «حسر» (بر وزن قصر) در اصل معنی برهنه ساختن «
است؛ به همین جهت «حاسر» به جنگجویی می گویند که زره در تن و
.کلاه خود بر سر نداشته باشد.

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

پیامبر(صلی الله علیه وآله) در خانه بود، سؤال کننده ای بر در خانه آمد، چون چیزی برای بخشش آماده نبود، و او تقاضای پیراهن کرد، پیامبر(صلی الله علیه وآله) پیراهن خود را به او داد، و همین امر سبب شد ! که آن روز نتواند برای نماز به مسجد برود

این پیش آمد زبان کفار را باز کرد و گفتند : محمد (صلی الله علیه وآله) خواب مانده یا مشغول 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 مصداق «ملوم و محسور» شد؛ آیه فوق نازل گردید و به پیامبر(صلی الله علیه وآله) هشدار داد که این کار تکرار نشود.

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

بعضی نیز نقل کرده اند که گاهی پیامبر(صلی الله علیه وآله) آنچه را در بیت المال داشت به نیازمند می داد به گونه ای که اگر بعداً نیازمندی به سراغ او می آمد، چیزی در بساط نداشت و شرمنده می شد، و چه بسا

شخص نیازمند، زبان به ملامت می گشود و خاطر پیامبر (صلی الله علیه و آله) را آزرده می ساخت، لذا دستور داده شد که نه همه آنچه را در بیت المال دارد انفاق کند و نه همه را نگاهدارد، تا این گونه مشکلات . پیش نیاید .

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

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 مصرف

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 می‌مالیدند. 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 رعایت‌ها را به خصوص در مورد دستمال کاغذی نمی‌کنیم. آقا فرمودند: «شما [9].» این‌طور نباشید؛ ولی باید رعایت کنید

امام همیشه می‌فرمودند 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 می‌ایستادند. اگر چراغی اضافی روشن بود، به شدت ناراحت می‌شدند؛ [10] «..گویی عذاب گناهان را به چشم خویش می‌دیدند

در پاریس من بارها ناظر وضو گرفتن امام بوده ^{۱۱}ام و دیده ام که ایشان در فاصله به جا آوردن اعمال وضو شیر آب را می ^{۱۲}بندند و در موقع لزوم دوباره باز می ^{۱۳}کنند تا مبادا آب اضافی از شیر خارج شود. گاهی می ^{۱۴}دیدم که اگر آقا آب می ^{۱۵}خوردند، باقیمانده آب لیوان را خالی نمی کردند؛ بلکه کاغذی روی آن می ^{۱۶}گذاشتند تا بعداً از آن [11]. استفاده کنند. برای امام ماندن و گرم شدن آب مسأله ^{۱۷}ای نبود

روزی امام فرمودند: «عینک مرا بدهید؛ می ^{۱۸}خواهم مطالعه کنم». وقتی عینک ایشان را از روی میز برداشتم، دیدم مقداری گرد و غبار روی شیشه ^{۱۹}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 ^{۲۰}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 ^{۲۱}المراقبه بودند که مبادا مسئولیتی که داشتند سبب بسط و توسعه در [12]. زندگی شان شود و اقدامی انجام دهند که تشریفات تلقی شود

پرهیز از مصرف بی‌رویه و اسراف 3.

امام نسبت به اسراف خیلی حساس بودند؛ مثلاً اگر شیر آبی چکه می‌کرد، تحمل نمی‌کردند و با زنگی که نزدیک ایشان بود، خبر [13]. می‌کردند که بیاید این شیر را درست کنید که آب هدر نرود

یک روز در آشپزخانه ظرف می‌شستم 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 این‌که من خیلی ملاحظه می‌کردم، باز ایشان به ما تذکر می‌دادند. گاهی کاهو برای ایشان می‌بردم که برگ‌های دور آن را کنده بودم. آقا سفارش می‌کردند: «مبادا اینها را دور بریزید». عرض می‌کردم: آقا! خاطر جمع باشید! ما با اینها سالاد درست می‌کنیم. آقا وقتی برای کاری از اتاق بیرون می‌آمدند، اول تلویزیون را خاموش می‌کردند و بعد از برگشتن دوباره روشن می‌کردند. [14]. خیلی ملاحظه می‌کردند که اسراف نشود

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^۱توانی 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^۱باشید. 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^۱کردند. 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^۱

گویند در روشنی اسراف نیست. امام پاسخ دادند: «بی خود می
[16].» گویند

خوراک قانعانه 4:

مشهدی حسین که یکی از خدمت^۱ گزاران امام در نجف بود، نقل می^۲
کرد که در ماه رمضان عده^۳ 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^۴
خواهند و این مقدار گوشت که شما تهیه می^۵ کنید، خیلی کم است.
بیشتر بگیرید. من هم بنا به گفته او، آن روز بیشتر گوشت گرفتم. هر
شب می بایست خدمت امام می^۶ رسیدم و صورت حساب را ارائه می^۷
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^۸ گرفتی بگیر!»
[17]. «آقای حاج شیخ هم اگر می^۹ خواهند، غذایشان را جدا کنند

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 [18]. «گفت: «امام نان و پنیر و خربزه می‌خورند

دوستان مورد اعتماد من برایم نقل کردند که روزی امام برای گرفتن وضو به حیاط می‌روند. خانمی که برای کمک به امور منزل امام در آن جا کار می‌کرد، مشغول شستن ظرف برنج بود. امام متوجه چربی بیش از اندازه ته دیگ می‌شوند و به آن خانم می‌گویند: «چرا روغن زیاد مصرف کرده‌اید؟» وی می‌گوید: من عادت دارم و با روغن کم نمی‌توانم برنج طبخ کنم. به خاطر این موضوع امام به او می‌گویند: «این‌ها [19]. «بیت المال است و باید به اندازه مصرف شود

مقایسه ناهار امام و ناهار پاپ 5.

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^۱ کردند. آیت الله خمینی بر سر سفره^۲ 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 ببینم. 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^۳ 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^۴ شد.

[20].

من خاطره^۵ ای از همسر امام در نوفل لوشاتو هنگام تهیه یکی از مصاحبه^۶ هایم با امام دارم. ایشان برای امام ماست و پنیر آوردند. و من از او پرسیدم: آیا ایشان فقط همین غذا را میل می^۷ کنند؟ و او پاسخ داد:

[21]. بله. امام هر روز از همین غذای ساده دوبار می^۸ خورند

عده ۳ای از ایران برای زیارت امام در دهه عاشورا به فرانسه آمده بودند. از آن جا که امام خود ساده می ۳زیستند، اطرافیان ایشان نیز در زندگی خود رعایت سادگی را می ۳کردند؛ برای مثال، غذای آن ها در نوفل ۳لوشاتو، نان و پنیر و گوجه ۳فرنگی و تخم ۳مرغ و گاهی اوقات [22].هم اشکنه بود

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 . [12]

کرمانی

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.

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.

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. [21]

زن، خانم دباغ بوده اند که با ایشان مصاحبه شده است) [22]. همان؛ به

نقل از: مرضیه حدیده^{۷۳}چی

میانۀ 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 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.

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

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 می‌رسید، خرما بود

عبدالله بن ابی رافع می‌گوید: یکی از روزهای عید نزد امام علی رفتم، -- در حالی که کیسه‌ای 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 زده‌ای؟» حضرت فرمود: «از این دو فرزندم (حسن و حسین) نگرانم که مبادا نان‌ها را با روغن یا زیتون نرم کنند

امام علی علیه السلام اگر می‌خواست با نان‌ش، چیزی بخورد، یا سرکه -- می‌خورد یا نمک، و اگر می‌خواست قدری غذا را رنگین تر کند، کمی سبزیجات یا کمی شیر شتر هم میل می‌کرد. گوشت نمی‌خورد، جز مقدار بسیار کم، و می‌فرمود: «دل‌هاتان 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 شب ها 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 147، 130، 136، 137، 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 خوراک بر تو گوارا گردد

راستی تندرستی و سلامتی با کم خوردن و آشامیدن است. تحف العقول

صفحه 166

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^۱ و نوجوانی^۲ 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^۳ 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 دامن 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^۴ 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 پیش^۱تر 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^۲های 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^۳ 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 شکری خواند و فرمود: «شهادت می‌دهم 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. سال‌ها پس از شهادت امیر مؤمنان (ع) مهربانی امام (ع) که چشمه ۳۳ 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^۳ 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^۴ جنگید تا آن که توانست با شهادت، دین خود را به امام [25]. خویش ادا نماید

منبع: بر ساحل آفتاب، ص 331-349

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید

إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسِمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَيُبْطِي بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَيُصِمُّ الْهَمَمَ عَنْ سِمَاعِ الْمَوْعِظَةِ

از پر خوری پرهیزید 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 اَقْتَصَرَ فِي اَكْلِهِ كَثُرَتْ
صِحَّتُهُ وَ صَلَحَتْ فِكْرَتُهُ؛ هر که اندازه خورد، سلامتی اش فزونی یابد و
اندیشه اش به درستی گراید

افراد زیادی بر اثر پر خوری از دنیا رفته اند که به چند مورد اشاره می
شود:

ویلیام تاکری نویسنده کتاب خودباختگان

به پر خوری معروف بود، چرا که او همیشه زیاد غذا می خورد. بالاخره
این پر خوری 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. درحالیکه دلیل رسمی برای مرگ او سکتة عنوان شده بود، اما به احتمال زیاد این سکتة در اثر استرس‌ها و تنش‌هایی 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 وعده‌های غذایی اش گنجانده؛ این وعده‌های 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 می خواهیم درباره تاراره بخوانیم؛ مردی که همیشه
گرسنه بود و برای رفع گرسنگی اش همه چیز می خورد

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 می خورد. 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 می
سپارند.

تاراره پس از پرسه زدن در خیابان های فرانسه به عضویت گروه دزدان
و راهزنان درمی آید؛ گروه بدنامی که با خرده دزدی از مغازه ها و خانه
های مردم امرار معاش می کردند. آن ها از شهری به شهر دیگر می
رفتند و در کوچه و بازارها به جیب بری و دزدی می پرداختند؛ 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، م یخورد؛ 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 دردرس درست کرده بود. او غذای همه سربازان را میخورد و باز هم سیر نمی شد. او تقریبا 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 قابلیتی 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

عالمی کہ 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».

خلیفه شکمبار

ابن ابی الحدید درباره معاویه می گوید: «او به پر خوری و شیفتگی 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! و گویند: اطراف دهان او پیوسته زرد بود و رنگ غذا داشت و آنقدر در غذا خوردن حریص و عجل 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، كنز 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 بیاشامد و 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 بخواه. (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. (غرر الحکم،
ح 2336)

امام علی (ع): هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است.
(غرر الحکم، ح 8409، عیون الحکم والمواعظ، ص 455، ح 8220)

امام علی (ع): کم خوری، مایه گرامی داشتن بیشتر خویش است و
سلامت را بیشتر استمرار می بخشد. (غرر الحکم، ح 6819، عیون الحکم
والمواعظ، ص 370، ح 6240)

پیامبر خدا (ص): مادر همه داروها، کم خوری است

امام علی (ع): هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتش بیشتر می
شود و اندیشه اش به سامان می رسد. (غرر الحکم، ح 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 گسترد. 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 مقررّ 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.

(بحار الأنوار، 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 پرخوری با توجه
به احادیث بیان می شود

حضرت امام علی (ع) در حدیثی می فرماید: «پرخوری، و زیاده روی در
خواب وجود انسان را فاسد می کنند، وکشاننده ضرر و زیان به سوی
[2]. «آدمی هستند

پر خوری مخارج سنگین و زیادی را در پی دارد: در حدیثی می خوانیم:
[3]. «سلامت پر خور اندک، و مخارجش سنگین و طاقت فرساست

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
[4]. «نیست، پر خوری موجب دو چیز است: سنگدلی، هیجان شهوت

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
[5]. «غافلین نوشته می شود

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 [6].» به ارث می گذارد، و موجب کسالت در عبادت است

شکم پر، مبعوض پیش خداست: از حضرت رسول اکرم (ص) نقل است: [7]. «چیزی نزد خداوند مبعوض تر از شکم پر نیست

پر خوری 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، [8]. پر خوری می داند

خلاصه این که، پُر خوری از منظر احادیث، به شدت نکوهیده است. پُر خوری از سلامت می کاهد، و زمینه را برای انواع بیماری های جسمی و روحی فراهم می سازد. پُر خوری، 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

- مکارم شیرازی، ناصر، ترجمه گویا و شرح فشرده ای بر نهج . [1]
- البلاغه، با ترجمه: آشتیانی، محمدرضا، و امامی، محمدجعفر، ج3، ص 249، شماره 108، انتشارات مطبوعاتی هدف، قم، چاپ اول
- محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج5، ص 119، ح سوم، مؤسسه . [2]
- آل البيت، قم، 1408 ق
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم، ص 360، حدیث . [3]
- 8168، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی قم، 1366 ش
- مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج 63، ص 337، ح 33، مؤسسه . [4]
- الوفاء بیروت، لبنان، 1404 ق
- ورام بن ابی فراس، مجموعه ورام، ج1، ص 47، انتشارات مکتبه . [5]
- الفقیه، قم
- بحارالانوار، ج 59، ص 266 . [6]
- عاملی، حرّ، وسائل الشیعه، ج 25، ص 24، ح 31049، مؤسسه آل . [7]
- البيت، قم، 1409 ق
- وسائل الشیعه، ج 24، ص 244، ح 30447 . [8]

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 دیرهضم 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 مویرگ‌های مجاور گیرنده‌های حسی می‌شود و از طرفی سردی توامان این مواد غذایی با یکدیگر در درازمدت به تدریج موجب رسوب مواد غلیظ و افزایش گرفتگی‌های مویرگی می‌شود که اغلب به دنبال یک استرس یا تنش خود را در قالب ناتوانی در حس بویایی یا چشایی در فرد نشان می‌دهد

این خوراکی‌ها حس تان را قوی می‌کند

به گفته دکتر زارعیان خوراکی‌ها و غذاهایی که در تقویت حواس موثرند عبارتند از آش‌های ساده و شوربا‌های مختلف که با گوشت بز، بلدرچین، جوجه، مرغ و گوشت‌های زودهضم آماده می‌شوند، دمنوش بادرنجبویه و دمنوش گل گاوزبان، استعمال عطرهای مختلف بویژه مشک و گل محمدی، خوردن خوراکی‌های حاوی خردل و زعفران، مغزهای آجیلی همچون گردو و پسته، مربای آمله و هلیله و ترکیبات حاوی هلیله مثل اطرینفل‌هاست که البته مصرف خودسرانه مواد دارویی مثل آمله و هلیله‌ها باید حتما با مشورت پزشک صورت گیرد.

به گفته دکتر رضایی مصرف اغلب مواد غذایی با مزاج گرم و استفاده از روغن‌هایی با طبع گرم همچون روغن سیاهدانه در بینی تا حدودی به تقویت گیرنده‌های حسی کمک می‌کند. همچنین مصرف سماق و آب نارنج با انواع گوشت می‌تواند 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 می‌تواند از میزان رطوبت و مواد لزج و غلیظ بکاهد و به برگشت سریع‌تر این دو حس کمک کند.

روزنامه جام‌جم – دکتر سیدرضا رضایی دریاکناری

مصرف کلسیم با وجود فواید زیادی که دارد در صورت زیاده روی و افراط می‌تواند تاثیرات جبران ناپذیری روی بدن ما بگذارد و عوارض شدیدی برای سلامتی ما داشته باشد افزایش کلسیم در بدن می‌تواند 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 می‌کند، عموماً دارای دست و پای سردی هستند، هنگام خواب آب از دهانشان بر روی بالش می‌ریزد، دچار کم‌خونی، ترشحات پشت حلقی و یبوست نیز هستند، بنابراین غذاهای با طبع سرد به آنها آسیب وارد می‌کند.

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 می‌کند.

تجمع کلسیم در بدن منجر به خار پاشه می‌شود

ایراندوست اضافه کرد: در صورتیکه وجود بیش از حد هر نوع ماده‌ای مانند کلسیم در بدن باعث رسوب بیش از حد کلسیم در مفاصل و زانو می‌شود و تجمع آن در پاشنه پا خار پاشنه را ایجاد می‌کند

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 لا بد سفید (که در شب عید در خطه شمال هر کیلو تا یازده .!! هزار تومان قد می کشد) و دیگر مواد غذایی

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

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

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، پر خوری 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 کلمات حضرات معصومین ه نوعی تضییع مال به
شمار آمده است.

..نبی اکرم(ص) در وصیّتی به امیرالمؤمنین (ع) فرمودند

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

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

پاورقی:

همان جا، حدیث 9. 7

همان، باب 2، حدیث 4. 10.

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

ر-اعتدال 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 می‌روند 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 نمی‌شود و به هدر می‌رود 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 شبکه‌های ما بسیار زیاد می‌شود و در زمان‌های دیگر این فشار روی شبکه‌های 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 می‌شود.

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 شکلهای مختلف و به میزان زیادی تلف می شود به نحوی که بازده کل آبیاری در کشور بین 33 تا 37٪ تغییر

می‌نماید. یعنی حدود 70٪ از منابع آب به صورت تبخیر، نفوذ عمقی، جریانات سطحی به زهکشاها، و از طریق رودخانه‌هایی که به دریا ریخته و یا از مرزهای کشور خارج می‌شوند تلف می‌گردد.

بخش عمده مصرف بالای حامل‌های انرژی در کشور به دلیل هدر رفت یا اتلاف انرژی در بخش‌های مختلف مصرف است. روند بسیار بالای میزان اتلاف انرژی عمدتاً به دلیل غیراستاندارد بودن سیستم‌های انرژی‌بر، عدم توجه به طراحی‌های مناسب برای بهینه‌سازی مصرف انرژی در نیروگاه‌ها، شبکه انتقال و توزیع نیرو، صنایع خودروسازی و دیگر دستگاه‌ها و وسایل انرژی‌بر و ساختمان‌ها است.

به عنوان مثال اگر نیروگاه‌های ما برای تولید برق 100 واحد گاز دریافت می‌کنند، حدود 70 واحد آن را هدر می‌دهند و تنها از 30 واحد آن استفاده می‌کنند 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 60میلیارد 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 7میلیون 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، غیر طبیعی 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 غیر منطقی، غیر طبیعی و نگران کننده است که به لحاظ اقتصادی به کشور صدمه وارد می کند.

اسراف مصداق اضرار به دیگران

ذکر این نکته در اینجا ضروری است که زیاده روی در مصرف آب و برق علاوه بر عنوان اسراف به عنوان ضرر به دیگران نیز حرام است. به عبارت دیگر زیاده روی در مصرف آب و برق و مانند آن دو عنوان حیثیت دارد و به هر دو عنوان حرام است. یکی عنوان اسراف از نظر زیاده روی در مصرف و هدر دادن. دوّم عنوان ضرر به غیر است زیرا زیاده روی در مصرف آب و برق موجب قطع آن و ضرر به دیگران می گردد، موجب قطع برق کارخانه، بیمارستان و مراکز صنعتی و دولتی و خانه های مردم می گردد و این ضرر به دیگران است. از طرفی موجب محرومیت مناطق دیگری از این نعمت می شود در همین رابطه فقهاء بزرگوار تحت عنوان قاعده لا ضرر احکامی دارند مرحوم شیخ انصاری می فرماید:

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». بر همین اساس امام خمینی (ره) زیاده‌روی در مصرف آب و برق را موجب ضمان می‌داند.

غسلی که ایه الله قاضی انجام داد

یکی از اشخاصی که به مرحوم آقای قاضی علاقه داشت و رابطه دوستی و رفاقت باهم داشتند مرحوم آیه الله میرزا باقر زنجانی (متوفی 1394 ق) بود که از مدرسین 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 جمعه‌ای 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 می‌گرفت پر از آب کرده در کنار خود گذاشت، سپس پارچه‌ای 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 لباس‌هایش را پوشیده و نزد ما آمد و نشست. ما که متعجبانه به ایشان نگاه می‌کردیم 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 بی‌آلایش 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 تحرکتان 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.

در تحقیقات اخیر خود UCLA پیری زودتر مغز: محققان دانشگاه 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.

آثار پر خوابی در روایات

می توانیم یکی از انواع اسراف را اسراف در استراحت و خواب بدانیم!

عواقب پر خوابی

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

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

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

از حضرت علی علیه السلام روایت شده است که فرمود: «مستی چهار ۴. [۴].» نوع است : مستی شراب، مستی مال، مستی خواب، مستی سلطنت

از امام کاظم علیه السلام روایت شده است که فرمود: «دیدگانت را به ۵. خواب عادت نده که هیچ عضوی در بدن کمتر از چشم، شکر خدا [۵].» نمی‌کند

در روایتی آمده است که چهار چیز اندکش بسیار است: آتش، خواب، ۶. [۶]. دشمنی، بیماری

از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «تعجب می‌کنم ۷. [۷].» از کسی که ادّعی عشق الهی می‌کند و شب‌ها تا صبح می‌خوابد

از حضرت علی علیه السلام روایت شده است که فرمود: «هر کس از ۸. [۸].» شیخون عذاب خدا بترسد، باید کم بخوابد

از امام باقر علیه السلام روایت شده است که فرمود: «حضرت موسی ۹. علیه السلام در مناجاتش با پروردگار از او پرسید: کدام یک از بندگان را دشمن می‌داری؟ خطاب آمد: آن کس که شب تا صبح همچون مردار [۹].» بیفتد و روز را به بطالت به شب برساند

در حدیثی دیگر فرمود: «شیطان سرمه‌ای دارد که در چشمان مردم ۱۰. می‌کشد و لعوقی [۱۰] دارد که در حلق آنان می‌ریزد و سعوطی [۱۱] دارد که در بینی

انسان‌ها می‌چکانند؛ سرمه شیطان خواب و کسالت، لعوقش دروغ

[۱۲]. «وسعوطش تکبر و غرور است

از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «خداوند ۱۱۰ مخالف پر خوابی و بیکاری زیاد است و فرمود: خواب بسیار، دنیا و آخرت

[۱۳]. «انسان را تباه می‌کند

خصال، ج ۱، ص ۱۱۴، ح ۲۱؛ بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۳۲، ح ۹. [۱]

خصال، ج ۱، ص ۲۹۳، ح ۲۴؛ بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۱۳، ح ۱. [۲]

خصال، ج ۱، ص ۷۷، ح ۹۴؛ بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۱۷۹، ح ۳. [۳]

خصال، ج ۲، ص ۴۳۲، ح ۳۶۵؛ بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۱۸۰، ح ۷. [۴]

تفسیر عیّاشی، ج ۲، ص ۱۱۵، ح ۱۴۹. [۵]

خصال، ج ۱، ص ۲۲۲، ح ۷۶؛ بحار الأنوار، 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]

لَعُوقُ» لیسیدنی. داروی لیسیدنی. هر چیز آبدار با قوام، مثل « . [۱۰]
حلوهای رقیق که با انگشت یا قاشق کم کم (آن را) بلیسند (فرهنگ
متوسّط دهخدا)

سَعُوطُ» دارویی که در بینی می چکانند (فرهنگ متوسّط 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 و سلم فرمود

شب زنده داری خوب نیست، مگر برای سه چیز : قرائت قرآن، طلب علم، بردن عروس به خانه

.» شوهر

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

از ام سلمه در باره نماز پیامبر پرسیدند. گفت: شما از نماز پیامبر « چه می دانید؟ رسول خدا (ص) هنگام شب برای نماز بر می 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 بر می خواست... تا صبح می شد

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

از جمله سوالات مهم قیامت درباره عمر است که در چپ 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

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.