



# اصلاح الگوی مصرف در فروغ آیات و روایات

محمد مهدی رکنی یزدی

تاریخ دریافت: ۱۳۸۷/۱/۱۵، تاریخ پذیرش: ۱۳۸۷/۲/۷

## چکیده



رهبر معظم آیت‌الله خامنه‌ای مدّ ظلّه سال ۱۳۸۸ را سال اصلاح الگوی مصرف دولت و ملت شمردند، و درست و به‌جا مصرف کردن را خواستار شدند. این پیام والا برگرفته از آیات قرآن و احادیث معصومین است. نویسنده در این مقاله آیات و سپس روایات مربوط به آن موضوع را ذکر و شرح مختصری داده است. پیام آیات و احادیث، رعایت عدالت و میانه‌روی در مصرف هر چیز و هر کار است. در زمان گذشته؛ دعوت علمای اخلاق و مربیان جامعه به ساده‌زیستی و قناعت بوده، که ثمره‌اش عدالت اجتماعی و برخورداری همه مردم از نعمت‌های خداداد است. اما در زمان ما و زندگی ماشینی، برنامه‌ریزی‌های سنجیده حکومت، تأثیر مهمی در رسیدن به این مقصد عالی دارد.

کردن، ضایع نکرد مال، مصرف را کارآمد و ثمربخش کردن است<sup>۱</sup>.

با آگاهی و اشرافی که معظم‌له بر اوضاع کشور دارند، و اهمّ و مهم امور را

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری.

در پیام نوروزی رهبر گرانقدر، دامت افاضاته، آمده بود:

«باید خودمان را اصلاح کنیم. بلید الگوی مصرف جامعه و کشور اصلاح شود... صرفه‌جویی به معنای مصرف نکردن نیست، صرفه‌جویی به معنی درست مصرف کردن، به‌جا مصرف

نیک می‌دانند، امسال بر اصلاح الگوی مصرف در کارهای گوناگون دولت و ملت تأکید کردند، و راستی که تعلیمی بنیادین را متذکر شدند، که اگر درست عملی شود بستر لازم برای اجرای عدالت اجتماعی را فراهم می‌کند.

آنچه دولت و دولتمردان بلیه انجام دهند آنان خود شرح داده به صورت کاربردی بیان می‌کنند. اما آنچه شایسته است در این نوشته کوتاه گفته شود، شماری از آیات و احادیث است که مبنای این تعلیم اسلامی است، و بلیه در حکومت اسلامی و جامعه مسلمان به آن‌ها عمل شود، و البته به مصداق «الناسُ علی دینِ ملوکهم» هیأت حاکمه و مردم فرهیخته و ثروتمند باید پیش قدم باشند.

ابتدایه‌آورد می‌شود اصولاً دین، برخلاف مکتب‌های بشری و نظری، آیینی عملی است، و اصول پنج‌گانه اعتقادی آن هم زیربنای تفکر صحیح است که در عرصه زندگی بازده عملی داشته باشد، و گرنه فقط باور سطحی و ظاهری که انگیزه بر عمل به احکام عبادی و اجتماعی نشود، نه بهروزی دنیا را به بار می‌آورد نه رستگاری آخرت را.

می‌دانیم اسلام دین «توحید» است. بار معنایی توحید در این دین بیشتر از سایر ادیان آسمانی، مانند دین حضرت موسی و عیسی علیهما السلام، است. توحید تنها به معنی یکتا شمردن مبدأ جهان و آفریننده جهانیان نیست، بلکه آفریدگار و مالک و خداوند جهان و انسان و همه موجودات است. به وجودآورنده و مالک واقعی همه چیز اوست، و مالکیت آدمیزاد مجازی، موقتی، آمدنی و رفتنی است، و این حقیقتی مهم است که متأسفانه از آن غفلت داریم. دلیل این مالکیت اعتباری و مجازی این است که بی‌رضایت و اختیارمان آنچه داریم از ما سلب می‌شود. ما که اختیار هستی و حیات خود را نداریم بدیهی است که تسلط و دوام وابسته‌های آن از مال و منال یا علم و صنعت هم در قدرت ما نباشد، و چنان که می‌بینیم در این امور اختیار و حق انتخاب نداریم، و این است معنی نیازمندی به آفریدگار چنان که می‌فرماید: (يا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ) (فاطر/۵)؛ ای مردم شما به خدا نیازمندید و خداست که

۱. خداوند: صاحب و دارنده.

بی‌نیاز ستوده است.<sup>۱</sup>

این عقیده چون از مغز به قلب رسوخ کند و بر دل نشیند، انسان دارایی‌اش را امانت الهی می‌شمرد، که برای گذران آبرومندانۀ زندگی خود و هموعانش در اختیار او گذاشته شده و باید برابر حکم خدا آن را هزینه کند، که خلاصۀ آن را می‌توان رعایت اعتدال در هر کار و میانه‌روی در بهره‌برداری از هر نعمت دانست.

صریح‌ترین آیه در این باب، آیه معسرف (كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) (اعراف/۳۱) است که به خوردن و آشامیدن امر و از زیاده‌روی نهی کرده است. سعدی به این آیه نظر داشته که گوید:

نه چندان بخور کز دهانت برآید

نه چندان که از ضعف جانت برآید<sup>۲</sup>  
نیز در سوره مائده آیه ۸۷ می‌فرماید:  
(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ)؛ «ای

۱. ترجمه از: قرآن مجید، ترجمۀ استاد محمد مهدی فولادوند است.

۲. گزیده گلستان سعدی، انتخاب و توضیح دکتر غلامحسین یوسفی، انتشارات سخن، ۱۳۷۰، باب سوم، حکایت ۷، ص ۹۷.

کسانی که ایمان آورده‌اند چیزهای پاکیزه‌ای را که خدا برای [استفادۀ] شما حلال کرده حرام مشمارید، و از حد مگذرید که خدا از حد گذرندگان را دوست نمی‌دارد». این آیه از یک سو مؤمنان را به بهره‌برداری از نعمت‌های حلال و پاک دعوت می‌کند، و از دیگر سو زیاده‌روی و درگذشتن از حد و میزان یعنی اعتدال را نهی می‌نماید.

برای روشن‌تر شدن معیار و به دست آوردن الگو به لغتنامه‌های قرآنی مراجعه کرده معنی «اسراف» را می‌جوئیم. راغب در المفردات فی غریب القرآن می‌نویسد: «السَّرْفُ تَجَاوُزُ الْحَدِّ فِي كُلِّ فِعْلٍ يَفْعَلُهُ الْإِنْسَانُ وَإِنْ كَانَ ذَلِكَ فِي الْإِنْفَاقِ أَشْهَرُ؛ سَرَفٌ / اسراف از حد و اندازه هر کار تجاوز کردن است، هر چند در خرج کردن مال بیشتر به کار می‌رود. با توجه به این معنی لغوی است که در فرهنگنامه قرآنی لسان التنزیل آمده: الإسراف گزاف‌کاری کردن، یعنی زیادت به کار بردن»<sup>۳</sup>.

۳. رک: لسان التنزیل، مؤلف ناشناخته، به اهتمام دکتر مهدی محقق، مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۲، ص ۷۳.

اکنون که معنی اصلی اسراف را دانستیم معنی این آیه روشن تر می شود که خداوند می فرماید (وَإِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٍ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُسْرِفِينَ) (یونس/۸۳)؛ و در حقیقت فرعون در آن سرزمین برتری جوی و از اسراف کاران بود. برتری جستن یا تکبر نیز تجاوز حال نفسانی و روحی از حدی است که دارد، به صورتی که مسرف خود را بالاتر از بقیه مردم می شمرد و به خود حق می دهد از محدوده ای که برای هر کار تعیین شده تجاوز کند و تفوقش را به رخ دیگران کشد و نظم و تعادل جامعه را برهم زند. از این جاست که قرآن کریم مسرفان را مفسد در زمین می شمرد نه مصلح، و از فرمان برداری از آنان نهی می کند<sup>۱</sup>.

در حقیقت اسراف به حدی ناپسند و زیان بخش است که حتی در انفاق و بخشش نیز بلید از آن دوری جست، چنان که قرآن در وصف بندگان خدا می فرماید: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا

وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) (فرقان/۶۷)؛ و [عباد رحمان] کسانی اند که چون انفاق کنند نه ولخرجی می کنند و نه تنگ می گیرند، و میان این دو [روش] حد وسط را برمی گزینند.

علامه طباطبائی تصریح می کند: صدر آیه به دو طرف افراط و تفریط را نفی می کند و ذیل آیه با کلمه «قوام»، حد وسط را تثبیت می کند<sup>۲</sup>.

همچنین در سوره انعام (آیه ۱۴۱) پس از وصف باغ های میوه داری که خداوند ایجاد کرده می فرماید: «از میوه آن، چون ثمر داد، بخورید، و حق [بینویان از] آن را روز بهره برداری از آن بدهید، ولی زیاده روی مکنید که او اسراف کاران را دوست ندارد.» در این باره احادیثی از ائمه معصومین<sup>علیهم السلام</sup> رسیده، که میزان این صدقه و بخشش را معلوم می کند، و آن اعتدال و میانه روی حتی در انفاق های مستحبی است، به طوری که برای خود زارع مالک و خانواده اش

۱. از زبان صالح پیامبر نقل می کند که به قومش نمود می گفت: (وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ \* الَّذِينَ يَفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَا يَصْلِحُونَ) (شعراء / ۱۵۱-۱۵۲).

۲. السید محمد حسین الطباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۳ق، ۲۴۰/۱۵.

هم چیزی برجا بماند!

از دیگر تعلیمات قرآن حکمیم که مربوط به موضوع سخن است در آیات ۲۶ تا ۲۹ سوره اسراء آمده است که ترجمه اش نقل می شود: «و حق خویشاوند را به او بده، مستمند و در راه مانده را [دستگیری کن] و ولخرجی و اسراف مکن. چرا که تبذیرکنندگان<sup>۲</sup> برادران شیطان هاینند، و شیطان همواره نسبت به پروردگارش ناسپاس بوده است. و اگر به امید رحمتی که از پروردگارت جوئی آئی، از ایشان روی می گردانی، پس با آنان سخنی نرم بگویی. و دستت را به گردنت زنجیر مکن و بسیار گشاده دستی منما تا ملامت شده و حسرت زده بر جای مانی.»

آنچه در آیات توضیح می طلبد عبارت است از: تبذیر که از ریشه «بذر» به معنی پاشیدن دانه برای کاشتن است، و در معنی اصطلاحی جایی به کار می رود که مال در راه فساد و نامشروع صرف

۱. رک: المیزان، ۳۶۸/۷-۳۶۹.

۲. متن ترجمه فولادوند «اسرافکاران» بود. با توجه به آیه که «المبذّرين» بود، و آیه قبل آن هم نهی از «تبذیر» بود ترجمه اصلاح شد.

شود، و در غیر آن تبذیر گفته نمی شود.<sup>۳</sup> چنان که عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل کرده کسی که در غیر طاعت خدا مالی هزینه کند تبذیر کرده و آن که در راه خدا انفاق نماید میانه رو (مقتصد) است.<sup>۴</sup>

راغب «مبذّر» را ضایع کننده مال دانسته، و صاحب *اقترب الموارد* «تبذیر» را پراکندن و هزینه مال به صورت اسراف شمرده است.<sup>۵</sup>

اما این که در آیه مزبور از تبذیرکنندگان به «برادران شیطانها» تعبیر شده، بنا به تفسیر طبرسی به سبب پیروی از راه شیاطین است که جز به راه حرام و فسادانگیزی گام بر نمی دارند.<sup>۶</sup>

در سوره اسراء آیه ۲۹ میزان بخشش را با تعبیراتی خاص بیان کرده می فرماید: نه دست خود را به گردنت ببند که نتوانی

۳. الفضل بن الحسن الطبرسی، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، الجزء السادس، دارالمعرفه، ۱۴۰۶ق، ص ۶۳۳.

۴. ناصر مکارم شیری، *تفسیر نمونه*، دارالکتب الاسلامیه، ۸۶/۱۲.

۵. رک: سعید الخوری الشرتوتی، *اقترب الموارد فی فصح العربیة والشوارد*: بذّر المال: فرقه اسرافاً.

۶. *مجمع البیان*، ۶۳۴/۶.

چیزی به کسی دهی، که کنلیه از بخل است، و نه چندان گشاده‌دستی کن که هر چه داری ببخشی و خود تهی دست و غمگین بمانی. سعدی رعایت این اعتدال را چنین بیان کرده:

خور و پوش و بخشای و راحت رسان

نگه می‌چه‌داری ز بهر کسان  
درباره شأن نزول آیه گفته‌اند: سائلی در خانه رسول خدا ﷺ آمد و تقاضای کمک کرد. چون چیزی نداشتند درخواست کرد پیراهن خود را به او ببخشند. از آنجا که حضرت سائل را محروم نمی‌کرد، حاجت او را برآورد و یکتا تن‌پوش خود را به او داد و نتوانست برای نماز جماعت به مسجد رود. این پیش‌آمد زبان عیب‌جویان را دراز کرد و پیامبر رحمت ملامت شده و حسرت‌مند (از بازماندن نماز جماعت) گردیدند!

بعضی هم سبب نزول آیه را این گفته‌اند که نبی اکرم ﷺ آنچه در بیت‌المال داشت به سائلان می‌داد و برای مراجعان بعدی چیزی نمی‌ماند. این امر سبب آزرده‌گی خاطر آن پیشوای مهربان

۱. همان، ۶/۶۳۵.

می‌شد؟ در هر صورت حکم آیه کلی و همگانی و قابل اجرا در هر زمان و مکان است، و شأن نزول‌ها فقط به روشنگری مفاد آیه کمک می‌کند نه حکم آن‌ها.

### در آینه احادیث

اکنون نگاهی به احادیث رسیده از پیشوایان معصوم علیهم‌السلام می‌افکنیم. می‌بینیم در آن‌ها نیز مانند آیات به میانه‌روی و اندازه‌نگه داشتن و اجتناب از افراط و تفریط در هر کار توصیه شده است، و اینک حدیثی از حضرت ابوالحسن علی ابن موسی الرضا علیه‌السلام: «لا یستکمل عبداً حقیقة الایمان حتّی تکون فیهِ خصالٌ ثلاثٌ: التّفقّه فی الدین، و حُسنُ التقدیر فی المعیشتة، و الصّبر علی الرّزایا»؛ بنده‌ای حقیقت ایمان را به کمال نمی‌رساند مگر این‌که در او سه خصلت باشد: فهم عمیق

۲. تفسیر نمونه، ۹۲/۱۲.

۳. حسن بن علی بن حسین بن شعبه الحرّانی، تحف العقول، تصحیح و ترجمه علی اکبر غفاری، کتاب‌فروشی اسلامیة، ۱۳۸۴ق، ص ۴۷۱. این حدیث پُر معنی را ذیل سخنان امام باقر و امام صادق علیهم‌السلام نیز نقل کرده است. در ابتدای حدیث مَروی از حضرت باقر علیه‌السلام «الکمال کلّ الکمال» ذکر شده است.

از دین، اندازه نگه داشتن در آنچه به وسیله آن امرار معاش کنند، و شکیبایی در گرفتاری‌ها و پیش‌آمدهای ناگوار.

این حدیث با اندک تفاوت از امام جعفر صادق و امام محمد باقر علیهما السلام نیز نقل شده که حاکی از اهمیت آن سه خصلت و صفت می‌باشد.

شاهد گفتار ما در «حُسن تقدیر» است، که معنی‌اش با فهم صحیح و ژرف از اصول و فروع دین بهتر عمل می‌شود. حُسن تقدیر حکمی کلی است و شامل آنچه امرار معاش انسان را تأمین می‌کند از مسکن و پوشاک و خوراک و سایر مایحتاج می‌باشد. چنان که در پاسخ سؤالی از آن حضرت دربارهٔ میزان «نفقهٔ همسر» می‌فرمایند: حد میان اسراف و اقتار (تنگ‌نظری، سخت‌گیری) و به لیه ۶۷ سورهٔ فرقان استناد می‌کنند.

دربارهٔ میزان مصرف، حکم کلی در روایت حضرت علی بن حسین علیهما السلام نیز آمده: «إِنَّ مِنْ أَخْلَاقِ الْمُؤْمِنِ الْإِنْفَاقَ عَلَي قَدَرِ الْإِقْتَارِ، وَالتَّوَسُّعَ عَلَي قَدَرِ التَّوَسُّعِ»؛ «از اخلاق مؤمن است: کم خرج کردن به هنگام تنگدستی، و بیشتر خرج کردن به

وقت توانگری»<sup>۱</sup>. لیدن دستور چنان که می‌بینیم حکمی است خردپذیر و عملی که میانه‌روی را در دو وضع مالی مؤمن توضیح می‌دهد.

### میزان در خوراک

انسان موجودی است میان‌تهی که برای ادامهٔ حیات نیاز به خوردن و آشامیدن دارد، و بیشترین مصرفش از مواهب طبیعی در غذای اوست، و ظاهراً اکثر اسراف و زیاده‌روی‌اش نیز در همین خوراک می‌باشد<sup>۲</sup>. برای به دست آوردن میزان غذایی که آهوی را ضرور است و بلیه مصرف کند، حدیث‌های زیر نقل می‌شود:

امام جعفر صادق علیه السلام می‌فرماید:

«فرزند آدم را چاره‌ای نیست جز خوردن مقداری از خوراک که بدن او را سر پا نگاه دارد. پس هنگامی که یکی از شما غذایی می‌خورد بلیهٔ یک سوم شکمش را به خوراک اختصاص دهد، و یک سوم را به نوشیدنی و یک سوم را به

—

۱. تحف العقول، ص ۲۸۲.

۲. اتلاف خوراکی‌های گوناگون تهیه شده در مجالس مهمانی، دولتی یا خصوصی (عروسی یا عزا)، «قولی است که جملگی برآند» و به شرحش نیازی نیست.

نفس و دم. بنابراین مبدا خود را همچون خوک‌های پرواری برای کشتن فربه سازید»<sup>۱</sup>.

پرخوری به تندرستی انسان زیان می‌رساند و از عوارض فربه‌ی همه باخبریم، علاوه بر این «تنور شکم دمبدم تافتن»<sup>۲</sup> حال روحانی و صفای دل را از آدمی می‌گیرد. رسول خدا ﷺ که خود هیچ‌گاه سیر و پُر غذا نخورد، تأثیر دوگونه غذا خوردن را چنین بیان می‌فرماید:

«مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ. وَ مَنْ كَثُرَ طَعَامُهُ سَقَمَ بَدَنُهُ وَ قَسَمَّ قَلْبُهُ»؛ کسی که خوراکش کم باشد بدنش سالم و دلش با صفاست. و آن که پُر خورد بدنش بیمار شود و سنگ‌دل گردد<sup>۳</sup>.

و خلیفه بلافصل او علی بن ابی‌طالب علیه السلام درباره خوردن چنین تعبیری

—  
۱. کافی، ۲۷۰/۶، به نقل از: محمد رضا حکیمی، محمد حکیمی، علی حکیمی، الحیاة، ۲۷۳/۴.

۲. سعدی گوید: تنور شکم دمبدم تافتن / مصیبت بود روز نایافتن.

۳. الشیخ عباس القمی، سفینة البحار، اشراف علی اکبر الهی خراسانی، مجمع البحوث الإسلامیة، ۶۹/۱.

دارد:

«قَلَّةٌ الْأَكْلِ مِنَ الْعَفَافِ وَ كَثْرَتُهُ مِنَ الْإِسْرَافِ»؛ «کم نخوری عفاف است و پرخوری اسراف»<sup>۴</sup>.

برای روشن‌تر شدن معنی آن سخن گوئیم: عفت و عفاف خودداری است از آنچه روا نیست، لذا گاه به پارسایی ترجمه می‌شود. راغب در المفردات «عفت» را حصول حالتی در نفس می‌داند که از غلبه شهوت (میل شدید) بر انسان او را حفظ می‌کند. بنابراین معلوم می‌شود که چگونه کم خوردن جزئی از عفاف و خویش‌داری است که هر مسلمان دل‌آگاهی باید رعایت کند. اینک نمونه‌ای عملی از رفتار امام:

روایت شده که امیر مؤمنان علیه السلام از برابر دکان قصابی که گوشت فربه‌ی داشت گذشت. قصاب به حضرت گفت: از این گوشت فربه بخرید.

جواب شنید که: فعلاً پول ندارم.

—  
۴. ارشاد القلوب، ۱۱۹/۱. به نقل از مستدرک الوسائل، چاپ ۱۴۰۸، ۲۱۳/۱۶. شاید مصلح الدین سعدی اشاره به آن روایت داشت که گوید: به تمنای گوشت هردن به / که تقاضای زشت قصابان. (گلستان، باب سوم، حکایت ۹).



فروشنده گفت: برای دریافت بهای آن صبر می‌کنم.  
امام پاسخ داد: من بر نخریدن گوشت صبر می‌کنم!

اما دستور جامع و همگانی حضرت علی علیه السلام در این سه جمله کوتاه نغز است: «... فَدَعِ الْإِسْرَافَ مُقْتَصِدًا، وَأَذْكَرَ فِي الْيَوْمِ غَدًا، وَ عَلِيٌّ كَمَنْ مِنَ الْمَالِ بِقَدَرِ ضَرُورَتِكَ»؛ با میانه‌روی [در مصرف] اسراف را ترک کن، در امروز فردا را به یاد آور، و از مالت به قدر لازم و ضروری نگه دار.<sup>۲</sup>

و از امام موسی بن جعفر علیه السلام چنین دستور رسیده: برای خودتان بهره‌ای از نعمت‌های دنیا قرار دهید<sup>۳</sup>، بدین گونه که آنچه حلال باشد و خلاف هر روت و اسراف هم نباشد به آن بدهید، تا به این

- 
۱. *غرر الحکم*، ص ۲۳۴، به نقل از: *الحیة*، ۲۷۲/۴.
  ۲. *نهج البلاغه*، ص ۸۷۱ «عبده»، ۲۳/۳. به نقل از: *الحیة*، ۱۹۱/۴.
  ۳. سخن امام توضیح سخن خداست که به قارون می‌فرماید: (وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا) (قصص/۷۷): با آنچه خدا به تو داده سرای آخرت را بجوی و سهم خود را از دنیا فراموش مکن...

وسيله بر انجام دادن وظایف دینی موفق شوید؛ زیرا روایت شده «لَا يَسَ مَنْأَمَنْ تَرَكَ دُنْيَاهُ لِدِينِهِ أَوْ تَرَكَ دِينَهُ لِدُنْيَاهُ»؛ از ما نیست کسی که دنیايش را برای دینش ترک کند، یا دینش را برای دنیا از دست دهد.<sup>۴</sup>

**نکته:** دریغ است به نقل احادیث دیگر که مورد نظر است پردازیم و از بخش نخست حدیث مذکور صرف نظر نمایم، مخصوصاً که در آن از «الگوی مصرف عمر» و تقسیم‌بندی اوقات نلیاب و تئدسیر زمان سخن می‌رود:

بکوشید تا زمان (عمر) شما به چهار بخش (و کار) گذرد: ساعتی برای نیایش و مناجات با خدا، زمانی برای امر معاش و کسب و کار، مقداری هم برای معاشرت با برادران (دینی) و افراد مورد اعتماد، همانان که عیب‌های شما را (خصوصی) معرفی می‌کنند و از صمیم دل (خالصانه) باشمایند. زمانی هم ویژه برخورداری از لذت‌های حلال (بسا خانواده) خلوت کنید، که به این قدر (از لذت و راحت) برگذران آن سه زمان دیگر توانا می‌شوید.

- 
۴. *تحف العقول*، ص ۴۳۳.

این است نگرش الهی حجت خدا به انسان و نیازهای روحی و جسمی اش، و برنامه ریزی کلی برای زندگی، و ارائه هدف غایی عمر که نیايش و کسب معرفت است، در عین کسب و کار و معاشرت و بهره رسانی به هموعان.

در اسلام که آیین اعتدال و جمع بین دنیا و آخرت است، استفاده از مواهب الهی و نعمت های طبیعی، در حد میانه و به اندازه، توصیه شده است. اینک به تناسب موضوع سخن اندکی از آن احادیث، که کمتر گفته شده، نقل می شود:

### آب و نان

«سُئِلَ الرَّضَاءُ عَنِ طَعْمِ الْخُبْزِ وَالْمَاءِ. فَقَالَ: طَعْمُ الْمَاءِ طَعْمُ الْحَيَاةِ وَطَعْمُ الْخُبْزِ طَعْمُ الْعَيْشِ»<sup>۱</sup>؛ از حضرت رضاء رضی الله عنه از مزه نان و آب سؤال شد. پاسخ این بود که: مزه آب مزه زندگی است؛ یعنی حیات انسان به آب وابسته است، و طعم نان

۱. بحار الانوار، ۹۹/۴۹. به نقل از محمد حکیمی، معیارهای اقتصادی در تعالیم رضوی، بنیاد پژوهش های اسلامی، ص ۱۷۶.
۲. (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ) (سوره انبیاء/۳۰).

طعم خوراک است<sup>۲</sup>؛ یعنی غذای اصلی انسان نان است.

مانند این خبر از حضرت صادق رضی الله عنه نیز روایت شده که در آن «طعم الخبز القوة» آمده، و نان مایه نیرو و توان انسان شمرده شده است.

پیدام این گونه احادیث چیست؟ زندگی انسانی به آب و نان بستگی دارد. از وظایف مهم حکومت اسلامی فراهم آوردن آب سالم و نان برای شهروندان، مخصوصاً فرودستان، است، از سوی دیگر وظیفه حتمی همگان به هدر ندادن آب و نان و مصرف صحیح آن است، تا نعمت های حیاتی آفریدگار با اسراف و اتلاف از بین نرود.

از آنچه گفتیم اهمیت این دعا را رسول اکرم صلی الله علیه و آله روشن تر می شود که به زبان دعا می فرمود: «خدایا! به نان ما برکت ده، و میان ما و آن جدایی مینداز، که اگر نان نبود نه می توانستیم روزه بگیریم نه نماز بخوانیم، و نه دیگر واجبات پروردگار خویش را به جا

۳. العیش: الطعام و ما یعاش به. يقال: عیش بنی فلان لبن. (اقرب الموارد).

آوریم»<sup>۱</sup> لاین پیوستگی قدرت بدنی و روحی و ضرورت هر دو را برای عبادت و کسب معرفت می‌فهماند.

### گوشت

غذای نیروبخش به انسان بعد از نان، گوشت است که در روایات به خوردن سه روز یک بار آن توصیه شده است و از یک اربعین نخوردن نهی شده:

امام جعفر صادق عليه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت می‌کند: «بر شما باد به خوردن گوشت، چون گوشت گوشت می‌رویاند. هر کس چهل روز بر او بگذرد و در آن فاصله گوشت نخورده باشد بدخلق خواهد شد. و هر کس بدخلق شد به او گوشت بخوراند»<sup>۲</sup>.

در این حدیث به خصوص تأثیر غذا و نیروی جسمی را بر روح بیان می‌کند که به تجربه نیز ثابت شده است.

همچنین از آن امام روایت شده: «گوشت) بلید هر سه روز یک بار خورده شود، که در ماه می‌شود ده بار، نه

- 
۱. کافی، ۲۸۶/۶، به نقل از: الحیة، ۱۹۵/۶.
  ۲. وسائل الشیعه، ۲۶/۱۷؛ به نقل از: الحیة، ۱۹۶/۶.

به پیش از لاین<sup>۳</sup> روشن است که لاین معیارها نسبت به زمانها، شهرها و شرایط مختلف تغییرپذیر است، و امروز «علم تغذیه» می‌تواند الگوهای دقیق‌تر را، با توجه به بُعد معنوی و روانی انسان، در اختیار گذارد.

### شیر

توان گفت بعد از آب، که مایعی طبیعی و غیر حیوانی است، تنها آشامیدنی که از آغاز تولد انسان بر کره خاک وجود داشته، و تغییر ماهوی و ذلتی نکرده، همین ماده سفید پاک است که به قدرت آفریدگار حکیم از میان «فَرث و دَم»<sup>۴</sup> (سرگین و خون) ساده و سالم بیرون آورده می‌شود، و از نوزادی تا کهن‌سالی خوراکی بسیار مفید برای انسان می‌باشد. در روایات از شیر (لَبَن) این‌گونه تعریف

—

۳. کافی، ۵۱۱/۵-۵۱۲؛ به نقل از: الحیة، ۱۹۷/۶.

۴. در سوره نحل آیه ۶۶ می‌خوانیم: (وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْفِكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ) «و در دامها قطعاً برای شما عبرتی است: از آنچه در [لابلای] شکم آنهاست، از میان سرگین و خون شیری ناب به شما می‌نوشانیم که برای نوشندگان گواراست.»

شده:

امام علی علیه السلام می فرماید: «ألبان البقرة دواء»؛ «شیر گاو دارو و درمان است»<sup>۱</sup>.  
پد امبر اکرم علیه السلام از خرما و شیر به «أطیان» تعبیر کرده؛ یعنی دو خوراکی لذیذ و شیرین و خوب<sup>۲</sup>.

### رویدنی‌ها

حضرت امام جعفر صادق علیه السلام در گفتاری بلند و آموزنده در پاسخ پرسنده‌ای که از راه‌های معیشت می‌پرسد، آن‌جا که سخن به خوردنی‌های حلال می‌رسد، حضرت سه نوع خوردنی‌ها را که از زمین می‌روید و برای نیروبخشیدن به انسان سودمند است برمی‌شمرد که خلاصه‌اش عبارت است از: دانه‌های نباتی (گندم و جو و برنج و نخود...)، میوه‌های مفید، و گونه‌سوم سبزی‌ها و رویدنی‌هایی که سمی نباشد<sup>۳</sup>.

در حدیثی دیگر راجع به اهمیت سبزی خوردن چنین تعبیری کرده‌اند: «لکل شیء حلیة و حلیة الخوان البقل»؛ «هر چیزی را زینتی است و زینت سفره سبزی خوردن است»<sup>۴</sup>.

و در استفاده از انواع میوه‌ها فرموده‌اند: «هر میوه‌ای که همگانی شود، مرد بلید از آن برای خانواده خویش بخرد»<sup>۵</sup>.

### میزان کلی اسراف

احادیثی که نقل خواهد شد ملاک کلی اسراف و تجاوز از الگوی صحیح را تعیین می‌کند:

از حضرت صادق علیه السلام روایت شده: همانا میان‌رویی امری است که خدای عزوجل دوست دارد، و اسراف را بی‌تردید دشمن دارد، گرچه دور انداختن هسته خرمایی باشد که برای

۱. الحیاء، ۱۹۹/۶.

۲. مکارم الأخلاق، ص ۲۲۰، به نقل از: سفینة البحار، ۲۸۶/۴. روایات دیگر را در لین مأخذ توان دید.

۳. برای ملاحظه این خبر طولانی که فشرده مباحث فقهی و مکاسب را در بر دارد ←

→

رک: حسن بن علی شعبه الحرانی، تحف العقول عن آل الرسول، ص ۳۴۶-۳۵۶.

۴. الحیاء، ۲۰۹/۶.

۵. کافی، ۵۱۲/۵، به نقل از: الحیاء، ۲۰۵/۶.

کاشتن خوب است، یا دور ریختن زیادی آبی که نوشیده‌ای<sup>۱</sup>، و به هدر دادن آن. از همان امام همام نقل شده: «اسراف و زیاده‌روی در چیزی است که ملیه تباهی مال شود و به بدن آسیب برساند. گفته شد: پس «اقتار» و تنگ‌گیری در زندگی چیست؟

فرمود: خوردن نان و نمک در حالی که توانایی بر خوردن چیزی جز آن داری.

گفته شد: پس میانه‌روی چیست؟ فرمود: نان و گوشت و شیر و سرکه و روغن [خوردن]، یک بار این و یک بار آن.<sup>۲</sup>

«اسحاق بن عمار می‌گوید: به امام کاظم علیه السلام گفتم: مردی ده پیراهن دارد، آیا در این کار اسراف کرده است؟

امام فرمود: نه، لیکن باعث دوام بیشتر جامه‌های اوست، بلکه اسراف آن است که لباس آبرومند خود را در جاهای آلوده

بپوشی (و آن را ضایع کنی).<sup>۳</sup> از امام صادق علیه السلام است که فرمود: هنگامی که خدا بر بنده خود نعمتی را ارزانی کند، دوست دارد نشان آن را بر او ببیند، چون او زیباست و زیبایی را دوست دارد.<sup>۴</sup> مانند لیدن حدیث از حضرت علی علیه السلام هم نقل شده است.

از احادیث متعددی که در استحباب عطر زدن و خوشبو کردن خود به ویژه برای نماز رسیده صرف نظر می‌کنیم و به نقل روایتی از حضرت صادق علیه السلام بسنده می‌نمایم که فرماید:

آنچه در خریدن عطر مصرف کنی اسراف نیست<sup>۵</sup>، و جایگاه آن امام در مسجد از بوی خوش آن و جای سجودش شناخته می‌شود.<sup>۶</sup>

جمع بین احادیث نقل شده، که در واقع توضیح و تفسیری بر آیات کلام الله

۳. مکارم الأخلاق، ص ۱۱۲، به نقل از: الحیاة، ۲۱۲/۶.

۴. کافی، ۴۳۸/۶، به نقل از: الحیاة، ۲۱۴/۶.

۵. کافی، ۵۱۲/۶، به نقل از: الحیاة، ۲۲۲/۶.

۶. الحیاة، ۲۲۱/۶.

۱. سفینة البحار، ۶۲۲/۲.

۲. بحار الانوار، ۲۶۱/۶۹، به نقل از: الحیاة،

۲۰۶/۶.

است، می‌تواند نظری صحیح دربارهٔ معیار و الگوی مصرف هر چیز به ما بدهد. پیشینیان ما از علمای اخلاق، مصلحان جامعه و شاعران متعهد برای جلوگیری از اسراف و ایجاد زندگی سالم، راحت و بی‌اضطراب، از تعلیمات اسلامی ملیه گرفته «قناعت» را تعلیم می‌دادند و ساده‌زیستن را ترویج می‌کردند.<sup>۱</sup>

در زمان ما که تبلیغات افسونگر و آگهی‌های رنگارنگ تجاری، میل‌های کاذب خرید را در مردم ایجاد می‌کند، سخن از قناعت گفتن و الگوی مصرف برای هر کار اداری یا خانوادگی تعیین

کردن، ضرورتی است فرهنگی و ملی با اهمیتی مضاعف، تا همگان، مخصوصاً مردم کم‌مایه و درمانده، به زندگی متعادل دست یابند، و این «حیات طیبه» حاصل نشود جز با اجرای عدالت اجتماعی و کوتاه کردن دست مفسدان اقتصادی و اسرافکاران و شادخواران (مُتْرِفین)، زیرا عدالت و مصرف درست لازم و ملزوم یکدیگرند.

پیام رئیس مذهب ما امام جعفر صادق علیه السلام این است: «إِنَّ النَّاسَ يَسْتَعْنُونَ إِذَا عُدِلَ بَيْنَهُمْ»؛ اگر عدالت اجرا شود همهٔ مردم بی‌نیاز می‌شوند.<sup>۲</sup> و این است هدف اصلی در حکومت اسلامی، که با یاری مردم باید اجرا گردد.

---

۱. برای آگاهی بیشتر در این باره رک: مجلهٔ *مشکوٰة*، زمستان ۱۳۶۳، شماره ۶، «سعدی آموزگار قناعت»؛ و چاپ مجدد آن در *یادمان روزها*، مجموعه مقالات، بنیاد پژوهشهای اسلامی، مشهد.

۲. *کافی*، ۵۶۸/۳، نقل از: *الحیة*، ۲۱/۶.