

بسم الله الرحمن الرحيم

فیش منبر

آثار وآفات تتب یلدا (منبر کامل)



بسم الله الرحمن الرحيم

شب یلدا

بلند ترین شب سال

فیتن منبر آثار و آفات شب یلدا

آثار و محاسن شب یلدا (بیان ۶ اثر خوب)

۱/ صله رحم

اثرات خوب صله رحم در زندگی انسان

اسلام تحکیم پیوندهای خویشاوندی و استحکام روابط خانوادگی را به شدت مورد تأکید و توجّه قرار داده چنانچه خدای متعال آن را در ردیف پرستش خویش قرار داده، می‌فرماید: **وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَ لَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ بِذِي الْقُرْبَىٰ ... «۱»** و خدا را بپرستید و هیچ چیز را شریک او قرار ندهید و به پدر و مادر و خویشان نیکی کنید. در جای دیگر می‌فرماید: **وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَ الْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا «۲»** بترسید از آن خدایی که به نام او از یکدیگر درخواست می‌کنید و درباره ارحام کوتاهی نکنید، همانا خداوند مراقب شماست.

خویشانت بال و پر تو هستند.

امیر مؤمنان علی علیه السلام نیز به فرزندش چنین سفارش می‌کند: **أَكْرِمَ عَشِيرَتَكَ، فَإِنَّهُمْ جَنَاحُكَ الَّذِي بِهِ تَطِيرُ، وَ أَصْلُكَ الَّذِي إِلَيْهِ تَصِيرُ، وَ يَدُكَ الَّتِي بِهَا تَصُولُ «۳»** خویشانت را گرامی بدار، زیرا آنان بال و پر تو هستند که با آنان پرواز می‌کنی و اصل و ریشه تو می‌باشند که به ایشان باز می‌گردد (از آنان کمک گرفته و به آن‌ها سرفرازی) و دست (یاور) تو هستند که با آن‌ها (به دشمن) حمله می‌کنی (و پیروز می‌شوی).

حتی اگر خویشاوندانت مرتد یا کافر باشند ارتباط خود را با آن‌ها قطع مکن.

کفر و فسق سبب سقوط حق خویشاوندی نمی‌شود، بلکه صله رحم در این گونه موارد نیز پسندیده است و چه بسا موجب هدایت و نجات بستگان از گمراهی شود. راوی می‌گوید: به امام صادق علیه السلام عرض کردم: «کسانی با من خویشاوندی دارند، اما با من هم‌عقیده نیستند، آیا برای آنان بر عهده‌ام حقی است؟ فرمود: بلی؛ حق خویشاوندی را چیزی قطع نمی‌کند و اگر با تو هم‌عقیده باشند، برای آنان دو حق است؛ یکی حق خویشاوندی و دیگری حق اسلام. «۴»

روش‌های رسیدگی به خویشان

برخی از روش‌های صله رحم و حمایت از خویشاوندان عبارتند از:

۱. **کمک جانی:** می‌توان گفت که بزرگ‌ترین مرتبه صله رحم، رسیدگی جانی به خویشان است و آن در جایی است که جان یکی از بستگان انسان در خطر باشد که در این صورت وی باید تا پای جان بایستد و از خویشاوندان خود- در چارچوب اسلام و معیارهای مکتبی- دفاع کند، تا ضرر را از او دفع نماید. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: مَنْ مَشَى إِلَى ذِي قَرَابَةٍ بِنَفْسِهِ وَ مَالِهِ لِيَصِلَ رَحِمَهُ أَعْطَاهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ أَجْرَ مَاءٍ شَهِيدٍ «۵» هر کس با جان و مالش، صله رحم کند، خدای متعال اجر صد شهید به او می‌دهد.

۲. **کمک مالی:** اگر در مواردی میان بستگان انسان افراد نیازمند وجود دارد، رسیدگی مالی به ایشان لازم و از درجه اهمیت بالایی برخوردار است. امیر مؤمنان علی علیه السلام نیز می‌فرماید: فَمَنْ آتَاهُ اللَّهُ مَالًا فَلْيَصِلْ بِهِ قَرَابَتَهُ «۶» **کسی که از سوی خدا ثروتی به دست آورد، باید بستگان خویش را به وسیله آن دستگیری کند.**

۳. **کمک فکری:** رسیدگی فکری در جایی است که یکی از بستگان انسان برای هدایت شدن نیاز به راهنمایی دارد. به عنوان مثال: یکی از اقوام انسان اهل نماز و روزه نیست، اگر رفتن نزد وی و راهنمایی او، سخن گفتن از فضیلت نماز و روزه و ترساندن از پیامدهای ترک نماز و روزه در او مؤثر می‌شود، بر انسان لازم است که نزدش رفته و به او کمک فکری کند و این از مصادیق امر به معروف و نهی از منکر است. به استفتایی در این زمینه توجه فرمایید:

«آیا انسان می‌تواند از نظر شرعی با خویشاوندانی که بی‌تقوا و بی‌نماز و ضد انقلابند از قبیل پدر، مادر، خواهر و غیره قطع رحم نماید؟ جواب: قطع رحم جایز نیست، ولی باید آن‌ها را با مراعات موازین امر به معروف و نهی از منکر کند.» «۷»

۴. **کمک عاطفی:** گاهی رفتن به منازل خویشان، سلام و احوال‌پرسی، تلفن‌زدن و نامه‌نوشتن، محبت ایجاد می‌کند و سبب دل‌جویی از خویشان می‌شود. امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: صَلُّوا أَرْحَامَكُمْ وَ لَوْ بِالتَّسْلِيمِ «۸» با بستگان خود صله رحم کنید، گرچه با سلام کردن (به آنان) باشد. **امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید:**

پیوند میان برادران آن گاه که پیش هم هستند، دیدار همدیگر است و در مسافرت نامه‌نوشتن به یکدیگر. «۹» گاهی نیز شرکت در غم و شادی خویشان از موارد صله رحم است؛ شرکت در مراسم تشییع جنازه و مجالس ترحیم و دل‌جویی از بازماندگان آنان، و نیز شرکت در مجالس جشن و سرور ایشان، رسیدگی عاطفی به آنان بوده، در تقویت و تحکیم رابطه خویشاوندی نقش مؤثری دارد.

۵. **ترک آزار:** یکی از برترین روش‌های صله رحم با خویشاوندان، ترک اذیت و آزار آنان است. بدین معنا که پرهیز از غیبت، تهمت، زخم زبان و شماتت آنان، دخالت‌نکردن در زندگی آن‌ها به عناوین مختلف، عیب‌جویی‌نکردن از آنان و ... از برترین موارد صله رحم است. امام صادق علیه السلام در این باره فرمود: أَفْضَلُ مَا تَوْصَلُ بِهِ الرَّحِمُ كُفُّ الْأَذَى عَنْهَا «۱۰» برترین چیزی که به آن صله رحم می‌شود، خودداری کردن از اذیت و آزار آنان است.

آثار رسیدگی به خویشان

صله رحم آثار و فواید ارزنده‌ای برای انسان در بر دارد که در این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. **طول عمر:** یکی از مهم‌ترین آثار صله رحم، طولانی‌شدن عمر است. امام رضا علیه السلام در این باره فرمود: يَكُونُ الرَّجُلُ يَصِلُ رَحِمَهُ فَيَكُونُ قَدْ بَقِيَ مِنْ عُمْرِهِ ثَلَاثُ سِنِينَ فَيَصِيرُهَا اللَّهُ ثَلَاثِينَ سَنَةً وَ يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ «۱۱» چه بسا مردی که تنها سه سال از عمرش باقی مانده است، اما خدا به خاطر صله رحم، باقی‌مانده عمرش را به سی سال می‌رساند و خدا آنچه را می‌خواهد، انجام می‌دهد. شخصی به نام مَیسِر از امام باقر یا امام صادق علیهم السلام نقل کرده که آن حضرت فرمود: ای مَیسِر! گمان می‌کنم به خویشان خود نیکی می‌کنی؟ گفتم: آری فدایت شوم! من در نوجوانی در بازار کار می‌کردم و دو درهم مزد می‌گرفتم، يك درهم آن را به عمه‌ام و درهم دیگر را به خاله‌ام می‌دادم. آن‌گاه امام فرمود: به خدا سوگند تا کنون دو بار مرگت فرا رسیده، ولی به خاطر صله رحم به تأخیر افتاده است. «۱۲»

۲. **فراوانی روزی:** حضرت سجّاد علیه السلام فرمود: مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَمُدَّ اللَّهُ فِي عُمْرِهِ وَ أَنْ يَبْسُطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ ... «۱۳» هر کس دوست دارد، خدا عمرش را طولانی و روزی اش را افزایش دهد، باید صله رحم کند.
۳. **حسن خلق:** امام صادق علیه السلام فرمود: صَلَّهِ الْأَرْحَامَ تُحَسِّنُ الْخُلُقَ «۱۴» رسیدگی به خویشان، اخلاق را نیکو می کند.
۴. **پاکی اعمال و دفع بلا:** امام باقر علیه السلام فرمود: صَلَّهِ الْأَرْحَامَ تَزَيُّ الْأَعْمَالُ وَ تَدْفَعُ الْبَلَاءَ ... «۱۵» رسیدگی به خویشان، اعمال را پاک می کند و بلا را دور می سازد.
۵. **آسانی حساب:** امام صادق علیه السلام فرمود: صَلَّهِ الرَّحِمِ تُهَوِّنُ الْحِسَابَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ... وَ تَقِي مَصَارِعَ الشُّوْءِ «۱۶» رسیدگی به خویشان حساب روز قیامت را آسان کرده و از مرگ بد جلوگیری می کند.
۶. **آبادی شهرها:** امام صادق علیه السلام فرمود: صَلَّهِ الرَّحِمِ وَ حُسْنُ الْجَوَارِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ صله رحم و خوش رفتاری با همسایه شهرها را آباد می کند.

نفرین بر قطع کنندگان رحم

قطع رحم و ترك رسیدگی به خویشان و بستگان در اسلام سخت مورد نکوهش قرار گرفته است. خداوند تعالی کسانی را که از خویشاوندان خود بریده، با آنان قطع رابطه می کنند، در سه جای قرآن مورد لعن و نفرین قرار داده است. «۱۷» از جمله در آیه ای می فرماید: فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَ تَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ «۱۸» اگر از فرمان خدا روی گردان شوید، آیا جز این انتظار می رود که در زمین فساد کنید و قطع رحم نمایید؟ آن ها کسانی هستند که خداوند آنان را لعنت کرده است. امام صادق علیه السلام در ضمن بیان خود به نقل از پدرش فرمود: پدرم حضرت سجّاد علیه السلام فرمود: إِيَّاكَ وَ مُصَاحَبَةَ الْقَاطِعِ لِرَحِمِهِ فَإِنَّهُ وَجَدْتُهُ مَلْعُونًا فِي كِتَابِ اللَّهِ فِي ثَلَاثِ مَوَاضِعَ «۱۹» از معاشرت و دوستی با کسی که با بستگان خود قطع رابطه کرده بپرهیز، زیرا چنین کسی را در کتاب خدا (قرآن) در سه جا مورد لعن و نفرین یافته ام.

بارالها بحق محمّد و آلّه الطاهرين عمل به آموزه های معصومین علیهم السلام را توشه راهمان قرار بده. اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فی فرج مولانا صاحب الزمان.

پی نوشت ها:

۱. نساء (۴)، آیه ۳۶.

۲. نساء (۴)، آیه ۱.

۳. نهج البلاغه، نامه ۳۱، ص ۹۳۹.

۴. بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۳۱.

۵. وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۲۸۷.

۶. نهج البلاغه، خطبه ۱۴۲، ص ۴۳۲.

۷. استفتاآت، ج ۱، ص ۴۸۸.

۸. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۵.

۹. همان، ص ۶۷۰.

۱۰. همان، ص ۱۵۱.

۱۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۰.

۱۲. بحارالانوار، ج ۶، ص ۲۶۴.

۱۳. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۶.

۱۴. بحارالانوار ، ج ۷۴ ، ص ۱۱۴ .

۱۵. اصول کافی ، ج ۲ ، ص ۱۵۲ .

۱۶. بحارالانوار ، ج ۷۱ ، ص ۱۰۴ .

۱۷. بقره (۲) ، آیه ۲۷ ، رعد (۱۳) ، آیه ۲۵ و محمد (۴۷) ، آیات ۲۲ - ۲۳ .

۱۸. محمد (۴۷) ، آیات ۲۲ - ۲۳ .

۱۹. سفینه البحار ، ج ۱ ، ماده رحم .

۲/ شب یلدا شب عبادت

زمستان، بهار مؤمنان

انسان‌هایی که عاشق عبادت هستند و از صمیم دل آن را دوست می‌دارند، تمام وجود خود را وقف عبادت می‌کنند و هر یک از اعمال و گفتار خود را با نیت تقرب به خداوند انجام می‌دهند. این‌گونه افراد جزء برترین‌های مردم شمرده می‌شوند و ترسی از سختی‌های دنیا ندارند. روزها و شب‌های زمستان، بهترین فرصت برای راز و نیاز و مناجات با خداوند است. امام صادق علیه‌السلام این فرصت نیکو را این‌گونه معرفی می‌کند: «زمستان، بهار مؤمن است. شب‌هایش طولانی است که برای عبادت نیمه‌شب از آن کمک می‌گیرد و روزهایش کوتاه است که برای روزه گرفتن از آن مدد می‌جوید». برخاستن از خواب شیرین در دل شب و اندیشیدن در ملکوت آسمان‌ها و زمین، خدا و قدرت او و نیز روزه گرفتن در روزهای کوتاه زمستانی، بهترین و خالص‌ترین عبادت خدای تعالی است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «روزه زمستان، غنیمتی فرحبخش است»

۳/ بیان احادیث اهل بیت و تاریخ

امام رضا (ع) : خدا رحمت کند کسی را که این امر ولایت ما را زنده می‌سازد پرسیده شد امر شما چگونه زنده می‌شود فرمود علوم و معارف و احادیث ما را فرا گرفته و به دیگران بیاموزد زیرا مردم اگر با زیبایی‌های سخنان ما آشنا گردند از ما پیروی خواهند نمود. بحارالانوار جلد ۲ صفحه ۳۰

معاویة بن عمار گوید : به امام صادق علیه‌السلام عرض کردم : مردیست که از شما روایت بسیار نقل کند و میان مردم انتشار دهد و آن را در دل مردم و دل شیعیان‌تان استوار کند و شاید عابدی از شیعیان شما باشد که در روایت چون او نباشد کدام يك بهترند ؟ فرمود: آنکه احادیث ما را روایت کند و دل‌های شیعیان‌مان را استوار سازد از هزار عابد بهتر است. اصول کافی-ترجمه مصطفوی، جلد صفحه ۴۰

امام باقر علیه‌السلام فرمود: آنکه از شما شیعیان به دیگری علم آموزد مزد او به مقدار مزد دانشجو است با قدری بیشتر پس از دانشمندان دانش آموزید و آن را به برادران دینی خود بیاموزید چنان که دانشمندان به شما آموختند. اصول کافی-ترجمه مصطفوی، جلد صفحه ۴۲

ابو بصیر گوید شنیدم امام صادق علیه‌السلام می‌فرمود: کسی که بدیگری چیزی آموزد برای اوست مثل پاداش کسی که بآن عمل کند. عرض کردم: اگر باز بدیگری آموزد همین پاداش برای او هست؟ فرمود: اگر بهمه مردم بیاموزد همان ثواب در باره او جاریست، گفتم: اگر چه معلم بمیرد فرمود: اگر چه بمیرد. اصول کافی-ترجمه مصطفوی، جلد صفحه ۴۲

حضرت باقر علیه‌السلام فرمود: هر که بمردم دری از هدایت آموزد مثل پاداش ایشان دارد بدون اینکه از پاداش آنها چیزی کم شود و کسی که بمردم دری از گمراهی آموزد مثل گناه ایشان دارد بدون اینکه از گناه آنها چیزی کم شود. اصول کافی-ترجمه مصطفوی، جلد صفحه ۴۳

امام صادق علیه السلام فرمود کسی که حدیث ما را برای سود دنیا خواهد در آخرت بهره‌ئی ندارد و هر که آن را برای خیر آخرت جوید خداوند خیر دنیا و آخرت باو عطا فرماید. اصول کافی-ترجمه مصطفوی، جلد صفحه ۵۸

وص فرمود: کسی که چهل حدیث از احادیث ما را حفظ کند خدا او را روز قیامت عالم و فقیه مبعوث کند. شرح- مراد از حفظ حدیث یا از برگردن آنست و یا معنی عامی که شامل نوشتن و تصحیح و تدریس و تفکر در آن و نگهدارنش از تغییر و تحریف و عمل کردن بمقتضای آن میگردد و البته همین معنی است که موجب بقاء دین و مذهب تشیع گردیده است. اصول کافی-ترجمه مصطفوی، جلد صفحه ۶۲

حضرت باقر علیه السلام فرمود: از امر مشتبّه باز ایستادن بهتر است از بهلاکت افتادن و واگذارند حدیثی را که روایت آن برای ثابت نشده بهتر است از روایت کردند حدیثی را که بر آن احاطه نداری. شرح- این حدیث شریف را از لحاظ کلمه «تروه» و احتمالاتی که در تلفظ آن داده‌اند معانی مختلفی کرده‌اند ولی تمام آن احتمالات این معنی را در بردارد که حدیثی که از همه جهات برای روشن و واضح نیست و از مصادیق امر مشتبّه است بازایستادن از آن و واگذارش آن بهتر از روایت کردنش میباشد اصول کافی-ترجمه مصطفوی، جلد صفحه ۶۳

رسول اکرم (ص): اگر کسی دو حدیث را بخواند و خودش به آن دو حدیث عمل نماید و آن را به دیگران نیز تعلیم دهد تا آنان نیز از آن دو حدیث بهره مند شوند چنین کوشش و فعالیت از جانب او بهتر و بالاتر از ثواب عبادت و بندگی حق تعالی به مدت ۶۰ سال. منیه المرید صفحه ۱۸۲

حضرت محمد (ص): سه بار فرمودند: بار خدایا خلیفه های مرا رحم کن. گفتند یا رسول الله خلیفه های شما چه کسانی هستند؟ فرمودند آن کسانی که حدیث و سنت مرا تبلیغ کنند و به امت من بیاموزند. امالی شیخ صدوق مجلس سی و چهارم صفحه ۱۸۰

امام صادق (ع): اگر کسی یک حدیث از معارف اسلامی را به خوبی بفهمد و عمق علمی آن را به درستی درک کند، بهتر از آن است که هزار حدیث را در حافظه خود بسپارد و آنها را نقل نماید، و پیروان مکتب اهل بیت به مقام فقاقت نائل نمی شوند، مگر آنکه نظرات ائمه (ع) را درک کنند و به جهات مختلفه احادیث متوجه باشند. بحارالانوار جلد ۱ صفحه ۱۱۸، الحدیث جلد ۱ صفحه ۳۶۶

امام صادق (ع): احادیث اسلامی را به نوجوانان خود بیاموزید و در انجام این وظیفه تربیتی، تسریع نمائید، پیش از آنکه مخالفین گمراه، بر شما پیشی گیرند و سخنان نادرست خویش را در ضمیر پاک آنان جای دهند و گمراهشان سازند. الحدیث جلد ۱ صفحه ۳۶۵، کافی جلد ۶ صفحه ۴۷

امام باقر (ع): پیروان اسلام در پرتو معرفت واقعی و درک حقایق علمی روایات، میتوانند به عالیتین مدارج ایمان نائل شوند. بحارالانوار جلد ۱ صفحه ۱۱۸، الحدیث جلد ۱ صفحه ۳۶۵

جابر گوید که امام باقر (ع) فرمود: ای جابر به خدا سوگند، حدیثی که از فردی صادق، در زمینه حلال و حرام به دست آوردی، از آنچه خورشید بر آن میتابد با ارزشتر است. بحارالانوار جلد ۲ صفحه ۱۴۶ حدیث ۱۵

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: هرکس از امت من، چهل حدیث در باب نیازهای دینی خود حفظ کند (و عمل کند)، خداوند در روز قیامت او را عالمی فقیه گرداند و از عذاب وی چشم پوشد. بحارالانوار جلد ۲ صفحه ۱۵۳ حدیث ۳، خصال شیخ صدوق جلد ۲ صفحه ۵۴۱ حدیث ۱۵ ابواب الاربعین

از امام صادق (ع) سوال شد کدام مرد افضل تر است؟ مردی که سخنان شما را نشر میدهد و آن را در دل شیعیان استوار میکند، یا مردی عابد که چنین نیست؟ امام (ع) فرمود: آنکه سخنان ما را نشر دهد و آن را در دل شیعیان استوار سازد از هزار عابد برتر است. اصول کافی جلد ۱ صفحه ۳۳ حدیث ۹

حکمت ۹۸ نهج البلاغه ؛ ضرورت عمل کردن به روایات ؛ (علمی، اجتماعی، تربیتی) و درود خدا بر او، امام علی (ع) فرمود: چون روایتی را شنیدید، آن را بفهمید عمل کنید، نه بشنوید و نقل کنید، زیرا راویان علم فراوان، و عمل کنندگان آن اندکند.

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: با یکدیگر ملاقات کنید و به گفتگوی حدیث بپردازید، زیرا حدیث دلها را صیقل میدهد. دلها زنگار میگیرد، مانند شمشیر و صیقل آن حدیث است. اصول کافی جلد ۱ صفحه ۵۰ حدیث ۸

ابراهیم گرخی از امام صادق (ع) روایت کرده است که فرمود: یک حدیث را اگر کاملاً فهمیده باشی، ارزشمندتر از هزار روایت است که (طوطی وار) آنرا برای دیگران نقل کنی، و نیز هیچ یک از شما در قوانین و احکام دین عالم نخواهند بود مگر آنانکه مفهومی از گوناگون از سخن ما را دریافته باشد؛ یقیناً هر جمله ای از گفتار ما به هفتاد گونه تعبیر میگردد که راه خروج از هریک از آنها برای ما باز است. معانی الاخبار جلد ۱ صفحه ۵

۴/ بیان قصه های قرآنی

خداوند در قرآن کریم بندگان خود را به قصه های قرآن توجه داده و هر یک از این سرگذشت ها را دارای حکمتی می داند که برای انسان ها هزاران پند و اندرز در خود نهفته دارد. امام علی علیه السلام نیز می فرماید: «بهترین داستان، رساترین اندرز و سودمندترین پند، کتاب خدای عزوجل است.» داستان ها و افسانه های زمینی، پس از چندبار تکرار، کم کم تازگی و جذابیت خود را از دست می دهد؛ ولی قرآن تنها کلامی است که هر اندازه هم تکرار شود، "کهنه شدنی" نیست. در شب یلدا و شب های زمستانی که دور هم جمع می شویم و پای صحبت بزرگ ترها می نشینیم، نیکو و شایسته است به جای داستان ها و قصه هایی که گاه با خرافات همراه است، به قصه های قرآنی توجه کنیم که هیچ گاه کهنه نمی شود و خرافات در آن راه ندارد.

۵/ دقت در آفرینش شب و روز

شب، مایه آرامش و سکون است. با پایان روز و پس از به اتمام رسیدن ساعات تلاش و کوشش در راه کسب روزی، آدمیان در سکوت شب، آرامش خود را می یابند و استراحت می کنند. شب های طولانی زمستان، فرصت خوبی است تا با دقت در نظام آفرینش و گردش شب و روز، به بزرگی خدای تعالی و کوچکی خود در این نظام هستی اعتراف کنیم. زیبایی های شب و درخشش ستارگان در پرده های سیاه شب های فرورفته در ظلمت و گسترش نور ماه در آسمان ها، همه نشان از قدرت بی پایان خداوند دارد. در این شب ها می توانیم به ستایش خدا بپردازیم. چنان که امام علی علیه السلام می فرمود: «خدای پاک! چه عظیم و پرشکوه است آن چه از آفرینش تو می بینیم، و چه خرد است هر بزرگی در برابر قدرت تو، و چه حقیر است آن چه ما می بینیم در برابر قدرت ناپیدای تو از دیدگان ما».

۶/ حساب رسی اعمال روزانه

محاسبه نفس و بررسی کارهای روزانه، ویژگی کسانی است که ایمان حقیقی در جان و دلشان راه یافته است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «پیش از آن که مورد حساب رسی قرار بگیرید، خود به حساب نفستان برسید و پیش از آن که سنجیده شوید، نفس تان را در ترازوی سنجش بگذارید و برای آن روز حساب بزرگ آماده شوید.» کسانی که از فرصت های زندگی بهترین بهره ها را برده و نیکترین ذخیره ها را می اندوزند، در راه اطاعت خدا و خویش رسانی از نافرمانی او شکیبایی می ورزند و روز قیامت بدون محاسبه اعمال به بهشت می روند؛ زیرا این افراد در این دنیای فانی، در لحظه لحظه زندگی دقت کرده اند تا

دچار لغزش نشوند. طولانی بودن شب‌های زمستانی و آرامشی که در آن برای آدمی ایجاد می‌شود، بهترین فرصت برای مراقبت و رسیدگی به اعمال روزانه است.

آفات شب یلدا (بیان ۴ آفت)

۱/ اسراف و تبذیر

بعضی‌ها شب یلدا خیلی اسراف میکنند و برخی دیگه آه ندارند که با ناله سودا کنند

اسراف از منظر آیات و روایات

اسراف و تبذیر از گناهانی است که بر کبیره بودنش تصریح شده است

اسراف و تبذیر از گناهانی است که بر کبیره بودنش تصریح شده است. چنانچه در صحیحہ فضل بن شاذان از حضرت رضا (ع) و همچنین در روایت اعمش از حضرت صادق (ع) ضمن شماره کبائر، اسراف و تبذیر را ذکر فرموده اند. برای دانستن بزرگی این گناه بعضی از آیات و اخبار رسیده یادآوری می‌شود و بعد معنا و اقسام آن ذکر می‌گردد. اینک با هم مطلب را از نظر می‌گذرانیم:

خداوند در سوره اعراف می‌فرماید: «بخورید و بیاشامید (از آنچه بر شما حلال شده) ولی از حد نگذرانید به درستی که خداوند دوست نمی‌دارد تجاوزکنندگان را» (اعراف ۲۹) یعنی خدا مسرفین را دشمن می‌دارد. بعضی از مفسرین فرموده اند: هر که را خدا دوست ندارد اهل عذاب است زیرا محبت خدا به معنی رساندن ثواب است.

و در سوره انعام می‌فرماید: «از میوه هر یک از این درختان وقتی میوه کرد بخورید و حق آن را (که خدا معین فرموده از زکات و غیره) بدهید روز بریدن و درویدن آن، و از حد نگذرانید. زیرا خداوند دوست نمی‌دارد (و نمی‌پسندد اعمال) اسراف کنندگان را.» (انعام ۱۴)

و در سوره مؤمن می‌فرماید: «این چنین هدایت نمی‌فرماید و عقوبت می‌کند هر اسراف کننده و شک آورنده ای را.» (غافر ۳) و نیز در همین سوره می‌فرماید: «به درستی که اسراف کنندگان اصحاب آتشند.» (غافر ۴۳) در سوره طه می‌فرماید: «همچنین جزا می‌دهیم کسی را که اسراف کند و به آیات پروردگارش ایمان نیاورد و عذاب آخرت سخت تر و باقی تر است» (طه ۱۲۶)

در سوره بنی اسرائیل می فرماید: «اسراف مکن و مال خودت را پراکنده نساز، به درستی که اسراف کنندگان برادران شیاطینند (و در دوزخ با ایشان قرین اند) و شیطان به پروردگارش (و نعمت های بی پایان او) سخت (منکر و) کفران کننده است.» (اسراف ۲۷)

در تفسیر منهج می نویسد: «کفار عرب معظم اموال خود را به ریا و سمعه خرج می کردند و جهت یک میهمان شتران متعدد ذبح می نمودند تا مردم ایشان را به سخاوت ستایش کنند. حق تعالی ایشان را نکوهش فرموده که در تضييع اموال مانند دیوانند.»

حضرت صادق (ع) می فرماید: «جز این نیست که خداوند اقتصاد (میانہ روی) را دوست و اسراف را دشمن می دارد حتی دور انداختن هسته خرما را. زیرا آن هم به کار می آید (چنانچه در عربستان بذر نخل و خوراک شتر است) و همچنین ریختن تئمه آبی که خورده ای (زیرا آن هم در پاره ای از مواقع به کار می آید).» (۱)

و نیز می فرماید: از خدا بترس و زیاده روی مکن و سخت گیری هم منما و همیشه در حد وسط باش. به درستی که اسراف از تبتذیر است و خداوند فرموده است: تبتذیر مکن جز این نیست که هیچ گاه خداوند کسی را بر میانہ روی عذاب نخواهد فرمود (۲) یعنی عذاب خدا راجع به اسراف و تقتیر (زیاده روی و سخت گیری) است.

حضرت امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «هرگاه خداوند اراده خیری به بنده ای بفرماید، او را ملهم می فرماید به میانہ روی و حسن اداره زندگی و او را از اسراف و بدی تدبیر دور می فرماید.» (۳)

حضرت صادق (ع) می فرماید: «آیا گمان می کنی خدا به کسی که مال داده به سبب احترام او است، یا به کسی که نداده به واسطه پستی او است. نه چنین است بلکه مال، مال خدا است آن را به عنوان امانت نزد شخص قرار می دهد و اذن داده که به طور میانہ روی از آن بخورد و بیاشامد و لباس بپوشد و ازدواج کند و بر مرکب سوار شود و زیادتی آن مال را به فقرا برساند و رفع احتیاجشان کند. پس هرکس به این دستور رفتار کند، آنچه را خورده و آشامیده و پوشیده و سوار شده و نکاح نموده تمام بر او حلال است و اگر چنین نکرده تمام بر او حرام است پس آیه شریفه را خواند که «اسراف نکنید زیرا خداوند اسراف کنندگان را دوست نمی دارد» سپس (برای زیادتی توضیح) فرمود: آیا گمان می کنی خدا مالی به عنوان امانت به کسی داد پس او اسبی بخرد برای سواری به مبلغ ده هزار درهم در حالی که می توانست اسبی به مبلغ بیست درهم بخرد و کاملاً کفایتش را می کرد و کنیزی را به هزار دینار بخرد در حالی که می توانست کنیزی به بیست دینار بگیرد و او را کافی بود در حالی که خداوند فرموده اسراف نکنید (پس چنین شخصی به امانت خدا که مال است خیانت کرده است).» (۴)

عباسی می گوید از حضرت رضا (ع) در مخارج عائله ام طلب اذن نمودم. فرمود: حد وسط بین دو چیزی که ناپسند است. گفتم فدایت شوم به خدا سوگند که دو چیز مبغوض را نمی شناسم. فرمود «خدا تو را رحمت کند آیا نمی دانی که خدا دشمن می دارد زیاده روی و سخت گیری را.» سپس آیه شریفه را تلاوت فرمود که «بندگان رحمان آنهایند که هرگاه مال خود را خرج می کنند اسراف نمی کنند و تنگ هم نمی گیرند (بخل نمی ورزند) و انفاق شان همیشه بین اسراف و بخل است.» (۵)

از حضرت صادق (ع) مروی است که: «کسی که مالش را به سبب اسراف تلف کرد و فقیر شد دعایش مستجاب نمی شود و چون بگوید خدایا به من مال ده حق تعالی می فرماید آیا تو را به اقتصاد (میانہ روی) امر نکردم.»

● معنی اسراف و انواع آن

اسراف به معنای تجاوز از حد و زیاده روی است و آن یا از جهت کمیت است که صرف کردن مال است در موردی که سزاوار نیست «شرعاً یا عقلاً» هر چند به مقدار درهمی باشد و یا از جهت کیفیت است و آن صرف کردن مال است در موردی که سزاوار است لیکن بیشتر از آنچه شایسته است. مانند اینکه لباسی به قیمت پانصد تومان بخرد و آن را بپوشد در حالی که لباسی که لایق به حال و شأن او است باید معادل صد تومان باشد.

و بعضی صرف مال را در موردی که سزاوار نیست تذبذیر گفته اند و صرف مال را در زیادتیر از آنچه سزاوار است اسراف دانسته اند.

حضرت صادق(ع) می فرماید: «لباسی را که برای حفظ آبرو پوشیدن در انتظار خلق تهیه کرده ای، آن را در موقع کار کردن یا جایی که مناسب پوشیدن آن نیست به پوشی اسرافست.»(۶)

اسراف به حسب اشخاص مختلف است: باید دانست که اسراف، به اعتبار اشخاص از جهت شأن و شرف و صحت و مرض و جوانی و پیری و از جهت غنا و فقر و زیادی درآمد و کمی آن فرق می کند. زیرا ممکن است صرف فلان مقدار از مال برای لباس مثلا نسبت به شخصی که دارای فلان مقام و شخصیت در اجتماع است یا دارای فلان درآمد است، اسراف نباشد در حالی که نسبت به کسی که چنین نیست اسراف خواهد بود.

بنابراین بیشتر تکلفات وسائل زندگی و معیشت که اکثر مردم به آن مبتلا هستند و هیچ ملاحظه شأن و مداخل خود را نمی کنند و غالباً مبتلا به قرض و پریشانی هستند اسراف است و سببش این است که هر کس همیشه به بالاتر از خودش می نگرد و می خواهد از او کمتر و پایین نباشد و لذا گرفتار اسراف شده و همیشه در سختی و رنج و ناراحتی و نارضایتی و پریشانی به سر می برد. در صورتی که اگر مطابق دستور شرع به زیر دست نگاه می کردند که از آن ها در امور دنیا پایین ترند، هیچ گاه مبتلا به اسراف و ناراحتی های فراوان نمی شدند. پس بیشتر این ورشکستگی ها، از اسراف سرچشمه می گیرد که اگر به دستور شرع و به حکم فطرت و عقل سلیم خود این گناه کبیره را ترک می کردند و در جمیع حالات رعایت اقتصاد و میانه روی نموده، قناعت را پیشه خود می کردند خوشبختی دنیا و آخرت را در می یافتند.

حضرت صادق(ع) می فرماید: «کسی که در معیشت خود میانه روی کند، من ضمانت می کنم که هرگز تهی دست نشود.»(۷)

و در تفسیر آیه شریفه «فلنحیینه حیوه طیبه» یعنی عطا می کنیم به او زندگانی خوش را، امام(ع) می فرماید: «حیات طیبه (زندگی خوش) قناعت است.»(۸)

در کتاب اسلام و مشکلات اقتصادی تألیف سیدابوالاعلی مودودی، پس از اینکه مفسد کنونی جهانی را تماماً از اسراف و تذبذیر سرمایه داران می داند، می نویسد: این ثروتمندان زنا را یکی از لوازم زندگی خود قرار داده و گروهی از زنان را رقاصه های زناکار و عده ای از مردان را دلال های بی همه چیز نمودند.

ایشان شوق شدید و دیوانه واری به بازی ها و سرگرمی های ضدانسانی پیدا کردند و برای همین جهت عده ای از دیوانه ها، رقاص ها، رقاصه ها، هنرمندان، هنر پیشگان و نقاشان را میدان دادند.

و از همین جا بود که فنون جدید هنرهای نوینی پیدا شد که هیچ لزومی برای زندگی شرافتمندانه انسانی نداشت بلکه پیدایش و توسعه آن بر ضرر انسانیت و اخلاق تمام شد- صید و شکار هم یکی دیگر از سرگرمی های مهم و در عین حال منبع ثروت اندوزی سرمایه داران شده و روی همین اصل، عده زیادی از توده مردم را به عنوان اطرافی و اسکورت به خدمت آوردند که برای آنان و سرگرمی شان به شکار و صید بپردازند و اگر این شهوت سرمایه داری گل نکرده بود، آنان نیز صاحب شغل جدی انسانی بودند. این ثروتمندان از خدا بی خبر، گروه قابل توجهی را در راه فراهم ساختن انواع مسکرات از مشروبات الکلی و افیون و حشیش مشغول نمودند. سرمایه داران در به کار بردن ثروت های مادی، حداکثر سوء استفاده را نموده و آن را در ساختن قصرها و آپارتمان ها و کاخ های چند طبقه ای و ایجاد باغ ها و تفریح گاه ها و کباباره ها و تئاترها و عیاش خانه ها از بین بردند.

● باید همه جا میانه روی کرد

در مقابل این آیات و روایات، آیات و اخباری است که امر به اقتصاد و میانه روی در انفاق می کند مانند این آیه شریفه «در عطا کردن امساک بسیار مکن مانند کسی که دستش به گردنش بسته شده باشد. و هر چه داری به مردم مده مثل کسی که دست

خود را می گشاید که هیچ در دستش نماند (تا به سبب امساک زیاد نزد عقلا سزاوار ملامت گردی و به سبب بخشش زیاد مغموم و متحیر بمانی) پس بنشین ملامت و حسرت زده». (اسراف ۳۱)

و در سوره فرقان می فرماید: «بندگان خدا کسانی هستند که هرگاه انفاق کنند زیاده روی نمی کنند و امساک و بخل هم نمی ورزند بلکه به میانه روی انفاق می کنند». (فرقان ۶۷)

حضرت صادق می فرماید: «جز این نیست که شخص مالش را در راه حق انفاق می کند درحالی که اسراف کننده است.» (۹)

● جمع بین دو دسته آیات و اخبار

برای جمع این دو دسته از آیات و اخبار و رفع تعارض بین آنها، علما وجوهی ذکر کرده اند: از طبری در شرح کافی نقل شده که ممکن است گفته شود: ادله حسن ایثار، راجع به زمان فقر عمومی است مانند صدر اسلام. و ادله اقتصاد راجع به زمان توسعه است. یا اینکه به اعتبار اختلاف حالات گیرنده است. یعنی بعضی از افراد گیرنده به واسطه دارا بودن بعضی مقامات و حالات سزاوار ایثارند و بعضی دیگر سزاوار اقتصاد با آنها است و همچنین نسبت به انفاق کنندگان. یعنی کسانی که دارای مقام یقین و درجه کامل ایمان و صاحب نفس مطمئن اند، سزاوار حال ایشان ایثار است و کسانی که این طور نیستند و پس از ایثار ممکن است دچار اضطراب و پریشانی شوند، سزاوار حالشان اقتصاد کردن است. چنانچه حال عموم مؤمنین غیر از صدیقین چنین است و آیه «ولا تجعل یدک...» هرچند خطاب به پیغمبر - صلی الله علیه وآله وسلم - است لیکن مراد تعلیم به مؤمنین است. (۱۰)

و از شهید اول چنین نقل شده که، ادله حسن ایثار، راجع به ایثار بر خود است یعنی چیزی که شخصاً به آن نیاز دارد به مستحق بدهد. و ادله اقتصاد راجع به کسی است که عیالند است و نباید دیگری را بر عیالش ترجیح دهد. یعنی چیزی که مورد نیاز عیال است، به مستحق دیگری ندهد. خلاصه ایثار بر نفس مستحب است نه بر عیال و نیز فرموده: مکروه است شخص تمام دارایی اش را صدقه دهد مگر اینکه اطمینان برد برای خودش داشته باشد و نیز عیالند نباشد. (۱۱)

● در خیر اسراف نیست

قول مشهور این است که در خیر اسراف نیست. یعنی اگر کسی برای خدا نه هوای نفس درموردی که دانسته شود رضای خداوند در انفاق است هرچه بدهد اسراف نیست هرچند تمام دارایی اش را بدهد و آیات و روایاتی که دلالت بر حرمت اسراف و لزوم اقتصاد دارد به آن معارضه ندارد.

چون بسط کلام در جواب از این ادله خارج از وضع این نوشتار است. لذا به طور اجمال اشاره می شود که:

خلاصه این روایات، ارشاد به مورد اهم است برای انفاق نه نهی از انفاق کلی و از آنچه در معنای آیه گفته شد جواب از روایت ابن ابی عمیر ظاهر می شود. اما جواب از صحیحه بزنطی محتمل است که در آن موردی که امام (ع) نهی انفاق بیشتر را می فرماید، در آن مورد استحقاق بیش از این انفاق نبوده است. و در روایت فقیه ممکن است اشاره به اشخاصی باشد که انفاق مستحب می کنند درحالی که ترک انفاق واجب کرده اند. و جواب روایت مسعده ظاهرش این است که امام (ع) در جواب ادعا و ایراد صوفیه به آن حضرت نسبت به وجوب ایثار، بیاناتی برای عدم وجوب ایثار فرموده و اینکه انفاق به عیال و ارحام از موارد انفاق فی سبیل الله است و جمله «لو کان نهی الله منه رحمه منه للمؤمنین» که در روایت مذکوره است شاهد است آیاتی که امر به اقتصاد و نهی از زیاده روی در انفاق فرموده تماماً نهی ترحمی و اشفافی است.

چگونه می توان گفت ایثار مذموم است درحالی که عمل رسول خدا (ص) و ائمه (ع) چنین بود و آیاتی که درباره ایثار اهلبیت (ع) مانند سوره هل اتی و آیه ایثار و آیه نجوی و غیره (بقره ۲۷۴) رسیده بزرگ ترین شاهد این مطلب است و روایات وارده درحالات ائمه بسیار است. مانند اینکه حضرت مجتبی (ع) سه مرتبه تمام دارایی خود را با فقرا بالمناصفه تقسیم فرمود و انفاق های حضرت سیدالشهداء (ع) و سایر ائمه مشهور است. از آن جمله حضرت رضا (ع) روز عرفه ای در خراسان تمام دارایی خود را انفاق فرمود. فضل بن سهل گفت: آقا این چه ضرر و غرامتی است که متحمل شده اید؟ فرمود: بلکه این غنیمت بود که بهره من شد. و در روز

نوروزی که به خواهش مأمون، آن حضرت جلوس فرموده بود و اموال و هدایای بسیاری نزد آن حضرت جمع شده بود، همه را به یک نفر مداح که اشعاری در مدح اهل بیت (ع) سروده بود مرحمت فرمود.

از حضرت امام حسن عسکری (ع) مروی است که فرمود: «اگر دنیا و آنچه در آن است لقمه شده و آن را به عالم باایمانی دهم، ترسانم از اینکه در ادای حق او کوتاهی کرده باشم و اگر نادانی فاسقی را از تمام دنیا چیزی به او ندهم جز جرعه آبی که در حال تشنگی به او دهم، می ترسم از اینکه اسراف کرده باشم.» (۱۲)

و خلاصه دو حدیث شریف آن است که اگر تمام دنیا را به مؤمن دانای بااخلاصی دهند هیچ اسراف نیست چون با مورد است و اگر به کافری بس جرعه ای آبی داده شود خوف اسراف است چون احساس به او بی مورد است.

و از بسیاری از بزرگان علما اینها نقل گردیده و بعضی هم به آثار عظیمه دنیوی آن نیز رسیده اند که مجال بیان آن در این مختصر نیست.

و بالجمله حسن اتفاق در راه خدا هرچه و به هر اندازه باشد بدیهی است و در آن اسراف نیست مگر در صورتی که مستلزم ترک اتفاق واجب باشد یا مورد اهمی در بین باشد یا اینکه مورد اتفاق استحقاق آن مقدار را نداشته باشد. چنانچه مفصلاً در صفحات قبل ذکر شد.

● اسراف در عقاید و اعمال

آنچه ذکر شد راجع به اسراف در مال بود و چون اسراف در لغت به معنی تجاوز از حد و زیاده روی است، بنابراین در امور اعتقادی و همچنین در تمام افعال و اعمال انسانی متصور است.

اسراف در عقیده آن است که درباره خود یا دیگری چیزی را که دروغ و سزاوار نیست، معتقد شود. مانند اعتقاد فرعون به ربوبیت خودش که گفت: «برای شما غیر از خودم خدایی نمی شناسم.» (قصص ۳۸)

پروردگار عالم او را از مسرفین خواند. چنانچه می فرماید: «فرعون در زمین علو کرد و به درستی که از اسراف کنندگان است.» (یونس ۸۳)

یا اینکه آنچه را که سزاوار تصدیق و اعتقاد آن است باور نکنند مانند اعتقاد به خدا و نبوت پیغمبران و امامت ائمه و معاد و غیره. چنانچه در قرآن مجید می فرماید: «و این چنین جزا می دهیم کسی که از حد بگذراند و به آیات پروردگارش ایمان نیاورد. و عذاب آخرت سخت تر و باقی تر است.» (طه ۱۲۷)

اسراف در افعال آن است که آنچه را که سزاواری نباشد به جای آورد. یا آنچه سزاوار است بکنند ترک نمایند. چنانچه قوم لوط را که مرتکب عمل زشت و شنیع لواط می شدند مسرف خوانده و می فرماید: «جز این نیست که شما از روی شهوت نزد مردان می روید و زنان را ترک می کنید بلکه شما گروه اسراف کنندگانید.» (اعراف ۸۱) زیرا بذر را در غیر محل زرع قرار می دهید.

بلکه هر گناه فعلی یا قولی که از انسان سرزند اسراف است و هر گناهکاری مسرف است. چنانچه در سوره زمر می فرماید: «بگو ای بندگان من که اسراف کرده اند به انجام گناهان زیاد بر ضرر نفس های خودشان (یعنی افراط نمودند و از حد معصیت را گذرانده اند) از رحمت خدا نومید نشوید.» (زمر ۵۳) یعنی رو به خدا آورند تا خدا آنها را رحمت فرموده بیامرزد.

سزاوار است که مؤمنین در امور مباح هم سعی کنند که اسرافی از آنها سرزند مانند اسراف در خواب و بیداری و حرف زدن و خوردن چنانچه در حدیث است خدا دشمن می دارد هر پرخور و پر خوابی را. و به طور کلی هر کاری که به آن اشتغال دارند، سعی کنند از حد تجاوز نکنند و برای دانستن شرح و تفصیل این مطلب به کتاب معراج السعاده و حلیه المتقین و سراج الشیعه و غیره، از کتاب هایی که در باب آداب زندگی و معاشرت از نظر شرع مقدس رسیده مراجعه نمایند.

۱- (مستدرک الوسائل، باب النکاح، ابواب النفقات، باب ۲۵، ص ۲۵۷، ج ۱۵)

۲- (مستدرک الوسائل، باب النکاح)

۳- دررالکلم

۴- مستدرک الوسائل، باب النکاح، ابواب النفقات، باب ۲۲.

۵- مستدرک الوسائل، باب النکاح، ابواب النفقات، باب ۲۷.

۶- مستدرک الوسائل، باب النکاح، ابواب النفقات، باب ۲۲.

۷- مستدرک الوسائل، باب النکاح، ابواب النفقات، باب ۲۵، ص ۲۵۹.

۸- سفینه البحار، ج ۲، ص ۴۵۲.

۹- من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۲۵.

۱۰- دارالسلام مرحوم نوری، ج ۲، ص ۱۴۹.

۱۱- همان، ج ۲، ص ۱۴۹.

۱۲- تفسیر علی بن ابراهیم قمی

۲/ پر خوری

مذمت پُرخوری در احادیث و روایات (۱)

همانگونه که می دانید پُرخوری و چاقی احتمال ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی-عروقی، افزایش چربی های خون، فشار خون بالا، دیابت، ناراحتی مفاصل و ... را افزایش می دهد. همچنین باعث می شود فرد از نظر ظاهری دارای هیكل نامتناسب شود که هنگام حضور در جمع افراد، از نظر روانی دچار اضطراب و ناراحتی گردد.

آیین اسلام نیز انسان را از پُرخوری نهی و اعتدال در خوردن غذا را توصیه کرده است. در این مطلب تعدادی از روایات و احادیث مربوط به پیامبر اسلام (ص) و امامان شیعه را برای شما آورده ایم که همگی بر کم خوری تاکید می کنند. البته منظور از کم خوری که در این روایات آمده است، لاغری نیست، بلکه منظور مصرف غذا به قدر نیاز و احتیاج بدن (متعادل) است تا فرد دارای بدنی سالم و تندرست باشد. زیرا در حال حاضر بعضی افراد جوان به منظور داشتن هیكلی لاغر (به اصطلاح مانکنی) خیلی کمتر از حد نیازشان غذا می خورند که این کار باعث می شود دچار کمبود مواد مغذی شده و در آینده دچار مشکلات جسمی مانند پوکی استخوان، کم خونی، سردرد مزمن، ضعف و سرگیجه و شوند.

باتوجه به احادیث و روایات پایین می توان گفت اگر هر فردی واقعاً به توصیه های بهداشتی و سلامتی قرآن و ائمه عمل می کرد، میزان بیماری ها و مشکلات جسمی و روحی خیلی کمتر از این بود.

رعایت اعتدال در خوردن غذا و کم خوری غیراز تاثیر بر سلامت جسمی افراد ، بر سلامت روحی آنها نیز موثر است. در اینجا تاثیرات جسمی کم خوری را با عنوان "فواید ظاهری کم خوری" و تاثیرات روحی و معنوی آن را با عنوان "فواید باطنی کم خوری" برای شما بیان می کنیم. امیدواریم با توصیه به این رهنمودهای گرانقدر، همواره از جسمی سالم و روحی پرنشاط برخوردار باشید.

امام علی (ع): زندگی را برای خوردن نخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه.

* پیامبر خدا (ص): اگر ساکنان خانه ای به مقدار کم غذا بخورند، خانه شان نورانی می گردد. (المعجم الأوسط، ج ۵، ص ۲۲۹، ح ۵۱۶۵ عن أبي هريرة، كنز العمال، ج ۳، ص ۳۹۱، ح ۷۰۹۳)

* پیامبر خدا (ص): هرکس 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 ۲، ص ۱۱۶)

* امام علی (ع) - در حکمت های منسوب به ایشان - : زندگی را برای خوردن نخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه. (شرح نهج البلاغة، ج ۲۰، ص ۳۳۳، ح ۸۲۴)

* امام علی (ع) - در حکمت های منسوب به ایشان - : عاقل را بایسته است که به هنگام شیرینی غذا، تلخی دارو را نیز به یاد داشته باشد. (شرح نهج البلاغة، ج ۲۰، ص ۲۷۲، ح ۱۴۹)

فواید ظاهری کم خوری:

الف - سلامت تن

پیامبر خدا (ص): مادر همه داروها، کم خوری است. (المواعظ العددیة، ص ۲۱۳)

امام علی (ع): کم خوری، مانع بسیاری از بیماری های جسم می شود. (غررالحکم، ج ۶۷۶۸، عیون الحکم و المواعظ ، ص ۳۷۰، ح ۶۲۴۸)

امام علی (ع): خوراک را کم کن تا بیماری ها را کم کنی. (غرر الحکم، ج ۲۳۳۶)

امام علی (ع): هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است. (غررالحکم، ج ۸۴۰۹، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۵۵، ح ۸۲۲۰)

امام علی (ع): کم خوری، مایه گرمی داشتن بیشتر خویش است و سلامت را بیشتر استمرار می بخشد. (غررالحکم، ج ۶۸۱۹، عیون الحکم و المواعظ، ص ۳۷۰، ح ۶۲۴۰)

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

امام علی (ع): هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد. (غررالحکم ، ج ۸۸۰۳، عیون الحکم و المواعظ ، ص ۴۳۷، ح ۷۵۵۹)

امام علی (ع): سلامت تن، از کمی غذا و کمی آب است. (تحف العقول، ص ۱۷۲، بشارة المصطفی، ص ۲۵ کلا هماغن کمیل بن زیاد، بحارالأنوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱)

امام رضا (ص): اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدن هایشان سالم بود. (بحارالأنوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱)

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 خرمی اش بیشتر می گردد و کشت آن برکت می یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می گراید و علف هرز در آن می روید. بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی، چنین است. [پس، سامان و سلامت می یابد و عافیت در آن، ریشه می گسترده. بنگر که چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تن تو با چه چیز نیرو می گیرد و چه خوردنی و نوشیدنی ای برای بدنت سالم تر است، همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر. (بحارالأنوار، ج ۶۲، ص ۳۱۰)

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 پرطراوت شود؟».

زن گفت: آری.

به او گفت: «چون غذا می خوری، از سیر شدن حذر کن؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طراوت چهره از میان می رود».

آن زن، چنان کرد و دیگر بار، چهره اش طراوت یافت. (بحارالأنوار، ج ۱۴، ص ۳۲۰، ح ۲۶)

ج – طول عمر

لقمان(ع): اگر خوراک انسان اندک باشد، زیاد زنده می ماند. (المواعظ العددیة، ۷۱)

فواید باطنی کم خوری را در مطلب بعدی به شما خواهیم گفت.

فواید باطنی کم خوری

الف – صفای اندیشه

امام علی (ع): هر کس خوراکش کم باشد، اندیشه اش صفا می یابد. (غرر الحکم، ح ۸۴۶۲، عیون الحکم و الواعظ، ص ۴۵۶، ح ۸۲۳۶)

ب – فروغ دل

پیامبر خدا(ص): اگر کسی خوراک خود را کم کند، درونش از نور سرشار می گردد. (الفردوس، ج ۱، ص ۲۹۰، ح ۱۱۳۸ عن ابي هريرة، کنز العمال، ج ۱۵، ص ۲۴۴، ح ۴۰۷۷۲)

پیامبر اسلام(ص): اگر کسی می خواهد خود را از دام شیطان رها کند، باید چربی اضافی بدن خود را با کم خوردن غذا از بین ببرد، زیرا در این صورت می تواند به حضور فرشتگان نائل شود و به آنچه نزد خداست، صحیح و فراوان بیندیشد.

ج - رهایی از شیطان

پیامبر خدا (ص): هر کس، از این خرسند می شود که خویش را از ابلیس برهاند، باید گوشت و چربی خود را با کم خوری، آب کند؛ چرا که با کم خوری، حضور فرشتگان و فراوان اندیشیدن در آنچه نزد خداوند است، را به دست می آورد. (الفردوس، ج ۳، ص ۵۳۶، ح ۵۶۷۲ عن ابن عباس)

پیامبر خدا (ص): با کمی خوراک و نوشیدنی، با نفس خویش جهاد کنید تا فرشتگان بر شما سایه بگسترند و شیطان از شما بگریزد. (تنبيه الخواطر، ج ۲، ص ۱۲۲)

پیامبر اسلام (ص): دوست داشتنی ترین شما نزد خداوند، کم خوراک ترین و سبک بدن ترین شماست.

د - در آمدن به ملکوت آسمان ها

پیامبر خدا (ص): پشمینه بپوشید و میان بر بندید و به گنجایش نیمه ی شکم بخورید تا به ملکوت آسمان ها در آیید. (مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۲۵۲، ح ۷۵۰)

پیامبر خدا (ص): هر کس شکمش پُر باشد، به ملکوت آسمان ها و زمین راه نمی یابد. (تنبيه الخواطر، ج ۱، ص ۱۰۰ عن ابن عباس) ه - تقرب به درگاه خداوند

پیامبر خدا (ص): کاستن از خوراک، نزد خداوند، جایگاهی والا دارد. (تنبيه الخواطر، ج ۲، ص ۱۱۹)

پیامبر خدا (ص): دوست داشتنی ترین شما نزد خداوند، کم خوراک ترین و سبک بدن ترین شماست. (کنز العمال، ج ۱۵، ص ۲۶۱، ح ۴۰۸۶۹)

امام صادق (ص): نزدیک ترین حالت بنده به خداوند، هنگامی است که شکم وی، سبک باشد. (الکافی، ج ۶، ص ۲۶۹، ح ۴)

پیامبر خدا (ص): هر کس خوراکش اندک باشد، تنش سلامت و دلش صفا می یابد؛ و هر کس خوراکش فراوان باشد، تنش بیمار و دلش سخت می گردد.

و - مجموعه ای از منافع کم خوری

پیامبر خدا (ص): هر کس خوراکش اندک باشد، تنش سلامت و دلش صفا می یابد؛ و هر کس خوراکش فراوان باشد، تنش بیمار و دلش سخت می گردد. (بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۳۱، ح ۵)

امام علی (ع): بر شما باد میانه روی در خوردنی ها؛ چراکه این کار، از اسراف دورتر است و مایه سلامت بیشتر تن می گردد و در پرستش، بیشتر یاری می رساند. (غررالحکم، ح ۶۱۵۳، عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۴۱، ح ۵۸۳۳)

مصباح الشریعة - در حدیثی که به امام صادق (ع) منسوب است - : کم خوری، در میان هر طایفه ای، ستوده است؛ زیرا منفعت باطن و ظاهر، در آن است. (بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۳۷، ح ۳۳)

۳/ طولانی نشستن در شب

در شب یلدا مراقب باشیم که با دیر خوابی از نماز صبح غافل نشیم و خدای نکرده قضا نشه مومن همیشه به فکر واجبات خودش باید باشد

۴/ بیهوده گویی و لغو

یکی دیگر از آفات شب یلدا خدای نکرده در حرفها آبرو ریختن از کسی نباشه مراقب زبان باشیم از غیبت و تهمت و مسخره کردن دیگران و..... بپرهیزیم.