

اسراف از نگاه آموزه های دینی

حجت الاسلام والمسلمین اصغر رضوانی دهاقانی*

مقدمه

«كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»^۱ [از نعمت های الهی] بخورید و بیاشامید،

ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی دارد.

یکی از موضوعاتی که باید به آن توجه خاص شود، اسراف است که در حقیقت تجاوز از حد و

اندازه در امور مختلف است؛ چنان که راغب می گوید: «الْإِسْرَافُ تَجَاوُزُ الْحَقِّ فِي كُلِّ فِعْلٍ

يَفْعَلُهُ الْإِنْسَانُ»^۲ اسراف، تجاوز از حد در هر کاری است که انسان انجام می دهد. «آن چه در

برابر اسراف ممدوح شمرده شده «قَصْد» به معنای میانه روی است که در برابر تجاوز از حق و یا

کم گذاشتن از حق به کار می رود. در این جلسه به مباحث ذیل می پردازیم:

* نویسنده و محقق.

۱. اعراف، آیه ۳۱.

۲. مفردات راغب، ماده سرف.

الف) نکوهش اسراف

در قرآن و روایات اسراف به شدت نکوهش شده است: «وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا * إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا^۱؛ وحق نزدیکان را پرداز و [همچنین] مستمند و وامانده در راه را؛ و هرگز اسراف و تبذیر مکن؛ چراکه تبذیرکنندگان برادران شیاطین اند، و شیطان کفران [نعمت‌های] پروردگارش کرد.» در آیات فوق، اسراف‌کاران برادر و همراه شیطان شناخته شده‌اند. بنابراین، در اینجا می‌توان گفت هرکسی که مال و دارایی را در غیر مورد آن مصرف کند، کاری شیطانی و نوعی ناسپاسی مرتکب شده است. هم‌چنین در آیه دیگر آمده است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ^۲؛ همانا خداوند کسی را که اسراف‌کار و دروغ‌گو است هدایت نمی‌کند.»

این امر در روایتی از امام صادق علیه السلام به خوبی تبیین شده است، آنجا که امام علیه السلام فرمود: «لقمان به فرزندش گفت: سه علامت برای شخص اسراف‌گر وجود دارد: می‌خرد آن‌چه برای او نیست (در شأن او نیست)؛ می‌پوشد آن‌چه برای او نیست (برازنده او نیست)؛ می‌خورد آن‌چه برای او نیست (فراخور حال او نیست)»^۳.

در برخی روایات، فلسفه حرمت و نکوهش اسراف نیز ذکر شده است؛ مثلاً اسراف برکت را در زندگی انسان کم می‌کند: «إِنَّ مَعَ الْإِسْرَافِ قِلَّةَ الْبَرَكَاتِ^۴؛ همانا اسراف همراه با کاهش برکت است». مهم‌ترین اثر اقتصادی اسراف، فقر است؛ زیرا اسراف‌کار با اتلاف منابع و سرمایه‌هایی که عموماً محدودند، موجب تهدید حیات بشر می‌شود. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «الْقَصْدُ مَثْرَاءٌ، وَالسَّرْفُ مَتَوَاءٌ^۵؛ اسراف موجب هلاکت است و میانه‌روی، مایه زیاد شدن ثروت». از سوی دیگر، اسراف در منابع اقتصادی جامعه از قبیل نفت یا منابع معدنی، مزیت‌های نسبی اقتصادی هر کشوری را به هدر می‌دهد؛ چنان‌که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الْإِسْرَافُ يُفْنِي الْجَزِيلَ^۶؛ اسراف ثروت زیاد را هم به فنا می‌دهد».

۱. اسراء، آیه ۲۶-۲۷.

۲. غافر، آیه ۲۸.

۳. شیخ صدوق، *خصال*، ج ۱، ص ۱۲۱.

۴. همان، ج ۴، ص ۵۵.

۵. کلینی، *الکافی*، ج ۷، ص ۳۳۹.

۶. لیبی واسطی، علی، *عیون الحکم والمواعظ*، ص ۳۶.

ب) مصداقی از مصادیق اسراف

اسراف در مصرف آب

اسراف از گناهان کبیره است و مصادیق فراوانی دارد؛ یکی از آنها اسراف در مصرف آب است که به شکل‌های گوناگون صورت می‌گیرد. آب؛ از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداوند است که حیات همه موجودات زنده به آن پیوند خورده است: «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا؛^۱ و هر چیز زنده‌ای را از آب قرار دادیم». نزدیک به ۷۲ درصد کره زمین از آب پوشیده شده است، ۹۷/۲ درصد حجم آب کره زمین در اقیانوس‌ها است و کم‌تر از ۲/۷ درصد آب‌های زمین، شیرین است که حدود یک سوم این مقدار قابل مصرف است و بقیه در طبیعت و نواحی قطب و یخچال‌ها برداشت کردنی نیست.^۲

بنابراین باید توجه کنیم که منابع آب محدود است و نیاز به آن، بسیار جدی است؛ چه برای نوشیدن و غذا درست کردن و چه در کشاورزی، صنعت، دامداری و... پس باید از اسراف در آن پرهیزیم.

ج) کمترین حد اسراف

پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «فِي الْوَضُوءِ إِسْرَافٌ وَ فِي كُلِّ شَيْءٍ إِسْرَافٌ؛^۳ در وضو گرفتن و در هر چیزی اسراف وجود دارد». همچنین سلیمان بن صالح می‌گوید: از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام پرسیدم: کمترین حد اسراف چیست؟ امام فرمود: «إِثْنَا لَكَ ثَوْبَ صَوْنِكَ وَ إِهْرَاقَكَ فَضْلَ إِنَائِكَ وَ أَكْلَكَ التَّمْرَ وَ رَمِيكَ النَّوَى هَاهُنَا وَ هَاهُنَا؛^۴ کمترین حد اسراف این است که لباسی را که باعث حفظ آبروی تو است، با پوشیدن در محل نامناسب، از بین ببری؛ دیگر اینکه، زیادی آب خود را دور بریزی؛ خرما بخوری و هسته‌اش را به این سو و آن سو پرتاب کنی».

در این دو حدیث شریف به کم‌ترین و دو نمونه از مصادیق اسراف اشاره شده و آن، اسراف در مصرف آب برای وضو گرفتن و لباس است. البته اسراف در هر چیزی ممکن است. تجاوز از

۱. انبیاء، آیه ۳۰.

۲. نیشابوری، علی اصغر، *اکولوژی عمومی*، ص ۷۱ - ۷۰.

۳. متقی هندی، *کنز العمال*، ج ۲۶۲۴۸

۴. کلینی، *الکافی*، ج ۶، ص ۴۶۰.

حد و اندازه در هر چیزی، اسراف و زیاده‌روی است؛ چه در مصرف آب باشد یا در خوردن و خوابیدن و پوشیدن و موارد دیگر. امروزه به دلیل اسراف در استفاده از این ماده حیات‌بخش، در بسیاری از شهرها و مناطق کشورمان شاهد کمبود شدید آب هستیم؛ به گونه‌ای که دولت مجبور است با هزینه‌های بسیار سنگین، آب را از مناطق دیگر به شهرها و روستاهایی که با کمبود آب مواجه هستند، برساند.

متأسفانه بعضی از اسراف‌کاران در برابر توصیه به صرفه‌جویی در مصرف آب پاسخ می‌دهند: پولش را می‌دهیم؛ در حالی که پولی که بابت بهای آب می‌پردازیم، در برابر بهای واقعی آن بسیار ناچیز است؛ چراکه قطره قطره این آب با هزینه‌های گزاف به دست ما می‌رسد. در حقیقت، این مبلغ ناچیز مربوط به خدمات آبرسانی است. آب با سختی و مشقت و هزینه گزاف، به دست ما می‌رسد، و چقدر بی‌انصافی است که با غفلت و سهل‌انگاری این ماده حیاتی را دوباره به چاه فاضلاب سرازیر کنیم.

یکی از راه‌های صرفه‌جویی در مصرف آب، رعایت اعتدال هنگام وضوگرفتن و امور دیگر است. در حالات رهبر فقید انقلاب اسلامی، امام خمینی علیه‌السلام نوشته‌اند: هنگام وضوگرفتن، چندین بار شیر آب را باز می‌کرد و می‌بست تا در مصرف آب اسراف نکرده باشد. دکتر محمود بروجردی نقل می‌کند: در منزل امام یک چراغ اضافه پیدا نمی‌کردید که روشن باشد. بعضی مواقع خود امام حتی مشغول ملاقات با شخصیت‌ها و افراد بودند که ناگهان متوجه می‌شدند چراغی بی‌جهت روشن است. بدون آن که به دیگران امر کنند، خودشان بلند می‌شدند و می‌رفتند آن را خاموش می‌کردند؛ یا این که هنگام وضوگرفتن، یک قطره آب اضافی مصرف نمی‌کردند؛ حتی بین مسح سر و شست و شوی دست راست و چپ شیر آب را می‌بستند.^۱

حجت‌الاسلام والمسلمین مرحوم صادق احسان‌بخش نقل کرده است: حضرت امام خمینی علیه‌السلام هیچ‌گاه اسراف نمی‌کردند؛ حتی اگر می‌خواستند دارویی بخورند و یک لیوان آب به ایشان می‌دادند، اگر نصف آن استفاده می‌شد، کسی حق نداشت نصف دیگر را دور بریزد، بلکه باید از آن استفاده می‌کردند [گفته شده در چنین مواردی با درپوش روی آب را می‌پوشاندند سپس خود مصرف می‌کردند].^۲

1. <http://www.hawzah.net/fa/Magazine>.

۲. مجله طوبی، خرداد و تیر ۱۳۸۵، شماره ۷، ص ۱۴۹، پرهیز از اسراف.

امیر مؤمنان علیه السلام در بیان نشانه‌های اسراف‌کار می‌فرماید: اسراف‌کار سه نشانه دارد: بیش از حد می‌خورد؛ وسایل غیر ضروری می‌خرد؛ و لباس‌هایی بالاتر از حد شأن خود می‌پوشد.^۱ برای آن‌که مسلمانان با اسراف و مصادیق آن آشنا شوند، پیشوایان ما به موارد جزئی آن نیز اشاره کرده‌اند؛ مثلاً در روایتی از امام صادق علیه السلام چنین می‌خوانیم: «لَيْسَ (الْإِسْرَافُ) فِيمَا أَصْلَحَ الْبَدَنَ إِنَّمَا الْإِسْرَافُ فِيمَا أَتْلَفَ الْمَالَ وَ أَضَرَ بِالْبَدَنِ؛^۲ در آن‌چه مایه اصلاح بدن و تندرستی شود، اسراف نیست ... بلکه اسراف در چیزی است که مال را تلف کند و به بدن آسیب برساند». بنابراین کسی که بیمار است و بدنش ضعیف شده، باید کباب و غذاهای مقوی بخورد تا نیروی بدنی او تقویت گردد و سلامتی خود را بازیابد و هرچه در این راه هزینه کند، اسراف نیست. اگر پزشک به بیمار بگوید که باید فلان غذا و فلان داروی گران‌قیمت را استفاده کنی، این اسراف و زیاده‌روی شمرده نمی‌شود؛ زیرا برای اصلاح بدنش به آن نیاز دارد. در این‌گونه موارد نباید کسی را به عنوان اسراف‌کار سرزنش کرد؛ زیرا اسراف در جایی است که باعث تلف شدن مال و ضرر رسیدن به بدن باشد.

اسحاق بن عمار نیز می‌گوید: از امام کاظم علیه السلام پرسیدم: مردی ۱۰ پیراهن دارد؛ آیا در این کار اسراف کرده است؟ فرمود: «لَا وَ لَكِنَّ ذَلِكَ أَبْقَى لثِيَابِهِ وَ لَكِنَّ السَّرْفَ أَنْ تَلْبَسَ ثَوْبَ صَوْنِكَ فِي الْمَكَانِ الْقَدْرِ؛^۳ نه، این باعث دوام بیشتر جامه‌های اوست. اسراف، آن است که لباس نو و تمیزی را که برای حفظ آبرو نیاز داری، در جاهای آلوده و کثیف بپوشی و آن را ضایع کنی». این روایت نیز به معرفی مصادیق دیگر اسراف پرداخته است. به طور طبیعی اگر انسان همیشه فقط از یک لباس استفاده کند؛ آن لباس خیلی زود کهنه و مندرس می‌شود؛ اما اگر چند لباس داشته باشد و آنها را به نوبت بپوشد چندین سال می‌تواند از لباس‌هایش استفاده کند. آنچه دانستن آن برای عموم لازم است، موارد اسراف است. امیر مؤمنان علیه السلام در تبیین موارد اسراف می‌فرماید: «الْإِسْرَافُ مَذْمُومٌ فِي كُلِّ شَيْءٍ إِلَّا فِي أَعْمَالِ الْبِرِّ؛^۴ اسراف در هر چیزی زشت و ناپسند است، مگر در انجام کارهای خوب و پسندیده».

۱. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۴۱.

۲. همان، ج ۲، ص ۷۹.

۳. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۳۱۷.

۴. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۵۹.

اسراف، نوعی کفران نعمت است و خداوند فرموده اگر کفران کنید به عذاب سخت من دچار خواهید شد؛ از این رو اسراف کار و کسانی که نعمت‌های خدا را کفران می‌کنند گرفتار بلاها و عذاب‌های دنیوی و اخروی می‌گردند.

د) اسراف در خوردن و آشامیدن

از موارد اسراف که قرآن هم بر آن تأکید بسیار کرده؛ اسراف در خوردن و آشامیدن است. خدای تعالی در قرآن می‌فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»^۱ بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خدا مسرفان را دوست ندارد».

در این آیه خداوند با اشاره به نعمت‌های الهی یعنی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های پاک و پاکیزه؛ دستور به خوردن و آشامیدن آن‌ها می‌دهد. اما از آنجا که طبع انسان زیاده‌طلب است و ممکن است از این دستور سوء استفاده کند، بلافاصله می‌فرماید: «ولی اسراف نکنید که خدا مسرفان را دوست ندارد».

دستور مهم بهداشتی

امروزه ثابت شده که اعتدال در خوردن و آشامیدن یکی از مهمترین دستورات بهداشتی است زیرا تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها، غذاهای اضافی است که به صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می‌ماند. این غذاهای اضافی، سبب بیماری‌های قلبی و گوارشی، فشار خون، دیابت و امثال آن می‌گردد.

عامل اصلی تشکیل این مواد، اسراف و زیاده‌روی در تغذیه و پرخوری است و تنها راه درمان آن رعایت اعتدال در مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها است. مخصوصاً در عصر و زمان ما، که بیماری‌های گوناگونی مانند بیماری قند، چربی خون، تصلب شرائین، نارسایی‌های کبدی و انواع سکتها، گسترش یافته و افراط در تغذیه و عدم تحرک جسمانی یکی از عوامل اصلی این بیماری‌ها، محسوب می‌شود و برای از بین بردن این‌گونه بیماری‌ها راهی جز حرکت در مسیر اعتدال و میانه‌روی در تغذیه وجود ندارد.

حکایت آموزنده

هارون الرشید طیبی مسیحی داشت که در طب معروف بود؛ روزی این طیب به یکی از

۱. اعراف، آیه ۳۱.

دانشمندان مسلمان گفت: من در کتاب آسمانی شما چیزی درباره طب نمی‌یابم، در حالی که دانش مفید دو گونه است: علم ادیان و علم ابدان.

او در پاسخش گفت: خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خود آورده و فرموده: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا؛ بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید»، و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده و فرموده است: «الْمَعِدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحِمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ فَأَعْطِ نَفْسَكَ مَا عَوَّدَتْهَا؛^۱ معده، خانه همه بیماری‌هاست و امساک، سرآمد همه داروهاست و آنچه بدنت را به آن عادت داده‌ای (از عادات صحیح و مناسب)، آن را از او دریغ مکن».

طیب مسیحی هنگامی که این سخن را شنید، گفت: قرآن شما و پیامبران برای جالینوس، طیب معروف، طبابتی باقی نگذاشته است.^۲

ه) زیان‌های پرخوری در روایات

در اینجا بخشی از مضرات پرخوری را ذکر می‌کنیم که در روایات بدان‌ها اشاره شده است؛ پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: «إِيَّائِكُمْ وَالْبِطْنَةَ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ وَمَوْرَثَةٌ لِلْسَّقَمِ وَمَكْسَلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ؛^۳ از پرخوری بپرهیزید، زیرا پرخوری فاسدکننده بدن است و باعث ایجاد بیماری‌ها، بی‌حوصلگی و کسالت در عبادت می‌شود».

پر خوری هم سبب بیماری‌های جسمی می‌شود و هم کسالت روح را در پی دارد. باید برای روح خویش ارزش قائل شویم و آن را با جسم کدر، کثیف نکنیم. روح مثل آینه صاف است، اگر بخواهیم اشیاء را خوب منعکس کند باید آن را شفاف و نورانی کنیم، نه این‌که با پر خوری اسراف در غذاها، باعث تیرگی و سیاهی قلب و روح خود شویم؛ از این‌رو امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «قَلَّةُ الْغِذَاءِ أَكْرَمُ لِلنَّفْسِ وَأَدْوَمُ لِلصَّحَّةِ؛^۴ کم غذا خوردن بر احترام و کرامت انسان می‌افزاید و تندرستی و سلامت او را مداوم‌تر و پایدارتر می‌سازد». و در روایت دیگر

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰.

۲. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۱۵۴.

۳. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۳۳۸.

۴. حکیمی، محمد رضا و حکیمی، محمد و حکیمی، علی، الحیة، ج ۳، ص ۳۵۳.

می فرماید: «مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ قَلَّتْ آلامُهُ»^۱ کسی که غذایش اندک باشد، دردها و بیماری هایش نیز کم تر خواهد بود».

امام علی علیه السلام در ذیل روایتی، عفاف را در مقابل اسراف معنا می کند: «قِلَّةُ الْأَكْلِ مِنَ الْعَفَافِ وَ كَثْرَتُهُ مِنَ الْإِسْرَافِ»^۲ کم خوردن غذا نشانه عفاف است و پرخوری نشانه اسراف». واژه عفاف در موارد گوناگون به کار می رود مثلاً فکر می تواند عقیف باشد یعنی گناه نکند دست و پا می تواند عقیف باشد، یعنی خطا نکند عفت جنسی یعنی پاکدامنی زن و مرد از کارهای ناروا و... اما عفت بطن و شکم که در این روایت آمده یعنی کم خوردن، که در مقابل اسراف است. همچنین امیر مؤمنان علیه السلام در روایتی دیگر به زیان های پرخوری اشاره کرده و فرموده است: «إِيَّاكَ وَ إِذْمَانَ الشَّبَعِ فَإِنَّهُ يَهَيِّجُ الْأَسْقَامَ وَ يَثْبِيرُ الْعِلَلَ»^۳ از پرخوری و انباشته کردن شکم، بپرهیزد که پرخوری بیماری ها را تحریک می کند و باعث دردها و امراض گوناگون می شود».

این که خداوند در هر سال به مسلمانان دستور داده یک ماه روزه بگیرند یکی از فلسفه های آن همین بهداشت بدن و تأمین سلامتی انسان است.

سعدی می گوید:

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را چو سختی پیش آید سهل گیرد
وگر تن پرورست اندر فراخی چو تنگی بیند از سختی بمیرد

ز) خروج از اعتدال در خوابیدن

در برخی روایات به رعایت اعتدال در خوابیدن نیز اشاره شده است. این امر می رساند که اعتدال و پرهیز از اسراف اختصاص به خوردن و آشامیدن ندارد. امام علی علیه السلام می فرماید: «كَثْرَةُ الْأَكْلِ وَ النَّوْمِ يُفْسِدَانِ النَّفْسَ وَ يَجْلِبَانِ الْمَضَرَّةَ»^۴ پرخوری، روح آدمی را فاسد می کند و ضررهای فراوان به بار می آورد».

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۲۰.

۲. همان، ص ۳۶۰.

۳. نوری، حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۳۱.

۴. همان، ج ۵، ص ۱۱۹.

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حدیثی قدسی آورده که خداوند فرموده است: «أَهْلُ الدُّنْيَا مِنْ كَثْرَةِ أَكْلِهِ وَ ضِحْكِهِ وَ نَوْمِهِ»^۱ دنیاپرستان، کسانی هستند که زیاد غذا می خورند، بسیار می خندند و بسیار خواب و استراحت دارند».

و نیز از رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده که فرمودند: «قَالَتْ أُمُّ سُلَيْمَانَ بْنِ دَاوُدَ لِسُلَيْمَانَ يَا بَنِي إِيَّاكَ وَ كَثْرَةَ النَّوْمِ بِاللَّيْلِ فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ بِاللَّيْلِ تَدْعُ الرَّجُلَ فَقِيرًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^۲ مادر حضرت سلیمان به فرزندش گفت: پسر من! از بسیار خوابیدن در شب پرهیز زیرا زیاد خوابیدن در شب باعث فقر و تهیدستی شخص در روز قیامت می گردد».

دیدار حضرت یحیی عَلَيْهِ السَّلَام با شیطان

شیطان روزی با حضرت یحیی عَلَيْهِ السَّلَام ملاقات نمود. حضرت یحیی عَلَيْهِ السَّلَام به شیطان گفت: من از تو سوالی دارم. شیطان گفت: هر چه می خواهی بپرس، پاسخ تو را خواهم داد. یحیی گفت: دوست دارم دام هایی که به وسیله آنها، فرزندان آدم را می فریبی و گمراه می کنی، به من نشان بده. شیطان گفت: با کمال میل، خواسته های تو را به جا می آورم. سپس در قیافه ای عجیب و با وسائل گوناگون خود را به حضرت نشان داد و توضیح داد که چگونه با آن وسائل رنگارنگ فرزندان آدم را گول زده و به گمراهی می کشاند.

حضرت یحیی پرسید: آیا شده که لحظه ای بر من پیروز شوی؟ ابلیس جواب داد: نه، هرگز، ولی در تو خصلتی هست که من آن را دوست دارم و مایه تعجب من است.

حضرت یحیی پرسید: آن صفت چیست؟ شیطان پاسخ داد: تو مردی پر خور هستی و هنگامی که بر سر سفره می نشینی، زیاد می خوری و سنگین می شوی؛ بدین جهت از انجام بعضی نمازهای مستحبی و شب زنده داری باز می مانی.

یحیی که این را شنید گفت: با خدا عهد کردم که هرگز به طور کامل غذا نخورم و از طعام سیر نشوم تا خدا را ملاقات کنم.

شیطان هم گفت: من نیز با تو پیمان می بندم که دیگر هیچ مؤمنی را نصیحت نکنم تا خدا را ملاقات کنم. شیطان این را گفت و رفت و دیگر هیچ گاه باز نگشت.^۳

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۲۳.

۲. همان، ج ۸۴، ص ۱۵۲.

۳. شیخ طوسی، الأمالی، ص ۳۴۰.

آری، پرخوری و پرخوابی، یکی از موارد اسراف و خروج از حد اعتدال است و هر دو ضررهای فراوان دنیوی و اخروی دارند. از نشانه‌های مؤمنان کم خوابیدن و عبادت سحرگاهی است که خدای تعالی در باره آنان می‌فرماید: «تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَ طَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ»^۱ پهلویشان از رختخواب‌ها جدا می‌گردد و پروردگارشان را از روی بیم و طمع می‌خوانند و از آن‌چه روزی‌شان کرده‌ایم انفاق می‌کنند».

شب‌زنده‌داری و عبادت در سحرگاهان، آنقدر فضیلت دارد که پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «إِذَا أَيْقَظَ الرَّجُلُ أَهْلَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَ صَلَّى كُتِبَ مِنَ الذَّاكِرِينَ اللَّهُ كَثِيرًا وَ الذَّاكِرَاتِ»^۲ هر کس شب بیدار شود و همسرش را بیدار کند و هر دو با هم دو رکعت نماز بگزارند در شمار مردان و زنانی نوشته می‌شوند که خداوند را بسیار یاد می‌کنند».

۱. سجده، آیه ۱۶.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۴، ص ۱۵۸.