

## الگوی مصرف زمان در احادیث\*

□ حجت الاسلام سید یعقوب موسوی  
طلبه دوره دکتری مجتمع آموزش عالی فقه

### چکیده

در احادیث و اخبار به زمان اهمیت ویژه‌ای داده شده است. بر طبق احادیث، هر انسان مؤمن عاقل باید اوقات خود را به سه بخش کند: زمان عبادت؛ زمان تأمین معیشت؛ زمان بهره‌برداری از لذت‌های حلال. سپس زمان عبادت را نیز افزون بر زمان عبادت واجب به زمان عبادت مستحبی، زمان نیایش، زمان محاسبه، زمان ملاقات با برادران دینی و زمان تفکر بخشبندی نماید.

در اسلام برای تکامل روح انسان، افزون بر عبادت واجب عبادت مستحب وجود دارد. در احادیث از هرگونه افراط در این عبادت نهی شده است. در اسلام هر انسانی مکلف است به اندازه کفاف خود تلاش کند و نیازهای اولیه خود و خانواده‌اش را آبرومندانه فراهم و آسایش خود و خانواده‌اش را از راه حلال، تأمین نماید. در عین حال، افراط در کسب معیشت نکوهش شده است. احادیث به استفاده از لذت‌های حلال نیز اهمیت داده‌اند.

**واژگان کلیدی:** الگوی مصرف، بخشبندی، زمان، عبادت، معیشت، لذت.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

اوقاتی که خداوند در اختیار ما قرار داده است، یکی از بهترین نعمتهای الهی و بزرگترین سرمایه زندگی ما محسوب می‌شوند. سرمایه‌ای که می‌توان با آن گران‌بهاترین کالاهای مادی و معنوی را به دست آورد و مرتفع‌ترین قله‌های هدف را در نوردید. هر چند برخی وقت را به طلا تشبیه نموده‌اند، ولی این تشبیه از باب ناچاری و ضیق خناق است و گرنه ارزش اوقات انسان به مراتب از طلا بیشتر است. این در حالی است که از یک سو این سرمایه خدادادی کوتاه و محدود بوده و از سوی دیگر جسم و روح انسانها دارای توانایی معین و کششهای گوناگونی است. به گونه‌ای که افراط و زیاده‌روی در کارها موجب خستگی و ملالت جسم و جان آنان می‌شود. بنابراین، باید استفاده از اوقات و لحظات زندگی بر طبق برنامه و الگو و در نهایت دقت و ظرافت باشد. از این‌رو، لازم و ضروری است الگوی خاصی که بر گرفته از بالاترین دانشها و بینشهاست. در این زمینه ارائه شود. و چه دانشی بالاتر از دانش پیامبر گرامی<sup>۱</sup> و اهل بیت پاک او که برگرفته از وحی و علم بی‌انتهای خداوند است. به همین دلیل، مقاله حاضر به ارائه الگوی مصرف زمان از دیدگاه احادیث اسلامی پرداخته و در صدد است در این زمینه الگوی ویژه‌ای را که برگرفته از علوم پیامبر<sup>۱</sup> و اهل بیت<sup>۲</sup> است و ریشه در وحی الهی دارد، ارائه دهد.

## مفهوم الگوی مصرف

مصرف واژه‌ای عربی، مصدر میمی واژه «صرف» و به معنای هزینه کردن و خرج نمودن است. در اصطلاح دانش اقتصاد، مصرف عبارت است از ارزش پولی کالاها و خدماتی که توسط افراد خریداری و تهیه می‌شود (اخوی، اقتصاد کلان 1380: 151). الگو به معنای میزان، معیار، نمونه؛ روش و سرمشق است. در فرهنگ بزرگ سخن چنین آمده است: الگو: شخص یا چیزی که معیار و نمونه برای دیگران یا دیگر چیزهاست (انوری، فرهنگ بزرگ سخن، بی‌تا: 522/1). بنابراین، «الگوی مصرف» ارائه معیارها و روشها و راهکارهای مصرف و باید‌ها و نبایدهای آن است.

## معنای زمان

«زمان» که جمع آن «ازمنه» است، واژه عربی و در لغت به

معنای وقت و گاه - دراز یا کوتاه - است. «اهل زمانه»: همزمان و معاصر او؛ «مِنَ زَمَانٍ»: در زمان گذشته؛ «علی زَمَانِ فلان»: در عهد و زمان فلان؛ «زَمَاناً»: مدتی از وقت (رضاء، فرهنگ ابجدی عربی - فارسی 1410: 461/1).

زمان در اصطلاح فلسفه تعاریف متعدد دارد. معروفترین تعریفی که در این دانش از زمان ارائه شده است بدین قرار است: زمان کمیّت قرارناپذیری است که به واسطه حرکت عارض بر اجسام می‌شود (مصباح یزدی، آموزش فلسفه 1379: 159/2). زمان در علم تجربی، عبارت است از: مقدار حرکت وضعی و انتقالی زمین که به صورت ساعت جهانی (بین المللی) بر اساس خط نصف النهار گرینویچ سنجیده می‌شود. هرچند هر کشوری می‌تواند زمان خاص خود را داشته باشد. برطبق نظریات جدید فیزیک انشتین، زمان و مکان دو امر نسبی هستند و زمان و مکان مطلق وجود ندارد. زمان در عرف نیز تقریباً به همین معنای علمی آن به کار می‌رود (جمعی از نویسندگان، اجتهاد و زمان و مکان، 1374: 150/2). مراد از زمان در این مقاله همان معنای عرفی آن است.

### اهمیت زمان در احادیث

در احادیث و آموزه‌های دینی ما به زمان و لحظه‌های زندگی اهمیت ویژه‌ای داده شده است.

پیامبر گرامی<sup>۱</sup> درباره اهمیت اوقات و لحظات زندگی خطاب به ابوذر چنین می‌فرماید:

**یا أَبَاذَرٍ كُنْ عَلِيَّ عَمْرِكَ أَشْخَّ مِنْكَ عَلِيَّ دَرْهَمِكَ وَ دِينَارِكَ**

(جلسی، بحار الانوار 1403: 76/74)؛ ای ابأذر، بر عمر

خویش سخت‌گیرتر از درهم و دینار خویش باش

یعنی ارزش لحظات و زمانهایی که در اختیار داری، به مراتب

بیشتر از درهم و دینار است.

این سخنان پیامبر<sup>۱</sup> در زمینة غنیمت شمردن عمر و استفاده

کردن از فرصت‌های زندگی است. ولی جای تأسف است که در نظر

بسیاری از مردم چیزی از وقت و زمان بی‌ارزش تر وجود ندارد.

دوره عمر و زندگانی برای هرکسی دوره مدرسه است. همان طوری

که در مدرسه، روز، ساعت و دقیقه و ثانیه ارزش دارد، آن

دقایقی هم که زنگ تفریح نواخته می‌شود برای تجهیز و تجدید

قوا و آمادگی برای کسب کمال در ساعات دیگر است. تمام دوره

عمر آدمی باید به همین صورت تنظیم شده باشد. آن وقت است که

ساعت و دقیقه هدر رفته وجود ندارد (مطهری، مجموعه آثار،

بی تا: 101/21).

از نگاه امام علی (ع) لحظات و اوقات زندگی یک فرصت تلقی شده و از دست دادن فرصتهای زندگی باعث غصه است:

**إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ عُصَّةٌ** (نهج البلاغه، حکمت: 118)؛ از دست دادن فرصتها باعث اندوه است.

ایشان گذشت زمان و فرصتها را به ابر بهار تشبیه می‌کند و به استفاده از فرصتهای نیکو فرمان می‌دهد.

**الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَاَنْتَهَرُوا فَرَصَ الْخَيْرِ**  
(همان: 121)؛ فرصتها چون ابرها می‌گذرند پس فرصتهای نیک را غنیمت بشمارید.

امام صادق (ع) فرصت روزهای زندگی را به سه بخش: گذشته، آینده و حال تقسیم نموده و گذشته را از دست رفته، آینده را دور از دسترس و در حد آرزو خوانده و به غنیمت شمردن زمان حال و به دست آمده و هدر ندادن آن توصیه و تأکید فرموده است:

**الايام ثلاثة: فيوم مضي لا يدرك و يوم الناس فيه فينبغي أن يغتتموه. و غدا إنما في أيديهم أمله**  
(جلسی، همان: 238 / 75)؛ روزهای زندگی سه بخش‌اند: [گذشته، حال و آینده]: روز گذشته دیگر بر نمی‌گردد. روزی که مردم در آن هستند و سزاوار است که آن را مغتنم بشمارند و فردایی که آرزویش را دارند. این حدیث به قدری زیباست که مضمون آن در زبان فارسی و عربی در قالب شعر بیان شده است.

شاعر عرب در این زمینه چنین سروده است:

ما فات مضي و ماسياتيك فأين  
العدمين (ر.ک: همان).

سعدي شیرزاي هم به فارسی همین مضمون را به گونه ذیل به نظم درآورده است:

سعديا دي رفت و فردا همچنان موجود نيست  
در میان دو عدم فرصت شمر امروز را

### بخش‌بندی زمان در احادیث

از آنجا که اوقات و زمانهای زندگی در نگاه پیشوایان معصوم ما اهمیت ویژه‌ای دارد، به منظور بهره‌برداری بیشتر و استفاده بهینه آن را بخش‌بندی نموده‌اند تا در پرتو آن زمانهای زندگی اشخاص تنظیم گردد. امام علی (ع) در حدیثی اوقاتی را که انسان در اختیار دارد به سه بخش تقسیم کرده و چنین فرموده است:

**لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ**

فِيهَا يَرْمُ مَعَاشُهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ  
لَذَّتِهَا فِيمَا يَجَلُّ وَ يَجْمَلُ وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ  
شَاحِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ مَرْمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ خَطْوَةٍ فِي مَعَادٍ  
أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحْرَمٍ (همان: 139)؛ مؤمن باید شبانه  
روز خود را به سه بخش تقسیم کند: زمانی برای عبادت  
پرودگار، زمانی برای تأمین هزینه زندگی و زمانی  
برای وا داشتن نفس به لذتهایی که حلال و زیباست.  
خردمند را نشاید جز آنکه در پی سه چیز حرکت کند:  
کسب حلال برای تأمین زندگی یا گام نهادن در راه  
آخرت، یا به دست آوردن لذتهای حلال.

در خبر دیگری از امام صادق (ع) به نقل از حکمت آل داود باز  
این بخشبندی اشاره شده است:

رَوَى عَمْرُو بْنُ أَبِي الْمِقْدَامِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ  
فِي حِكْمَةِ آلِ دَاوُدَ (ع) أَنْ عَلَى الْعَاقِلِ أَنْ لَا يَكُونَ  
ظَاعِنًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ تَرْوُدٍ لِمَعَادٍ أَوْ مَرْمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ  
لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحْرَمٍ (صدوق، من لايحضره الفقيه 1414:  
265/2)؛ عمرو بن ابی المقدام از امام صادق (ع) روایت  
کرده که در حکمت آل دوواد (ع) چنین آمده است:  
خردمند را نشاید جز آنکه در پی سه چیز مسافرت کند  
[یا اهتمام بورزد]:

به دست آوردن توشه‌ای برای آخرت، کسب حلال برای تأمین  
هزینه‌های زندگی یا به دست آوردن لذتهای حلال.  
طبق نقل دیگر کتاب کافی امام صادق (ع) پس نقل حکمت آل داود  
فرمود است که در این سه ساعت لحظاتی را هم برای رسیدگی و  
حسابرسی رفتارخویش و لحظاتی را هم برای دیدار برادران مؤمن  
خویش اختصاص دهد:

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ إِنَّ فِي حِكْمَةِ آلِ دَاوُدَ يَنْبَغِي  
لِلْمُسْلِمِ الْعَاقِلِ أَنْ لَا يُرَى ظَاعِنًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ مَرْمَةٍ  
لِمَعَاشٍ أَوْ تَرْوُدٍ لِمَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ ذَاتِ مُحْرَمٍ وَ  
يَنْبَغِي لِلْمُسْلِمِ الْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ يُفْضِي بِهَا  
إِلَى عَمَلِهِ فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ سَاعَةٌ  
يُلَاقِي إِخْوَانَهُ الَّذِينَ يُفَاوِضُهُمْ وَ يُفَاوِضُونَهُ فِي أَمْرِ  
أَخْرَجَتْهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَذَاتِهَا فِي غَيْرِ  
مُحْرَمٍ فَإِنَّهَا عَوْنٌ عَلَى تِلْكَ السَّاعَتَيْنِ (کلینی الکافی،

1362: 87/5)؛ امام صادق (ع) فرمود: در حکمت آل  
داوود (ع) آمده است که شایسته است خردمند به  
مسافرت نرود مگر آن که در پی سه چیز باشد: به دست  
آوردن توشه‌ای برای آخرت، کسب حلال برای تأمین  
هزینه‌های زندگی یا به دست آوردن لذتهای حلال. و بر

مسلمان خردمند است که لحظاتی را به رسیدگی اعمال خویش در بین خود و خدایش قرار دهد و زمانی را برای دیدار با برادران دینی که یکدیگر را در امر آخرت یاری می‌کنند قرار دهد و زمانی را نیز برای بین نفس خود و لذتهای حلال خلوت نماید؛ چراکه خلوت بین نفس و لذتهای حلال او را در دو زمان دیگر نیز یاری می‌رساند.

فیض کاشانی & در شرح حدیث فوق می‌نویسد:

### ظاعنا مسافرا و المفاوضة المحادثة و المذاكرة و اخذ

ما عند صاحبك من العلم و إعطاؤك اياه ما عندك (فیض

کاشانی، الوافی 1406: 82/17)؛ ظاعن به معنای مسافر است و مفاوضه به معنای گفت‌وگو، مذاکره و فراگرفتن دانش از هم‌صحبت خویش و آموختن دانش به اوست.

در این روایت از دو موضوع متفاوت (هدف مسافرت و بخشبندی زمان) سخن به میان آمده است. امام صادق (ع) در بخش نخست روایت با نقل سخنی از حکمت آل داوود (ع) به لزوم داشتن هدف و بیان آن پرداخته و در حقیقت به صورت یک قضیه مشروطة مانعة الخلو متذکر شده است که هر فرد خردمند باید در مسافرت دست کم یکی از اهداف سه‌گانه مذکور در متن روایت را دنبال نماید. حضرت در قسمت دوم روایت به بخشبندی زمانهای زندگی فرد مسلمان پرداخته و در آن به داشتن سه بخش مهم در زندگی (خلوت بین خود و خدای، ملاقات با برادران دینی به منظور تبادل افکار در امر دین، و استفاده از لذتهای حلال) اشاره نموده است. محل شاهد ما در مسئله مورد بحث، بخش دوم روایت است. هر چند از بخش نخست هم می‌شود به نحوی به عنوان مؤید استفاده کرد. البته برخی از موادی که در بخشبندی این روایت آمده، در بخشبندی روایت قبل نیست، همان‌طور که برخی مواد بخشبندی روایت قبل نیز در این روایت نیامده است. ولی با توجه به آنکه هرکدام از این دو روایت به قسمتی از بخشبندی پرداخته‌اند قابل جمع‌اند.

در برخی از روایات دیگر اوقات انسان به چهار بخش تقسیم شده، اما این بخشها باز با هم متفاوت‌اند:

ابوذر غفاری از پیامبر گرامی<sup>1</sup> نقل کرده است که فرمود:  
**و علي العاقل ان يكون له ساعات ساعة يناجي فيها ربّه، ساعة و ساعة يجاسب فيها نفسه و ساعة يفكر في صنع الله، و ساعة يخلو فيها بحاجة من المطعم و المشرب، و علي العاقل ان لا يكون ظاعنا الا في ثلاث تزود لمعاد او مرمة لمعاش او لذة في غير محرّم (احسائي، غوالي الثاني 1405: 93/1)؛** فرد دانا باید در زندگی خویش



زمانهایی را در نظر داشته باشد: زمانی به مناجات پرودگار بپردازد، زمانی را به محاسبه نفس خویش اختصاص دهد، زمانی را به تفکر در آفرینش خداوند بپردازد و زمانی را هم به نیازهای مادی و جسمی خودش چون خوردن و آشامیدن اختصاص دهد. و بر فرد داناست که سفر نکند مگر برای سه چیز: کسب توشه برای آخرت، اصلاح معیشت، و بهره‌برداری از لذتهای حلال.

این روایت با همین مضمون با تفاوت‌هایی در برخی از الفاظ و عبارات در معانی الاخبار مرحوم صدوق نیز آمده است (صدوق، معانی الاخبار 1361: 334).

در فقه الرضا (ع) نیز چنین آمده است:

اجتهدوا أن يكون زمانكم أربع ساعات ساعة منه لمناجات الله و ساعة لأمر المعاش و ساعة لمعاشرة الإخوان الثقات و الذين يعرفونكم عيوبكم و يخلصون لكم في الباطن و ساعة تخلون فيها لذاتكم و بهذه الساعة تقدر على الثلاث الساعات (قمي، فقه الرضا 1406:

337)؛ بکوشید تا اوقات خویش را به چهار بخش تقسیم کنید زمانی را به برای نیایش با پرودگارتان، ساعتی را برای تأمین هزینه زندگی، ساعتی را برای معاشرت با برادران ثقه‌ای که عیبهای شما را بشناسند و در باطن خویش نسبت به شما اخلاص داشته باشند و زمانی را برای لذتهای [حلال] خویش قرار دهید و با در نظر گرفتن این ساعت توانایی بر انجام کار در سه زمان دیگر را نیز خواهید داشت.

در روضة الواعظین از امیرمؤمنان (ع) نقل شده است که رسول خدا<sup>۱</sup> فرمود:

ينبغي للعاقل إذا كان عاقلاً ان يكون له أربع ساعات من النهار: ساعة يناجي فيها ربه، و ساعة يحاسب فيها نفسه، و ساعة يأتي أهل العلم الذين يبصرونه امر دينه و ينصحونه، و ساعة يخلي بين نفسه و لذاتها من امر الدنيا في ما يحل و يحمل (نیشابوري، روضة

الواعظین بی‌تا: 4)؛ سزاوار است که خردمند اگر واقعاً خردمند باشد زمانهای زندگی‌اش در روز چهار بخش باشد: زمانی را به مناجات پرودگار خویش بپردازد، زمانی را به محاسبه نفس خویش اختصاص دهد، زمانی را هم به نزد اهل دانشی برود که او را در امر دینش بصیرت می‌دهد و نصیحتش می‌کند و زمانی را هم با لذتهای حلال و زیبا خلوت کند.

کفعمی می‌نویسد:

- إن فی صحف ابراهیم، علیه و علی نبینا أفضل الصلاة و السلام: أن للعاقل أربع ساعات: فساعة یخلو فیها للطاعات، و ساعة للفکر فی المصنوعات و ساعة یحاسب فیها نفسه علی الزلات و ساعة یقضي فیها وطره فیما یحل من الذات (کفعمی، محاسبة النفس 1413: 180)؛ در صحف ابراهیم که بر او و بر پیامبر ما بهترین درودها و بهترین تحیتها باد آمده است: خردمند باید چهار زمان را در زندگی خویش در نظر بگیرد: پس در زمانی به اطاعت خداوند پردازد، زمانی در تفکر در آفرینش به سر برد، زمانی به حسابرسی نفس خویش برگناهان پردازد و زمانی هم به بر آوردن نیازهای خویش با استفاده از لذتهای حلال پردازد. همان‌طور که گفته شد، هر چند این احادیث هر کدام به بخشبندهای متفاوتی از زمان پرداخته‌اند، اما چون هر کدام به قسمتی از بخشبندهای زمانهای زندگی پرداخته‌اند مخالفت باهم ندارند و قابل جمع‌اند و مکمل یکدیگرند. در مجموع از احادیث مذکور استفاده می‌شود که هر انسان با ایمان و خردمندی باید اوقات و زمانهای زندگی خودش به سه بخش کلی تقسیم کند:
1. زمانی را به پرستش و نیایش خداوند متعال اختصاص دهد.
  2. زمانی را به تأمین معاش اختصاص دهد.
  3. زمانی را برای بهره‌برداری از لذتهای حلال اختصاص دهد.
- سپس زمان پرستش و اندوختن توشه برای معاد را نیز افزون بر اوقات عبادات واجبی باید به بخشهای ذیل تقسیم کند:
- الف. عبادات مستحبی.
  - ب. نیایشها و راز و نیازها.
  - پ. محاسبه و کنترل نفس.
  - ت. ملاقات با برادران دینی به منظور تبادل نظر در امر دین.
  - ث. تفکر در آفرینش.

### زمان پرستش و نیایش

عبادت از نیازهای مبرم روحی و روانی و بلکه جسمی هر انسان، برای پیمودن مسیر تکامل معنوی است. خداوند در قرآن هدف از آفرینش انسانها را پرستش خوانده است (ذاریات: 56). بنابراین، سهل‌انگاری، تفریط و ترک عبادت با مقاصد و اغراض ادیان آسمانی به ویژه دین مبین اسلام ناسازگار است و در آن



بحثی نیست. به همین دلیل شماری از عبادات و نیایشها را خداوند بر انسانها واجب قرار داده و برای تارک آن عقوبتهایی را در نظر گرفته است. همچنین برای عبادات و نیایشهای واجب اوقاتی در شرع در نظر گرفته شده است که لازم است هرکدام از آنها را در وقتی خاص به جا آوریم. به عنوان مثال، نمازهای واجب یومیه یکی از بالاترین پرستشها و نیایشهاست و ما ناگزیریم آن را در همان زمان در نظر گرفته شده انجام دهیم.

اما در دین مبین اسلام برای تکامل روح انسان، افزون بر عبادات واجب، عبادات و نیایشهایی وجود دارد که انجام آنها مستحب است و باید به آنها نیز اهتمام ورزید. نمازها، دعاها، تفکر، در آفرینش، دیدار با برادران دینی، محاسبه نفس و سایر عبادتهای مستحبی از جمله آن به حساب می‌آید. در احادیث و آموزه‌های اسلامی هر چند عبادتهای استحبابی و نوافل نیز مورد تشویق و ترغیب قرار گرفته، ولی در عین حال از زیاده‌روی و افراط در آن نهی و نکوهش شده است.

در کتابهای روایی شیعه بابی تحت عنوان «الاقتصاد في العبادة» آمده و روایاتی در آن گرد آوری شده که هرگونه افراط در عبادت را نکوهش نموده است. همچنین در کتب روایی اهل سنت بابی تحت عنوان «القصدي في العبادة» به همین امر پرداخته است. امیر مؤمنان علی (ع) در بخشی از وصیتش به امام حسن (ع) می‌فرماید:

**اِقْتَصِدْ فِي مَعِيشَتِكَ وَ اِقْتَصِدْ فِي عِبَادَتِكَ** (مجلسی، همان: 42/

203)؛ در معیشت و عبادت خویش میانه‌رو باش.

امام صادق (ع) نیز در رابطه با افراط و زیاده‌روی در

عبادت می‌فرماید:

**لَا تُكْرَهُوا إِلَى أَنْفُسِكُمُ الْعِبَادَةَ** (کلینی، همان: 86)؛

عبادت را برخویش تحمیل نکنید.

یعنی در عبادت افراط و زیاده‌روی نکنید، به گونه‌ای که

نفستان از آن خسته و افسرده شود.

و نیز فرموده است:

**اجْتَهَدْتُ فِي الْعِبَادَةِ وَ أَنَا شَابٌّ فَقَالَ لِي أَبِي (ع) يَا**

**بُنَيَّ دُونَ مَا أَرَاكَ تَصْنَعُ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ إِذَا أَحَبَّ**

**عَبْدًا رَضِيَ عَنْهُ بِالْيَسِيرِ** (همان)؛ در دوران جوانی در

عبادت تلاش طاقت فرسا می‌کردم. پدرم به من فرمود:

بیش از حد توان در عبادت تلاش می‌کنی. خداوند هرگاه

بنده‌ای را دوست بدارد به مقدار کمی از عبادت از

او خشنود می‌گردد.

نیز از آن حضرت نقل شده است که پیامبر گرامی اسلام به امام

علی (ع) فرمود:

يا علي إن هد الدين متين فأوغل فيه برفق و لاتبغض  
إلي نفسك عبادة ربك فإن المنبت يعني المفرط لا ظهر  
أبقي و لا أرضا قطع، فاعمل عمل من يرجو أن يموت  
هرما و حذر حذر من يتخوف أن يموت غداً (كليتي، همان:

87/2)؛ اي علي، اين دين استوار و محکم است. پس در  
آن با مدارا [و میانه روی] رفتار نما و بر خویش  
عبادت را [بیش از حد توان] تحميل نکن؛ چراکه  
زیاده روی کننده در سفر، نه پشت بار بردن دارد و  
نه یارای راه پیمودن. به مانند کسی رفتار کن که  
امیدوار است در کهنسالی بمیرد و به مانند کسی پرهیز  
کن که بیم دارد فردا بمیرد.  
این حدیث از دو فقره مهم تشکیل شده است. در فقره نخست امر  
به میانه روی و اقتصاد در عبادت و نهی از تحميل طاقت فرسا و  
دشمن گونه آن بر خویش شدن است و می خواهد بگوید در عبادت  
میانه روی کن و آن را بر نفس خویش دشمن گونه تحميل نکن که  
افراط در عبادت سبب ناتوانی و باز ماندن از انجام آن  
می شود.

در فقره دوم به توضیح بیشتر پیرامون میانه روی در عبادت  
پرداخته شده است و در صدد است بگوید منظور از میانه روی در  
عبادت آن است که در انجام افعال عبادی میانه روی کن و به  
گونه ای باش که سالیانه فرصت زندگی داری؛ ولی محذورات و  
تروک (اموری که صرفاً ترک کردنی است نه انجام دانی) را جدی  
بگیر و به گونه ای باش که فردا خواهی مرد.  
به این ترتیب، در روایت مزبور، ضمن تأکید بر میانه روی در  
عبادت الگویی دیگری مبنی بر میانه روی در افعال عبادی و تلاش  
و جدیت در محذورات و تروک نیز بیان شده است.  
در شماری از احادیث معیار و ملاک برای انجام عبادات مستحی  
تا زمانی فرض شده است که به واجبات و فرائض ضرر نرساند در  
نهج البلاغه آمده است که امام علی (ع) فرمود:

لَا قُرْبَةَ لِلنَّوَابِلِ إِذَا أَضْرَّتْ بِالفَرَائِضِ (نهج البلاغه،

حکمت: 39)؛ اعمال مستحب انسان اگر به واجب زیان

رساند انسان را به خدا نزدیک نمی گرداند.

باز از ایشان چنین نقل شده است:

إِذَا أَضْرَّتِ النُّوَابِلُ بِالفَرَائِضِ فَارْفُضُوهَا (مجلسی، همان:

26/84)؛ هرگاه مستحبات به واجبات زیان رساند،

مستحبات را کنار بگذارید.

از آنچه گفته شد به روشنی استفاده می شود که هر مسلمان مکلف  
است بخشی از اوقات خویش را برای عبادت اختصاص دهد و در عین  
حال در آن افراط ننماید و اعتدال و میانه روی را رعایت

کند، ضمن آنکه نسبت به ترک محرّمات قاطع و کوشا باشد.

### تأمین معیشت

هر فردی ناگزیر است به اندازه‌ای که نیازهای اولیه زندگی خویش را برطرف نماید، در باب معیشت تلاش کند. اما گاهی دیده شده است که شماری از افراد تحت تأثیر غرائز و امیال جسمی و روانی در گردآوری و انباشت سرمایه بیش از حد توان می‌کوشند و گاهی هم از راه‌های نامشروع استفاده می‌کنند. در دین مبین اسلام انسان مکلف است به اندازه کفاف تلاش کند و نیازهای ضروری و احتیاجات اولیه خود و خانواده‌اش را آبرومندانه فراهم کند و رفاه و آسایشی برای خود خانواده‌اش در حد توان و از راه حلال و مشروع تأمین نماید. امام صادق (ع) در این زمینه می‌فرماید:

الْكَادُّ عَلَى عِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ (همان: 5/

88): فردی که برای معیشت و تأمین نیازهای خود و خانواده‌اش تلاش نماید، مانند کسی است که در راه خدا جهاد کرده است.

همچنین از آن حضرت نقل شده است که فرمود:

لَا خَيْرَ فِي مَنْ لَّا يُحِبُّ جَمْعَ الْمَالِ مِنْ حَلَالٍ يَكْفُ بِهِ وَجْهَهُ وَ يَقْضِي بِهِ دَيْنَهُ وَ يَصِلُ بِهِ رَحِمَهُ (کلینی، همان:

5/ 72): خیری نیست در کسی که گردآوری مال از حلال را دوست نداشته باشد تا به وسیله آن آبروی خویش را نگه‌دارد و دین خویش را ادا کند و صله رحم خویش را به جا آورد.

اما در عین حال آن حضرت افراط و زیاده‌روی در کسب معیشت را نکوهش می‌کند و می‌فرماید:

الصُّنَاعُ إِذَا سَهَرُوا اللَّيْلَ كُلَّهُ فَهُوَ سُحْتٌ (همان: 127):

صاحبان فن و حرفه‌هایی که تمام شب را بیدار بمانند و کار کنند، کارشان حرام است.

در روایت دیگر از آن بزرگوار چنین نقل شده است:

مَنْ بَاتَ سَاهِرًا فِي كَسْبٍ وَ لَمْ يُعْطِ الْعَيْنَ حَظَّهَا مِنَ النَّوْمِ فَكَسْبُهُ ذَلِكَ حَرَامٌ (همان: 172): هرکس به منظور

کار و کسب اضافی شب را بیدار بماند و نگذارد چشم او بهره خود را از خواب ببرد، کار و کاسبی او حرام است.

آن حضرت در حدیث دیگری الگویی برای اندازه و مقدار طلب برای معیشت ذکر می‌کند و می‌فرماید:

لِيَكُنْ طَلْبُكَ لِمَعِيشَةٍ فَوْقَ كَسْبِ الْمُضَيِّعِ وَ دُونَ طَلْبِ الْحَرِيصِ الرَّاضِي بِدُنْيَاةِ الْمُطْمَئِنِّ إِلَيْهَا.. (همان: 82):

باید جست‌وجوی تو در باب معیشت بیش از کسی باشد که وقت و فرصت خویش را ضایع می‌کند] و در رفع نیازهای زندگی کوتاهی می‌نماید] و کمتر از کسی باشد که در این باره، حرص می‌ورزد و به دنیای خود، راضی و مطمئن است.

در برخی احادیث مردم به طلب جمیل در رزق و امر معیشت فرا خوانده شده‌اند. کلینی به اسناد خودش از امام باقر (ع) روایت کرده است که رسول خدا<sup>۱</sup> در حجة الوداع فرمود:

أَلَا إِنَّ الرُّوحَ الْأَمِينَ نَفَثَ فِي رُوعِي أَنَّهُ لَا تَمُوتُ نَفْسٌ حَتَّى تَسْتَكْمَلَ رِزْقَهَا فَاتَّقُوا اللَّهَ عَزَّ وَجَدَّ وَاجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ وَلَا يَحْمِلَنَّكُمْ اسْتِبْطَاءُ شَيْءٍ مِنَ الرِّزْقِ أَنْ تَطْلُبُوهُ بِشَيْءٍ مِنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَسَمَ الْأَرْزَاقَ بَيْنَ خَلْقِهِ حَلَالًا وَ لَمْ يَقْسَمْهَا حَرَامًا فَمَنْ اتَّقَى اللَّهَ عَزَّ وَجَدَّ وَ صَبَرَ آتَاهُ اللَّهُ بِرِزْقِهِ مِنْ جِلَّةٍ وَ مَنْ هَتَكَ حِجَابَ السُّتْرِ وَ عَجَلَ فَأَخَذَهُ مِنْ غَيْرِ جِلَّةٍ قُصَّ بِهِ مِنْ رِزْقِهِ الْحَلَالِ وَ حُوسِبَ عَلَيْهِ

يَوْمَ الْقِيَامَةِ (همان: 80)؛ آگاه باشید روح الامین به من از طریق وحی و الهام رساند که هیچ شخصی نمی‌میرد مگر آنکه روزی‌اش در دنیا تمام شود. پس از خدا بترسید و روزی خویش را به زیبایی طلب کنید و دیر رسیدن روزی و ادارتان نکند آن را از راه حرام و گناه طلب نمایید؛ زیرا خدای تبارک و تعالی روزی را در میان آفریدگان، به گونه‌ای حلال تقسیم کرده است نه به صورت حرام. بنابراین، هرکس پروای الهی پیشه کند و شکیبایی نماید، خداوند رزق او را از راه حلال خواهد داد. و کسی که پرده پوشش را پاره کند و در طلب روزی خویش عجله نماید، پس آن را از راه نامشروع تهیه نماید، خداوند به همان اندازه از روزی حلالش کم خواهد شد و در روز قیامت نیز آن روزی نامشروع علیه او محاسبه می‌شود.

امام صادق (ع) مؤمنان را از عهده‌دار شدن کارهای طاقت‌فرسا

نهی می‌کند و می‌فرماید:

لَا يَنْبَغِي لِمُؤْمِنٍ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ قِيلَ لَهُ وَ كَيْفَ يُذِلُّ نَفْسَهُ قَالَ يَتَعَرَّضُ لِمَا لَا يُطِيقُ (همان: 63)؛ سزاوار

نیست شخص مؤمن، خود را خوار و ذلیل کند. از ایشان پرسیده شد: «او چگونه خود را خوار و ذلیل می‌کند؟» حضرت فرمود: عهده‌دار کاری می‌شود که در توان او نیست.

## استفاده از لذت‌های حلال

انسان مانند ماشینی نیست که هر چه بخواهند از آن کار بکشند، بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می‌شود. همان‌گونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد، روح و روان انسان نیاز به سرگرمی و تفریح سالم دارد.

تجربه نیز نشان داده که اگر انسان به کار یکنواخت ادامه دهد، بازده کار او بر اثر کمبود نشاط به تدریج پایین می‌آید. اما به عکس، پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، آن چنان نشاط کار در او ایجاد می‌شود که کمیّت و کیفیت کار هر دو فزونی پیدا می‌کند. به همین دلیل ساعتهایی که صرف تفریح و سرگرمی می‌شود، کمک به ساعت کار است.

تفریح و سرگرمی همچون سرویس کردن و روغن‌کاری نمودن چرخهای یک ماشین است. گرچه این ماشین برای این کار یک ساعت متوقف می‌شود، ولی بعداً قدرت و توان و نیروی جدیدی پیدا می‌کند که چند برابر آن را جبران خواهد کرد و به علاوه بر عمر ماشین خواهد افزود.

اما مهم این است که سرگرمی و تفریح، «سالم» باشد و گرنه مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه بر مشکلات می‌افزاید. چه بسیار تفریحات ناسالمی که روح و اعصاب انسان را چنان می‌کوبد که قدرت کار و فعالیت را تا مدتی از او می‌گیرد و یا لاقلاً بازده کار او را به حد اقل می‌رساند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه 1374: 9 / 334).

در احادیث و آموزه‌های اسلامی به تفریح و سرگرمی و استفاده از لذت‌های حلال بها داده شده است. اولاً در همه احادیثی که درباره جنبش‌بندی زمان آمده است، قسمتی از زمان برای استفاده از لذت‌های حلال در نظر گرفته شده است، در حالی‌که سایر قسمت‌ها در همه احادیث نیامده است. ثانیاً در اکثر این احادیث تأکید بر آن شده است و آن را پشتوانه و سبب توانایی در دیگر بخش‌های زمان خوانده‌اند.

به طور مثال، در حدیث از امام صادق (ع) آمده است: « **فإنها عون علی تلك الساعتین** » (کلینی، همان: 87 / 5).

در حدیث فقه الرضا آمده است: « **و بهذه الساعة تقدر علی الثلاث الساعات** » (قمی، همان: 337).

در اسلام تا آنجا که مسئله تفریح سالم اهمیت داده شده است که یک سلسله مسابقات حتی با شرط‌بندی مجاز دانسته شده است. تاریخ می‌گوید که قسمتی از این مسابقات در حضور شخص پیامبر و با داوری و نظارت او انجام می‌گرفت. حتی گاه آن حضرت شتر

خصوص خود را برای مسابقه سواری در اختیار یاران می‌گذاشت. در روایتی از امام صادق ع می‌خوانیم که فرمود:

ان النبي اجري الإبل مقبله من تبوك فسبقت الغضباء  
و عليها اسامة، فجعل الناس يقولون سبق رسول الله  
و رسول الله يقول سبق اسامة (جلسي، همان: 190/100)؛  
هنگامی که پیامبر از تبوک بر می‌گشت، میان یاران خود  
مسابقه سواری برقرار ساخت. اسامه که بر شتر معروف  
پیامبر به نام «غضباء» سوار بود، از همه پیشی  
گرفت. مردم به خاطر اینکه شتر از آن پیامبر بود  
صدا زدند رسول الله پیشی گرفت، اما پیامبر صدا زد:  
اسامه پیشی گرفت و برنده شد.

این جمله اشاره است به اینکه سوارکار مهم است نه مرکب، و  
چه بسا مرکب راهواری که به دست افراد ناشی بیفتد و کاری  
از آن ساخته نیست (مکارم شیرازی، همان: 9 / 334).  
باز از لذت جوییها و تفریحات سالمی که در دین مبین اسلام و  
احادیث ما به آن اهمیت داده شده است، بهره‌وری جنسی سالم و  
مشروع است.

ما مسلمانان که علاقه دو همسر را به یکدیگر یکی از  
نشانه‌های بارز وجود خداوند می‌دانیم و نکاح را «سنت» و مجرد  
را يك نوع «شر» حساب می‌کنیم، هنگامی که می‌خوانیم یا  
می‌شنویم بعضی از آیینها علاقه جنسی را ذاتاً پلید و آمیزش  
جنسی را - ولو با همسر شرعی و قانونی - موجب تباهی و سقوط  
می‌دانند، دچار تعجب می‌شویم. عجیتر آنکه می‌گویند دنیای قدیم  
عموماً گرفتار این وهم بوده است.

همین‌طور افراط امروز جامعه غرب در این زمینه همانند تفریط  
دیروزشان در نزد ما زشت و نکوهیده است (مطهری، مجموعه آثار  
بی‌تا: 228/19).

دین مبین اسلام همان گونه که افراط و برداشتن قید و بندهای  
اخلاقی غرب را در این زمینه نمی‌پذیرد، رهبانیت و مجرد زیستن،  
تحریم ازدواج و سرکوب غریزه جنسی را مردود می‌داند.

امام صادق (ع) در این مینه می‌فرماید:

العَبْدُ كُلَّمَا أَرْدَادَ لِلنِّسَاءِ حَبًّا أَرْدَادَ فِي الْإِيمَانِ  
فَضْلًا (عاملي، وسائل الشیعة 1412: 24/20)؛ هرگاه

بنده‌ای نسبت به زنانش محبتش بیشتر شود، بر ایمانش  
افزوده خواهد شد.

در روایتی دیگری از ایشان چنین نقل شده است

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ جُعِلَ قَرَّةٌ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ وَ لَذَّتِي  
فِي النِّسَاءِ (همان)؛ رسول خدا فرمود: نور چشم من در  
نماز و لذت من در زنان قرار داده شده است.



ایشان در حقیقت با نقل این حدیث از پیامبر گرامی اسلام، الگویی برای بهره‌وری از لذتهای سالم در زندگی بیان می‌نماید.

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

اوقاتی که خداوند در اختیار ما قرار داده است، یکی از بهترین نعمتهای الهی و بزرگترین سرمایه‌ی عمر ما محسوب می‌شوند. هر چند برخی وقت را به طلا تشبیه نموده‌اند ولی این تشبیه از باب ناچاری است و گرنه ارزش اوقات انسان به مراتب از طلا بیشتر است.

الگوی مصرف ارائه‌ی معیارها و روشها و راهکارهای مصرف و باید‌ها و نبایدهای آن است.

در احادیث و اخبار به اوقات و زمان و لحظه‌های زندگی اهمیت ویژه‌ای داده شده است. رسول خدا ﷺ ارزش زمان و لحظات زندگی انسان را بالاتر از درهم و دینار می‌داند.

از نگاه امام علی (ع) لحظات و اوقات زندگی اهمیت ویژه‌ای دارد و از دست دادن فرصتهای زندگی باعث غصه است. از آنجا که اوقات و زمانهای زندگی در نگاه پیشوایان معصوم ما از اهمیت ویژه‌ای دارد، به منظور بهره‌برداری بیشتر آن را بخشبندی نموده‌اند تا در پرتو آن زمانهای زندگی اشخاص تنظیم گردد.

در مجموع از احادیث در این زمینه استفاده می‌شود که هر انسان مؤمن عاقل باید ابتدا اوقات خودش به سه بخش کلی تقسیم کند:

1. زمان برای عبادت خدا و نیایش با او. 2. زمان تأمین معیشت. 3. زمان بهره‌برداری از لذتهای حلال.
- عبادت از نیازهای مبرم روحی و روانی و بلکه جسمی هر انسان، برای پیمودن مسیر تکامل معنوی است. خداوند در قرآن هدف از آفرینش انسانها را پرستش خوانده است. در دین مبین اسلام برای تکامل روح انسان افزون بر پرستشها و نیایشهای واجبی پرستشها و نیایشهای دیگری وجود دارد که انجام آنها مستحب است و ما باید به آنها نیز اهتمام بورزیم. در دین مبین اسلام از هر گونه افراط و زیاده‌روی در انجام این گونه عبادات نیز نهی شده است.

در دین مبین اسلام انسان مکلف است به اندازه‌ی کفاف تلاش کند و نیازهای ضروری و احتیاجات اولیه‌ی خود و خانواده‌اش را آبرومندانه فراهم کند و رفاه و آسایشی برای خود خانواده‌اش در حد توان و از راه حلال و مشروع تأمین نماید. اما در عین حال افراط و زیاده‌روی در کسب معیشت نکوهش شده

است.

در برخی احادیث اسلامی مردم به طلب جمیل (تلاش زیبا و آبرومندانه) در رزق معیشت فرا خوانده شده‌اند. در احادیث اسلامی به تفریح و استفاده از لذت‌های حلال نیز اهمیت داده شده است. از جمله لذت‌جویی‌ها و تفریحات سالم مورد توجه در اسلام، بهره‌وری جنسی سالم و مشروع است.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

- .....
1. قرآن مجید .
  2. نهج البلاغه .
  3. احسائي، محمد بن علي بن ابراهيم، بن ابي جمهور، **غوالي (عوالي) الثاني**، قم، دار السيد الشهداء للنشر، اول، 1405ق.
  4. اخوي، احمد، **اقتصاد کلان**، شرکت چاپ و نشر بازرگاني، پنجم، 1380.
  5. انوري، حسن، **فرهنگ بزرگ سخن**، بي جا، بي نا، بي تا.
  6. جمعي از نويسندگان، **اجتهاد و زمان و مکان 2**، مجموعه آثار کنگرة بررسی مباني فقهی حضرت امام خميني، اول، 1374.
  7. رضا، مهيا، **فرهنگ اجمدي عربي**، به فارسي، انتشارات اسلامي، 1410ق.
  8. صدوق، محمد بن علي بن بابويه، **معاني الاخبار**، تحقيق علي اكبر غفاري، انتشارات اسلامي، اول، 1361.
  9. صدوق، محمد بن علي بن بابويه، **من لا يحضره الفقيه**، قم، جامعة مدرسين، چاپ دوم، 1414ق.
  10. عاملي، شيخ حرّ، **وسائل الشيعة**، قم، مؤسسه آل البيت لاحياء التراث، 1412ق.
  11. فيض كاشاني، محمد محسن، **الوافي**، اصفهان، كتابخانه اميرالمؤمنين (ع) 1406ق.
  12. قمي، علي بن بابويه، **فقه الرضا (ع)**، مؤسسه آل البيت (ع)، اول، 1460ق.
  13. كليني، رازي، محمد ابن يعقوب، **فروع الكافي**، تهران، دار الكتب الاسلامية، 1362.
  14. كفعمي، ابراهيم بن علي، **محاسبة النفس**، مؤسسه قائم آل محمد، اول، 1413ق.
  15. مجلسي، علامه محمد باقر، **بحار الانوار**، بيروت، مؤسسه الوفاء، چاپ دوم، 1403.
  16. مصباح يزدي، محمدتقي، **آموزش فلسفه**، شرکت چاپ و نشر بين الملل سازمان تبليغات اسلامي، دوم، پاييز 1379.
  17. مطهري، مرتضي، **مجموعه آثار**، قم، انتشارات صدرا، بي نا، بي تا.

18. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب  
الاسلامیه، هیجدهم، 1374.
19. نیشابوری، محمد بن فتال،  
انتشارات سید رضی، بی‌نا، بی‌تا.
- روضة الواعظین، قم،



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی