

---

تفسیر نمونه جلد ۶ صفحه ۱۴۷

آیه ۳۱ - ۳۲

آیه و ترجمه

یٰبَنِی آدَمُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۳۱

قل من حرم زينة الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق قل هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيمة كذلك نفصل الايت لقوم يعلمون ۳۲  
ترجمه :

۳۱ - ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد با خود بردارید و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد.  
۳۲ - بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزیهای پاکیزه را حرام کرده است؟ بگو اینها در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند (اگر چه دیگران نیز با آنها مشارکت دارند ولی) در قیامت خالص (برای مؤمنان) خواهد بود اینچنین آیات (خود) را برای کسانی که آگاهند شرح می‌دهیم.

تفسیر :

در این آیات به تناسب سرگذشت آدم در بهشت، همچنان سخن از مساله پوشش تن و سایر مواهب زندگی و چگونگی استفاده صحیح از آنها است.  
نخست به همه فرزندان آدم به عنوان یک قانون همیشگی که شامل تمام اعصار و قرون می‌شود دستور می‌دهد که زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد با خود داشته باشید (یا بنی آدم خذوا زینتکم عند کل مسجد)

---

تفسیر نمونه جلد ۶ صفحه ۱۴۸

این جمله می‌تواند هم اشاره به زینت‌های جسمانی باشد که شامل پوشیدن لباس‌های مرتب و پاک و تمیز، و شانه زدن موها، و به کار بردن عطر و مانند آن می‌شود، و هم شامل زینت‌های معنوی، یعنی صفات انسانی و ملکات اخلاقی و پاکی نیت و اخلاص.

و اگر می‌بینیم در بعضی از روایات اسلامی تنها اشاره به لباس خوب یا شانه کردن موها شده، و یا اگر می‌بینیم تنها سخن از مراسم نماز عید و نماز جمعه به میان آمده است، دلیل بر انحصار نیست بلکه هدف بیان مصداق‌های روشن است.

و همچنین اگر می‌بینیم که در بعضی دیگر از روایات، زینت به معنی رهبران و پیشوایان شایسته تفسیر شده دلیل بر وسعت مفهوم آیه است که همه زینت‌های ظاهری و باطنی را در بر می‌گیرد.

گرچه این حکم مربوط به تمام فرزندان آدم در هر زمان است، ولی ضمناً نکوهشی است از عمل زشت جمعی از اعراب در زمان جاهلیت که به هنگام آمدن به مسجدالحرام و طواف خانه خدا کاملاً عریان و برهنه می‌شدند، و هم اندرزی است به آنها که به هنگام نماز و یا رفتن به مساجد لباس‌های کثیف و مندرس و یا لباس‌های مخصوص منزل را در تن می‌کنند و در مراسم عبادت خدا به همان هیئت شرکت می‌نمایند، که متأسفانه هم اکنون نیز در میان جمعی از بی‌خبران مسلمانان معمول و متداول است، در حالی که طبق آیه فوق و روایاتی که در این زمینه وارد شده است دستور داریم بهترین لباس‌های خود را به هنگام شرکت در مساجد بپوشیم.

در جمله بعد اشاره به مواهب دیگر یعنی خوردنیها و آشامیدنیهای پاک و پاکیزه می‌کند و می‌گوید از آنها بخورید و بنوشید (و کلوا واشربوا).

---

#### تفسیر نمونه جلد ۶ صفحه ۱۴۹

اما چون طبع زیاده طلب انسان، ممکن است از این دو دستور سوءاستفاده کند و به جای استفاده عاقلانه و اعتدال آمیز از پوشش و تغذیه صحیح، راه تجمل پرستی و اسراف و تبذیر را پیش گیرد، بلافاصله اضافه می‌کند ولی اسراف نکنید که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد (ولا تسرفوا انه لا يحب المرفین). کلمه اسراف کلمه بسیار جامعی است که هر گونه زیاده روی در کمیت و کیفیت و بیهوده گرایی و اتلاف و مانند آن را شامل می‌شود، و این روش قرآن است که به هنگام تشویق به استفاده کردن از مواهب آفرینش، فوراً جلوه سوء استفاده را گرفته و به اعتدال توصیه می‌کند.

در آیه بعد با لحن تندتری به پاسخ آنها که گمان می‌برند تحریم زینتها و پرهیز از غذاها و روزیهای پاک و حلال، نشانه زهد و پارسائی و مایه قرب به پروردگار

است، می‌پردازد و می‌گوید: ای پیامبر بگو چه کسی زینتهای الهی را که برای بسندگانش آفریده و همچنین مواهب و روزیهای پاکیزه را تحریم کرده است (قل من حرم زينة الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق). اگر این امور، بد بود، خدا نمی‌آفرید، و اکنون که برای استفاده بسندگانش آفریده است چگونه ممکن است آنها را تحریم کند؟ مگر میان دستگاه‌آفرینش و دستورات دینی تضاد ممکن است وجود داشته‌باشد؟! سپس برای تاکید اضافه می‌کند: به آنها بگو این نعمتها و موهبتها برای افراد با ایمان در این زندگی دنیا آفریده شده، اگر چه دیگران نیز بدون داشتن شایستگی از آن استفاده می‌کنند ولی در روز قیامت و زندگی عالتر که صفوف کاملاً از هم مشخص می‌شوند، اینها همه در اختیار افراد با ایمان و درستکار قرار می‌گیرد، و دیگران به کلی از آن محروم می‌شوند! (قل هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة)

---

#### تفسیر نمونه جلد ۶ صفحه ۱۵۰

بنابراین چیزی که در دنیا و آخرت مال آنها است و مخصوصاً در جهان دیگر اختصاص به آنها دارد چگونه ممکن است تحریم گردد؟ حرام چیزی است که مفسده‌انگیز باشد، نه نعمت و موهبت.

این احتمال نیز در تفسیر این جمله داده شده است که این مواهب در دنیا اگر چه آمیخته با گرفتاریها و گاهی با غم و رنجها و اندوه‌ها است، ولی درسرای دیگر خالص از همه این ناملایمات در اختیار مؤمنان قرار خواهد گرفت (ولی تفسیر اول مناسبتر به نظر می‌رسد).

در پایان آیه به عنوان تاکید می‌گوید: این چنین آیات و احکام خود را برای جمعیتی که آگاهند و می‌فهمند تشریح می‌کنیم (كذلك نفصل الايات لقوم يعلمون).

#### زینت و تجمل از نظر اسلام

در مورد استفاده از انواع زینتها، اسلام مانند تمام موارد، حد اعتدال را انتخاب کرده است، نه مانند بعضی که می‌پندارند استفاده از زینتها و تجملات هر چند به صورت معتدل بوده باشد مخالف زهد و پارسائی است، و نه مانند تجمل‌پرستانی که غرق در زینت و تجمل می‌شوند، و تن به هر گونه عمل نادرستی برای رسیدن به این هدف نامقدس می‌دهند.

و اگر ساختمان روح و جسم انسان را در نظر بگیریم می بینیم که تعلیمات اسلام در این زمینه درست هماهنگ ویژگیهای روح انسان و ساختمان جسم او است.

### توضیح اینکه:

به گواهی روانشناسان، حس زیبایی یکی از چهار بعد روح انسانی است که به ضمیمه حس نیکی، و حس دانائی، و حس مذهبی، ابعاد اصلی روان آدمی را تشکیل می دهند، و معتقدند تمام زیباییهای ادبی، شعری،

---

### تفسیر نمونه جلد ۶ صفحه ۱۵۱

صنایع ظریفه، و هنر به معنی واقعی همه مولود این حس است، با وجود این چگونه ممکن است، یک قانون صحیح، این حس اصیل را در روح انسان خفه کند، و عواقب سوء عدم اشباع صحیح آن را نادیده بگیرد. لذا در اسلام: استفاده کردن از زیباییهای طبیعت، لباسهای زیبا و متناسب، به کار بردن انواع عطرها، و امثال آن، نه تنها مجاز شمرده شده بلکه به آن توصیه و سفارش نیز شده است، و روایات زیادی در این زمینه از پیشوایان مذهبی در کتب معتبر نقل شده است.

به عنوان نمونه در تاریخ زندگی امام حسن مجتبی (علیه السلام) می خوانیم هنگامی که به نماز برمی خواست بهترین لباسهای خود را می پوشید سؤال کردند چرا بهترین لباس خود را می پوشید؟ فرمود: ان الله جميل يحب الجمال فاتجمل لربي و هو يقول خذوا زينتكم عند كل مسجد.

خداوند زیبا است و زیبایی را دوست دارد و به همین جهت، من لباس زیبا برای راز و نیاز با پروردگارم می پوشم و هم او دستور داده است که زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد بگیرید.

در حدیث دیگری می خوانیم که یکی از زاهدان ریائی به نام عباد بن کثیر با امام صادق (علیه السلام) روبرو شد، در حالی که امام (علیه السلام) لباس نسبتاً زیبایی بر تن داشت، به امام گفت: تو از خاندان نبوتی، و پدرت (علی علیه السلام) لباس بسیار ساده می پوشید چرا چنین لباس جالبی بر تن تو است؟ آیا بهتر نبود که لباسی کم اهمیت تر از این می پوشیدی، امام فرمود: وای بر تو ای عباد!، من حرم زینة الله التي اخرج لعباده و الطيبات من الرزق: چه کسی حرام کرده است زینتهائی را که خداوند برای بندگانش آفریده و

---

تفسیر نمونه جلد ۶ صفحه ۱۵۲

این تعبیر که خداوند زیبا است و زیبایی را دوست دارد، و یا تعبیر به اینکه خداوند زیباییها را آفریده، همگی اشاره به این حقیقت است که اگر استفاده از هر گونه زیبایی، ممنوع بود، خداوند هرگز اینها را نمی آفرید، آفرینش زیباییها در جهان هستی خود دلیل بر این است که خالق زیباییها آن را دوست دارد. ولی مهم اینجاست که غالباً در این گونه موضوعات، مردم راه افراط را می پویند، و با بهانه های مختلف رو به تجمل پرستی می آورند، و به همین دلیل قرآن مجید - همانطور که گفتیم - بلافاصله بعد از ذکر این حکم اسلامی از اسراف و زیاده روی و تجاوز از حد، مسلمانان را بر حذر می دارد، در بیش از بیست مورد در قرآن مجید به مساله اسراف اشاره شده و از آن نکوهش گردیده است (درباره اسراف در ذیل آیات متناسب مشروحاً سخن خواهیم گفت).

به هر حال روش قرآن و اسلام در این مورد، روش موزون و معتدلی است که نه جمود دارد و تمایلات زیباپسندی روح انسان را در هم می کوبد، و نه بر اعمال مسرفان و تجمل پرستان و شکمخواران صحنه می گذارد مخصوصاً در جوامعی که افراد محروم و بینوا وجود داشته باشد حتی از زینتهای معتدل نیز نهی می کند، و لذا می بینیم در بعضی از روایات هنگامی که از بعضی امامان سؤال می کردند چرا لباس فاخر پوشیده اید در حالی که جد شما علی (علیه السلام) چنین لباسی در تن نمی کرد؟ در پاسخ می فرمودند مردم آن زمان در شدت و فشار بودند و می بایست چنین شود، اما مردم زمان ما زندگی مرفه تری دارند و در چنین شرائطی استفاده از این زینتها (در حدود معقول) مانعی ندارد.

یک دستور مهم بهداشتی

جمله کلوا و اشربوا و لا تسرفوا: بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که در آیه فوق آمده است، گر چه بسیار ساده به نظر می رسد، اما امروز

---

تفسیر نمونه جلد ۶ صفحه ۱۵۳

ثابت شده است که یکی از مهمترین دستورات بهداشتی همین است زیرا تحقیقات دانشمندان به این نتیجه رسیده که سرچشمه بسیاری از بیماریها،

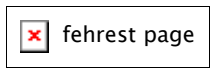
غذاهای اضافی است که به صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می ماند، این مواد اضافی هم بار سنگینی است برای قلب و سایر دستگاه های بدن، و هم منبع آماده ای است برای انواع عفونتها و بیماریها، لذا برای درمان بسیاری از بیماریها، نخستین گام همین است که این مواد مزاحم که در حقیقت زباله های تن انسان هستند، سوخته شوند و پاکسازی جسم عملی گردد. عامل اصلی تشکیل این مواد مزاحم، اسراف و زیاده روی در تغذیه و به اصطلاح پرخوری است، و راهی برای جلوگیری از آن جز رعایت اعتدال در غذا نیست مخصوصا در عصر و زمان ما که بیماریهای گوناگونی مانند بیماری قند، چربی خون، تصلب شرائین، نارسائیهای کبد و انواع سکته ها، فراوان شده، افراط در تغذیه با توجه به عدم تحرک جسمانی کافی، یکی از عوامل اصلی محسوب می شود، و برای از بین بردن اینگونه بیماریها راهی جز حرکت کافی و میانه روی در تغذیه نیست.

مفسر بزرگ ما، مرحوم طبرسی در مجمع البیان مطلب جالبی نقل می کند که هارون الرشید طبیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود، روزی این طبیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت: من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی یابم، در حالی که دانش مفید بردو گونه است: علم ادیان و علم ابدان، او در پاسخ چنین گفت: خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خویش آورده است کَلُوا و اشربوا و لا تسرفوا: بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است المعدة بیت الادواء و الحمیة راس کل دواء و اعط کل بدن ما عودته: معده خانه همه بیماریها است، و امساک سرآمد همه داروها است و آنچه بدنت را

---

#### تفسیر نمونه جلد ۶ صفحه ۱۵۴

عادت داده ای (از عادات صحیح و مناسب) آن را از او دریغ مدار. طبیب مسیحی هنگامی که این سخن را شنید گفت: ما ترک کتابکم و لانبیکم لجالینوس طببا!! قرآن شما و پیامبرتان برای جالینوس (طبیب معروف) طبی باقی نگذاشته است. کسانی که این دستور را ساده فکر می کنند، خوب است در زندگی خود آن را بیازمایند تا به اهمیت و عمق آن آشنا شوند، و معجزه رعایت این دستور را در سلامت جسم و تن خود ببینند.



fehrest page