



با طناب «شاید»ها به چاه اسراف نیفتیم

مقدار بیش از اندازه را به فروشنده برگردان!

برگشت امام پرسیدند: «چرا بیش از اندازه هر روز میوه خریدهای؟» پاسخ دادم: «قیمت ارزان تر از روزهای دیگر بود، بیشتر خریدم.» پاسخ امام به او زیاست. امام فرموده بودند: «آن مقدار که بیش از اندازه هر روز خریدهای را به بازار ببر و به فروشنده برگردان، اگر میوه ارزان تر است، باید همه از آن استفاده کنند نه اینکه ما بیشتر استفاده کنیم» و خدمتکار هم طبق امر امام زیادی میوه را برگرداندند.

روش حضرت امام در خرید مواد غذایی این بود که دستور می دادند روز به روز و به اندازه مصرف روزانه خرید شود. اما حالا اکثر ما میوه را کیلو کیلو خریده و در یخچال ها نگه می داریم که بیشتر آن را به اجبار به خاطر خرابی باید دور ریخت. مگر مصرف میوه و خوراکی هر نفر در طول هفته چقدر است؟ با یک محاسبه سرانگشتی اگر فردی روزانه سه واحد میوه مصرف کند که این یک واحد متعارف روبه بالاست؟ برای اساس آماری که مرکز بهداشت اعلام می کند سهم هر نفر روزانه دو میوه (است) برای هر نفر در هفت روز ۲۱ عدد میوه باید در نظر گرفت. از میوه های مختلف. فرقی هم نمی کند.

مثلا اگر از هر میوه چهار عدد هم بگیریم و پنج مدل میوه، این کافی است برای یک هفته یک نفر، اما خرید همیشه گاهی ما این است که بدون حساب و کتاب سه کیلو سیب، چهار کیلو زردآلو، دو کیلو آلو و... بخریم. کدام یک از ما شده که یک جا ارزانی باشد یا حراج کرده باشند اما چون آن میوه را در خانه داریم دیگر نخیریم یا به اندازه مصرفمان بخریم تا شاید این بار میوه ارزان به همسایه مان هم برسد؟ تا به حال به این فکر کرده ایم؟ ما باید چیزی را که ارزان است به جای یک کیلو، سه کیلو بخریم و گندیدنش در منزل را مشاهده کنیم به این قیمت که به دست دیگران نرسد؟

آثار و تبعات منفی اسراف بی شمار است
اسراف کردن از جمله اعمال نکوهیده ای است که علاوه بر زیان های فردی مانند هدر رفتن پول خانواده و... زیان های اجتماعی متعددی همچون ضایع کردن حقوق دیگران و ناعادلانه تقسیم شدن کالاهای مصرفی را نیز به دنبال دارد. اسراف به معنای زیاده روی و تجاوز از حد و اندازه است و شامل هر عملی می شود که از نظر کیفی و کمی از حد طبیعی خارج شده باشد. پس نه تنها در خرید یا حتی در روابطمان با دیگران، بلکه

زندگی را زندگی کردن یا در چشم و همچشمی ها غرق شدن؟

سفره های تجمل را بر چینییم



از بقیه امور دنیوی می شود و...
تجمل و تظاهر سعی است که یک جامعه به واسطه آن منسوم می شود، چه بسا در این برهه از زمان جامعه نیازمند یک سبک زندگی ساده تر است. شعار معلم مدرسه مان این بود: «به جای آرزوی خاموش شدن شمع خانه دیگری، برای خانه های نور آرزو کن تا خانه خود هم از این کم سوئی در آید.» عمق این حرف یعنی خارج از دنیای تجمل و حسادت و چشم و همچشمی به کردار فکر کن.
از عوسسی ها گرفته تا عزاداری ها، از خوشی ها تا

عده ای برای اینکه در مقابل مهمان خود بتوانند سسر بلند بیرون بیایند و مهمانی رضایت بخش او را ترتیب دهند، مجبور به قرض شده اند، چون ایرانی ها در بحث مهمان نوازی شهره خاص و عامند. بهتر است به این فکر کنیم که اگر امروز من این مهمانی را با یک نوع غذا و سفره های ساده بگذرانم، روزی هم که من در منزل ایشان مهمان هستم او در مضیقه نیست که حتما برای من غذاهای رنگارنگ تدارک ببیند

در هر عمل و امری باید مراقب این کمیته گاه پنهان باشیم. مصداق دیگر اسراف را می توانیم مهمانی هایی در نظر بگیریم که بیش از اندازه مهمانی رفتن و مهمانی های تجملاتی دادن و در سفره چندین مدل غذا آماده کردن و... است. هیچ به این فکر نمی کنیم که فردایی که قرار است مهمان طرف مقابل باشیم شاید او نتواند از عهده این جور مهمانی فرآید؟

بارها شاهد بوده ایم که عده ای برای اینکه در مقابل مهمان خود بتوانند سر بلند بیرون بیایند و مهمانی رضایت بخش او را ترتیب دهند، مجبور به قرض شده اند، چون ایرانی ها برای اسراف آسیب های جسمی، گمراهی، فقر و نابودی انسان، عذاب آخرت، غفلت از یاد خدا و... همینطور که امام علی (ع) فرمودند: «اسراف موجب هلاکت است و مایه روی، مایه زیاد ثروت.»

برای اسراف آسیب های جسمی، گمراهی، فقر و نابودی انسان، عذاب آخرت، غفلت از یاد خدا و... همینطور که امام علی (ع) می فرمایند: «اسراف ثروت زیاد را هم به فنا می دهد.»
در جامعه ای که اسراف تبدیل به عرف شود، مانند همین خریدهای کنونی ما یا اینکه افراد آب و برق را زیادی مصرف می کنند و بگویند: «پولش را می دهیم»، خب برسد از من! خواهر من! به این فکر می کنید که شاید همسایه شما الان آب و برق نداشته باشد؟ در چنین جامعه ای نباید انتظار داشت که رشد اقتصادی چشمگیر شامل خانواده ها و... شود. یکی دیگر از آثار اجتماعی اسراف، تفاوت طبقاتی است. وقتی من سه کیلو میوه ارزان قیمت خرید کنم اما خانه کناری ام برای خرید، میوه پیدا نکند، این اختلاف طبقاتی چند برابر می شود.

در روایات دینی ما اسراف به شدت مذمت شده است. لقمان به فرزندش گفت: «سه علامت برای شخص اسراف گر وجود دارد: اول اینکه می خورد آنچه برای او نیست (در شأن او نیست) و می پوشد آنچه برای او نیست (برازنده او نیست) و می خورد آنچه برای او نیست (فراخور حال او نیست). در قرآن کریم نیز همواره بر رعایت حد اعتدال تأکید شده است. آیه ۳۱ سوره اعراف را بی شک همه ما شنیده ایم: «کَلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ بِغُلُوبِ الْمُسْرِفِینَ یُبْخِرُواْ وَ یبْیَاسُفِدُواْ لَیْسَ اسْرَافَ التَّكْنِیْكِ هَکَ ذَکَ خَدَاوُنَدِ مَسْرِفَ الرَّا دُوسْتُ نَادِرَ.» اما واقعا چقدر به آن عمل کرده ایم؟ گاهی اوقات متأسفانه بعضی خصلت های غلط و اشتباه برای ما تبدیل به عادت می شود. باید خودمان باشاد عادت های غلط برایمان به باور تبدیل نشود؛ چرا که وقتی باور شد، تبدیل به فرهنگ نیز می شود.

ناخوشی ها، متأسفانه تجمل حرف اول را می زند و باعث اسراف و خرج های کلان می شود. کاش می شد در کمک کردن به کودکان بی سرپرست یا بدسرپرست هم اسراف می کردیم! از زله زدگانی که چشم انتظا کمت می بودند. شاید اسراف کلمه ای با معنای زیبایی می شد اگر در راه کمک و مهربانی به دیگران بود. از ما معیاد است اینکه در کشوری اسلامی زندگی می کنیم و در مراسم های عزاداری یا تاج گل های گران قیمت حاضر می شویم. نه برای شاد کردن روح آن مرحوم یا مرحومه بلکه تنها برای انداختن نام خود بر سر زبان ها!

سال هاست در قلعه تجمل گرایی محاصره شده ایم، بی آنکه به عمق عملمان فکر کرده باشیم. به تعویق افتادن سن ازدواج و بچه دار شدن، کاهش دید و بازدیده ها و... از جمله آسیب های اسراف و تجمل گرایی است که زندگی را به کام عامه مردم تلخ کرده است.

حسادت ما در تجمل گرایی بوده و امروزه در بطن زندگی اکثر افراد جامعه ریشه دوانده است. حسادت کشنده است و تجمل و اسراف از جمله آسیب ها و موجباتی است که به بار می آورد. آدم حسود خواهر و برادرش را هم نمی شناسد؛ چرا که در وهله اول خودش را در دریای حسادت گم کرده است.

لازم است بدون مقایسه و حسادت از زندگی لذت ببریم تا گرفتار تجمل و اسراف نشویم. بهتر است با حذف رفتارهای غلط و کینه خور، به اسراف و ریخته و پاش هایمان پایان دهیم. وقتش رسیده به خود فرصت ساده زیستن بدهیم و سفره های تجمل را بر چینییم تا بتوانیم ساده تر لبخند را روی صورت هم بنشانیم. روی صورت هم بنشانیم.

نگاه



آسیب های اسراف از دیدگاه رهبر انقلاب

اسراف، همان کاری را با کشور می کند که دشمن می خواهد

موضوع قناعت را جدی بگیرد. منظورم از قناعت این نیست که دست به نعمت های الهی نز نید و از آنها بهره مند نشوید. مقصود الهی آن است که حد و اندازه نگه دارید؛ زیاده روی و اسراف نکنید؛ نعمت های الهی را ضایع ننمایید؛ که متأسفانه بسیاری می کنند. دستشان به نعمت های الهی نمی رسد. نه به خاطر این که کم داریم، به خاطر این که بسیاری به خودشان حق می دهند که نعمت های الهی را بی حساب و کتاب مصرف کنند؛ بی اندازه مصرف کنند؛ هیچ ملاحظه ای نکنند؛ هیچ حدی نگه ندارند و حتی نعمت های الهی را ضایع کنند. چقدر نان ضایع می شود! چقدر غذای طبع شده ضایع می شود! چقدر میوه مصرف شده ضایع می شود و از خانه ها بیرون ریخته می شود! چقدر لباس زیادت از اندازه لازم چند برابر اندازه لازم خریداری می شود و در خانه ها و صندوق ها می ماند، برای این که یک بار در مراسم پوشیده شود! اینها اسراف است. این مطلب را ملت عزیزمان بدانند که اسراف، فعل حرام است؛ گناه است؛ خلاف شرع است؛ آنجایی که اسراف باشد و اسراف مال و اسراف نعمت های الهی انجام گیرد، تضییع و تلف کردن نعمت است. تصمیم بگیرد این کار را نکند. البته خانواده های کپر درآمد، شاید وسعتان هم نرسد که بخواهند اسراف کنند؛ اما خانواده های پردرآمد و حتی بسیاری از خانواده های متوسط، متأسفانه اسراف می کنند. من این جمله را عرض کردم، در وسایل تجملاتی عزیزان من این اسراف، همان کاری را با کشور می کند که دشمن می خواهد؛ او از آن طرف به وسلیه نفت، به وسیله تحریم اقتصادی و انواع و اقسام ضربه ها، بر ملت ایران ضربه وارد می کند؛ از این طرف هم خود ما با اسراف و صرفه جویی نکردن، ضربه او را تکمیل می کنیم.

سبک رفتار

نگاهی به برخی مظاهر افراط و تفریط

ثروت مندِ خسیس و فقیرِ ولخرج نباش!

اسراف نیز تجاوز از حد اعتدال است و در ابعاد گوناگونی امکان رخ دادن این پدیده وجود دارد. مانند: اسراف در آب، غذا، پوشاک، انرژی و... امام صادق (ع) می فرمایند: «کمترین اسراف دور ریختن آب ته ظرف است.» جامعه بشری روزه روز به بحران کم آبی و کمبود غذا نزدیک تر می شود و علت تنها در نحوه مصرف است، مانند: روش های غلط آبیاری، دور ریختن غذا در خانه و بخش اعظم آن در تالارها و رستوران ها، اسراف آب در شست و شو و مصارف خانگی، پر کردن روزانه آب استخرهای خانگی و... همچنین اسراف در مصرف انرژی برق. کم نیستند خانه هایی که با بی آبی و قطع برق سر می کنند و دلیل آن هم مصرف بی حد و بی ملاحظه افراد دیگر بوده که سبب افت فشار و بی سهم ماندن تعدادی از هم وطنانمان می شود.

تبذیر نیز به معنای ریخت و پاش و هدر دادن مال است. تبذیر در برگزاری مراسم های عروسی امروزه به وفور دیده می شود. برای رسیدن دو فرد به هم و ازدواج و وصلت آنها با یکدیگر واقعا نیازی به آتش بازی و تبدیل مجلس عروسی به سیرک نیست. بارها دیده شده که خانواده درجه یک عروس و داماد چنان رقابتی با یکدیگر می کنند که در آن جمع تنها موضوع بی اهمیت وجود عروس و داماد است! از لباس های میلیونی گرفته تا زیورآلات و رفتن به آرایشگاه ها با قیمت های نجومی! این موضوع تنها موجب هدر دادن اموال می شود و ممکن است برای جبران آن مدت ها گرفتار پرداخت قسط و وام باشیم.

گاهی زیاده روی و کوتاهی و اهمال حتی در اخلاق برخی افراد نیز به چشم می خورد. بعضی ها ساعتی تند و یک دنده بوده و با موضوعی موافقت یا مخالفت می کنند و ساعتی دیگر موضوع به کلی برایشان بی اهمیت می شود. یک روز با آغوش باز از کسی استقبال می کنند و روز بعد حتی از جایشان هم بلند نمی شوند. همه چیز باید در حد تعادل حفظ شود. حتی نظر و اعتقاد انسان ها، بهتر است ابتدا افراط و تفریط را در دامان شناسایی و حل کنیم، سپس در ابعاد بزرگ تر و جامعه به آن بپردازیم. ثروتمند خسیس و فقیر ولخرج بودن هر دو خارج از مدار تعادل است، پس بیاییم از افراط و تفریط دوری کنیم.

مطهره تنگستانی

پنج شنبه بود و طبق قرار همیشه گی به بازار شهرمان سری زدم. اما این بار با نگاهی متفاوت. همه ما این اتفاقات را در مقابل خود بارها دیده ایم اما متأسفانه به سادگی از کنار آن می گذریم. آن روز سعی کردم با نگاهی متفاوت وارد بازار محله مان شوم. از کنار افراد زیادی گذشتم و کیسه ها را در دستشان وار سعی کردم. هر کسی به زور حجم سنگین پلاستیک ها را با خود حمل می کرد. کیلو کیلو میوه و صیفی جات و... دوستم را دیدم. خانواده ای دو نفره بودند. آنها هم دستشان پر بود. همراه همسرش بود. چهار دست داشتند، فکر می کنم باید چهار دست دیگر هم قرض می کردند تا به آنها در حمل خریدشان کمک می کرد!

اما از خانواده هایی که ساک های چرخ دار خرید هم داشتند و دستشان از دوستم پرسیدم چه خبر است؟ مهمان دارید؟ گفت: «نه! این خرید هفتگی ماست و همیشه کارمان همین است.» تعجب کردم و پرسیدم: «فاطمه جان! شما که دو نفر بیشتر نیستید. یعنی این همه میوه و خوراکی را در طول یک هفته شما دو نفر می خورید؟» پاسخش جالب بود. گفت: «شاید مهمان بیاید، بهتر است در منزل داشته باشیم!»

با خود فکر کردم چند نفر از ما به این شکل خرید می کنیم و سبک طناب این شاید ها به چاه اسراف می افتیم. بله! صحیح است! اسراف تا حالا دقت کرده باید شاید همه ما درگیر این اتفاقات شده ایم تا یک چیزی را کمی ارزان تر از حد معمول ببینیم بیشتر از نیاز خود خرید می کنیم؟ حتی به قیمت اینکه در منزل ما خراب شود.

هر روز چند دانه میوه می خریم؟
یکی از هم راسان حضرت امام خمینی (ره) در پاریس تعریف می کند که روزی برای خرید میوه بیرون رفتم. امام فرموده بودند که مثلا یک کیلو بخرید. من که دیدم بر تقال های خوبی است و قیمتش نیز ارزان تر است به جای یک کیلو مقدار بیشتری خرید کردم. در هنگام

سبک مراقبت

سبک سبزی
اسراف معادل است با هر نوع مصرفی که فراتر از نیاز طبیعی یک انسان باشد. اسراف نکردن به معنای منع لذت یا جلوگیری از آن نیست. اساساً سبک است یعنی استفاده کنیم. گاهی لازم است علاوه بر مصرف روزانه مان، اعم از خوراک و پوشاک، حتی اعمال و رفتارمان را هم از زیر صافی رد کنیم. وقتی سفره ها بوی تجمل و رفتارها بوی تجمل را دارند، اسراف و تجمل گرایی، صفرا از بطن خانه ها ریزد. انگار در اسارت مرداب تجمل گرایی خود را غرق کرده ایم.

قرار است زندگی را زندگی کنیم نه آنکه صرفاً برای یک زندگی، در چشم و همچشمی ها غرق شویم. تجمل به حدی مبنای زندگی ها قرار گرفته که اکنون برای یک مهمانی دادن تب سه جان ها می افتند. کاش بدانیم با اسراف تنها خود را گول زده ایم و مصیبت ها را از هم دریغ کرده ایم.

آراستگی زیاست، اما فرهنگ و شخصیت گران تر از لباس های مارکی است که بر تن می کنیم. گاهی خجالت می کشیم یک لباس را چندان بار یک جا بپوشیم، اما این ترسناک تر است اگر یک رفتار ناپسند را چندان بار تکرار کنیم. بهتر است بدانیم اسراف فقط به معنای زیاده روی در استفاده طعام یا لباس نیست، بلکه زیاده روی در هر کاری یا هر چیزی تا حدی که مسبب صدمه وارد شدن به زندگی و محل آسایش درونی انسان شود، اسراف است. مثل اسراف در صحبت که موجب گزافه گویی می شود، اسراف در خواب که به تن پروری و تنبلی ختم می شود، اسراف در عبادت که موجب غفلت