



روایت پرهیز از اسراف و رفتارهایی توأم با قناعت و نیکو کاری

اسراف را تبدیل به مهربانی کنیم!

پریسا گریبندی

چندسالی است که یک یخچال استاده تک درّ از همان‌هایی که رستوران‌ها برای خنک کردن نوشابه و دوغ و دلستر استفاده می‌کنند، جلوی در مسجد محله‌مان جا خوش کرده است. نمی‌دانم نصب این یخچال کار چه کسی بوده ولی می‌دانم با این کارش در این چند سال خیلی‌ها را از گرسنگی نجات داده و خیلی توایب هم کرده است. معمولاً از چند محل این طرف تر و چند محل آن طرف‌تر اگر کسی غذای اضافه‌ای در خانه داشته باشد، می‌آورد و می‌گذارد در این یخچالی که ما در خانواده یخچال مهربانی نامگذاری‌اش کرده‌ایم. غذاهای در یخچال گذاشته می‌شوند و هر کسی که نیازمند باشد، مثل کار تن خواب‌ها، معتادهایی که جایی برای زندگی ندارند، آنهایی که در زباله‌ها ضایعات جمع می‌کنند و حتی آنهایی که نمی‌خواهند شب دست‌خالی به خانه بروند، در روز یکی دو پار سری به این یخچال می‌زنند تا بدون اینکه دستشان جلوی کسی دراز باشد، غذایی بخورند و خودشان را سیر کنند.

گاهی چقدر اسرافکار می‌شویم

دو سال پیش قبل از اینکه کرونا بیاید و مهمانی‌ها برگزار نشوند تولد یکی از دوستان صمیمی‌ام بود.شب که مهمان‌ها رفتند کمی بیشتر ماندم تا در جمع و جوسر کردن خانه کمکش کنم. دیدم از داخل کتو یک کیسه زباله بزرگ آورده و رفته سراغ سینی‌های غذای چیده شده روی میز که بیشترشان هم کمتر از یک سوم خالی شده بودند!یکی از سینی‌ها را که برداشتم، گفتم: «می‌خواهی چه کار کنی؟ می‌خواهی بریزیشان دور؟!» در جوابم گفت: چارهای ندارم، یخچال پرتر است، برای ناهار فردای ششماها و خانواده‌ام کنار گذاشته‌ام ولی دیگر برای اینها جایی نیست!» چقدر ظرف یکبار مصرف به من بده و برو به بقیه کارهایت برس.» ظرف‌ها را گرفتم و تمام غذاهای دست‌نخورده را مثل غذای نذری برای پرس بسته‌بندی کردم و گذاشتم کنار. حتی میوه‌های خرد شده‌ای هم که به شکل سالاد میوه درآمده بود، داخل ظرف‌های جداگانه ریختم و درهایشان را محکم بستم. چپیس و پفک و تنقلاتی که هم که فقط در ظرف‌های بزرگی سروده‌ولی دست‌نخورده مانده بودند در تعدادی نایلون تمیز ریختم و همه را در همان کیسه‌ب بزرگی که آورده بود، جا دادم. دوستم کمی بعد آمد نشست کنارم و گفت: «چه کار کردی؟» گفتم: «اماده‌شان کردم برای یخچال مهربانی محله‌مان.» ماجرای یخچال را که برایش تعریف کردم، گفت: «کاش محله ما هم یکی از این یخچال‌ها داشت.» در مسیر برگشت از خانه دوستم تا مسجد محله به این فکر می‌کردم که این یخچال چقدر مفید است. در کنار اینکه باعث می‌شود هر روز تعدادی گرسنه بی منت سیر شوند خیلی هم از اسراف اهالی محل جلوگیری می‌کند. داشتم به این فکر می‌کردم که چقدر بعضی‌ا ما آگاه و ناآگاه اسراف می‌کنیم، چقدر دور می‌یزیم و گاهی چقدر حواسمان پرت می‌شود! از حجم زباله‌هایی که می‌توانستند زباله نباشند و به جایش دردی از یک نفر درمان کنند!

میزان اسراف هم به اندازه تورم بالاست

اینکه زباله‌های تهران روزی سه بار جمع می‌شوند و از زباله‌های بسیاری از شهرهای دیگر دنیا هفت‌هفتی یک یا دوپار، به خوبی نشان می‌دهد که ما جزو مملکت‌های هستیم که دچار مصرف‌گرایی و البته اسراف شده‌ایم. می‌گویند یکی از ملاک‌های توسعه‌یافتگی کشورها زباله‌است، البته نه خود زباله بلکه میزان تولید آن. اگر بخوایم واضح‌تر توضیح دهیم باید بگوییم کشورهایی توسعه‌یافته هستند که مردم‌شان یاد گرفته‌اند باید به نحوی زندگی و مصرف کنند که حجم کمتری پسماند حاصل از زندگی روزمره‌شان باقی بماند و دلیلش هم این است که چنین مردمی کمتر در مدیریت سایر امور جامعه هم موفق هستند.

شاید با این میزان تورم و گرانی، عجیب به نظر برسد ولی در تهران و اکثر شهرهای بزرگ مردم آنقدر خرید می‌کنند و آنقدر مصرف می‌کنند و آنقدر اسراف می‌کنند و دور می‌ریزند و به دنبالش زباله تولید می‌کنند که روزی سه بار باید زباله‌های آنها را جمع کرده، در حالی که در اکثر می‌شوند! آمارها نشان می‌دهد که در تهران و بیشتر شهرهای بزرگ مردم به طور متوسط سالانه شش برابر وزن خود زباله تولید می‌کند. البته خیلی هم نیاز به اعداد و ارقام نیست و با یک نگاه گذرا به زباله‌هایی که جلوی بیشتر خانه‌ها و مغازها رها ریخته شده است، می‌توان به موضوع پرت برد. زباله‌هایی که واقعاً زباله و پسماند نیستند، بلکه مواد غذایی و حتی پوشاک و مواد مصرفی هستند که

چشم و هم چشمی و فقط برای زیاده‌خواهی هر روز بیشتر از روز قبل اسراف می‌کنند. در حالی که برای ارتقای سطح جامعه باید سعی شود چشم و هم چشمی و رقابت‌های بی‌مورد و بی‌جا رواج پیدا نکنند، مخصوصاً برای جامعه‌ای مثل ما که جزو جوامع اسلامی است؛ جامعه‌ای که الگوهای آن در رفتارهای ائمه و بزرگان دینی است. مثلاً در روایت‌هایی که از زندگی حضرت علی(ع) نقل شده، ایشان معمولاً شامشان یک کاسه شیر و دو عدد خرما بوده است و در ماه مبارک رمضان با نان و نمک افطار می‌کرده‌اند یا در روایت زندگی حضرت محمد(ص) می‌خوانیم که به دخترشان و سایر افرادی که ایشان را برای وعده غذایی دعوت می‌کردند، تأکید داشتند که تنها یک نوع غذا بر سر سفره آورده شود و دیده نشده‌ایشان به مجلسی بروند که دو نوع غذا بر سر سفره باشد.

فرهنگ‌سازی با فیلم و سریال

در فیلم‌های تلویزیونی معمولاً افرادی که وضع مالی خوبی دارند مهمانی‌های اینجانبی برگزار می‌کنند و برپوش‌های افراطی و تجملگرایانه‌ای دارند و در مقابل، خانواده‌هایی که ساده‌زیست هستند، برای مثال سر سفره‌هایشان یک وعده غذا هست معمولاً در این فیلم‌ها به عنوان قشر متوسط یا ضعیف نشان داده می‌شوند. حجت‌الاسلام والمسلمین کریمی منش در با اشاره به آمار‌های تکان‌دهنده مصرف‌گرایی در ایران می‌گوید: «خیلی ناراحت‌کننده است ولی حقیقت این است که نه تنها مواد غذایی بلکه آمار تمام مواد مصرفی حتی انرژی و سوخت در جامعه ما تکان‌دهنده است. اگر مردم بتوانند کمی بر نفس خود غلبه کنند و با پرهیز از غایب‌ها اسراف…»

حجت‌الاسلام والمسلمین محمد کریمی منش، کارشناس مذهبی درباره اسراف و آثار به‌جامانده از آن می‌گوید: «در اعتقادات و فرهنگ دینی ما که اتفاقاً به صراحت هم به آن اشاره شده مصرف‌گرایی و اسراف هیچ جایی ندارد؛ در سوره اسرا خداوند می‌فرماید ان المیذریں كانوا اخوان الشیاطین یعنی همانا اسراف‌کاران برادران شیطان هستند و همینطور در مباحث مختلف دینی به این موضوع اشاره و گاهی تأکید شده است که اگر در جایی مشاهده کردید اسراف و مصرف بی‌رویه‌ی رواج پیدا کرده است، یقین داشته باشید که حتی از گلوی مظلومی بریده شده است. ما حتی در این روزهایی که بدون جست‌وجو و کنکاش هم می‌توانیم نیازمندان و افرادی را که در فشار اقتصادی هستند در خانواده‌های خودمان هم پیدا کنیم باز می‌بینیم بعضی‌ها فقط برای



گاهی فراموشکار می‌شویم

درست است که کرونا مشکلات زیادی به بار آورده ولی فوایدی هم داشته که نمی‌توان آنساکر کرد. یکی از فواید کرونا همین موضوع کمتر شدن اسراف است. با آمدن این ویروس و برگزاری مهمانی‌ها و عروسی‌ها و مراسمی از این قبیل به شدت کاهش پیدا کرد و به دنبال آن بریز و پباش‌های افراطی و دور ریختن مواد غذایی و تنقلات و میوه‌های باقیمانده در پایان مهمانی‌ها هم از بین رفت. در درست‌است که مردم جامعه ما اگر نیازمندی را بشناسند در حد توانشان کمکش می‌کنند، درست است که در مناسبات مذهبی نذری می‌دهند و گاهی تلاش می‌کنند بیشتر نذری‌ها به دست نیازمندان برسد ولی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

شاید با این میزان تورم و گرانی، عجیب به نظر برسد ولی در تهران و اکثر شهرهای بزرگ مردم آنقدر خرید می‌کنند و آنقدر مصرف می‌کنند و دور می‌ریزند و به دنبالش زباله تولیدمی‌کنند که روزی سه بار باید زباله‌های آنها را جمع کرده در حالی که در اکثر کشورها دنیا زباله‌ها هفت‌هفتی فقط سه‌بار جمع‌آوری می‌شوند

گاهی فراموشکار می‌شوند فراموش می‌کنند در مهمانی‌ها و مراسم مختلفی که برگزار می‌کنند آن مواد غذایی و میوه و تنقلاتی که دور ریخته می‌شود می‌تواند برای تعدادی خانواده یک شب خوب را رقم بزند. گاهی آنقدر سرگرم مهمانداری و پذیرایی و هرچه بهتر برگزار کردن مراسمشان هستند که یادشان می‌رود این مواد غذایی که طرف‌ظرف بیرون ریخته می‌شود همان نعمت‌هایی است که خداوند به شدت از اسرافشان نهی مان کرده‌گاهی اسراف می‌کنیم و بعد که گره می‌افتد به زندگی‌مان بعد که رزق و روزیمان کم و بی برکت می‌شود دنبال دلیل و مقصر می‌گردیم. حجت‌الاسلام والمسلمین کریمی منش در می‌گوید: «همه قدیمی‌ها به نان و برکتش ایمان داشتند، نان را خیلی محترم می‌شماردند طوری که اجازه نمی‌دادند به جز قسمت‌هایی که واقعاً قابل خوردن نبود تنهای از نان اسراف شوند. هم‌همه قدیمی‌های خانواده‌ها و فامیل‌هایمان قدر به برکت نان و حرمتش متعهد هستند. ولی شما امروز می‌بینید نان‌ها که معمولاً هم با دستگه‌ها پخته می‌شود و یکدست است و باید نسبت به قدیم دوریز کنیم، حجت‌الاشته‌باشد چقدر در هر خانواده‌ای اسراف می‌شود؛ قدیم‌ها اگر کسی یک تکه نان روی زمین می‌دید برمی‌داشت و می‌پوسید و یک گوشه می‌گذاشت که به اصطلاح کسی با روی برکت خدا گذارد. اما امروز می‌بینیم که نان‌های نیمه خورده یا خشک شده یا کیک زده را کنار بقیه زباله‌های خانه در یک نایلون می‌ریزند و به بیرون از خانه منتقل می‌کنند، نانی که نامی از برکت زندگی‌ها محسوب می‌شد. امروز در بسیاری از خانواده‌ها به عنوان نذری دینی‌مان می‌شود. درست است که نان نسبت به سایر مواد غذایی قیمت پایین‌تری دارد ولی این نباید دلیلی برای خرید بیشتر از نیاز و در آخر کیک پزند و خشک شدن و دور ریخته شدن آن باشد. اگر ما جامعه‌ای هستیم که به دنبال پیشرفت و سعادت‌مندی هستیم باید یاد بگیریم به اندازه مصرف‌مان خرید کنیم، یاد باید بگیریم اسراف نکنیم و بیشتر از آنچه زباله تولید کنیم به فکر مصرف به اندازه و صحیح باشیم.»

هر محله یک یخچال!

دوستم راست می‌گفت. شاید اگر محله خودشان هم یکی از همین یخچال‌ها داشت، آن شب به جای من خورش غذاها را بسته‌بندی می‌کرد و درون یخچال می‌گذاشت. واقعاً چقدر خوب می‌شد! اگر مسجد هر محله‌ای می‌توانست یک یخچال برای اهالی همان محله تهیه کند که مردم بتوانند مواد غذایی را که مورد استفاده‌شان نیست داخل یخچال بگذارند. شاید اینگونه می‌شد تا حدی از اسراف جلوگیری کرد. این یخچال‌ها شاید بتواند آمار تولید زباله را خیلی پایین بیاورد ولی تا حدی می‌تواند از اسراف جلوگیری کند. این یخچال‌ها می‌توانند دلیلی باشند برای اینکه غذاهای دست‌نخورده مهمانی‌ها به دست کسانی که به آن نیاز دارند برسد. باعث می‌شود نان‌ها قبل از خشک شدن و کپک زدنشان یک لقمه شوند برای کسی که شاید حتی پول خرید یک نان هم ندارد. شاید این یخچال‌ها بهانه‌ای شوند برای بهتر زندگی کردن، درست مصرف کردن، اسراف نکردن.

در گذشته‌ها یه نه چندان دور هر خانه‌ای یک یخچال مهربانی خیلی داشت که البته مخصوص نیازمندان نبود، آن وقت‌ها همسایه‌ها همدیگر را می‌شناختند و با هم رفت و آمد داشتند. اگر غذایی که می‌پختند جزو غذاهایی بود که عطرش در فضا می‌پیچید محال بود یک ظرف برای همسایه‌شان کنار نگذارند و جدا از غذاهای عطری اگر هم فکر می‌کردند غذایی که پخته‌اند بیشتر از وعده مصرفی‌شان است مابقی‌اش را در ظرف می‌ریختند و قبل از آنکه سفره بچینند غذای همسایه را می‌فرستادند و این بده‌بستان همیشه ادامه‌دار بود. کمی قدیم‌تر‌ها کمتر می‌خریدند و بیشتر می‌بخشیدند، به اندازه مصرف می‌کردند و همیشه حواسشان به همسایه کناری‌شان بود و شاید به همین خاطر نیازی به داشتن یخچال مهربانی نداشتند ولی امروز که همسایه همسایه را نمی‌شناسد، این یخچال‌ها می‌توانند نقش همان کاسه بشقاب‌هایی را که دائم با غذاهای عطری و غیر عطری پر می‌شند و بین همسایه‌ها می‌چرخد ایفا کنند و شاید بهترین دلیل حضورشان همین باشد که کسی که گرسنه است می‌تواند بدون تقاضا از دیگری و بدون اینکه دست‌نیاز به سمت یک نفر بگیرد دراز کند، از یخچال غذایی بردارد و شکمش را سیر کند!

سبک رفتار



نیاز به تعریف دوباره در نحوه مصرف کره کردن

مُصرف نباشیم سخت هم نگیریم!

■ **وحید پورثانی**

وقتی حرف از دست مصرف کردن و اسراف نکر دن می‌شود، بعضی‌ها گمان می‌کنند منظور این است که به خودتان سخت بگیرید و خوب زندگی نکنید در صورتی که اصلاً اینگونه نیست و منظور از اسراف نکردن داشتن اعتدال و میانه‌روی در زندگی است. اتفاقاً سفارش به اعتدال و میانه‌روی در زندگی را در روایات بسیاری از زندگی ائمه و بزرگان دینی می‌خوانیم که وجه مشترک زندگی همه‌شان نحوه صحیح مصرف، جلوگیری از زیاده‌روی و زیاده‌خواهی و نداشتن سختگیری به خود و خانواده است.

■ **در مصرف میانه‌رو باشیم**

در مجموعه‌الاجاب باب ۱۷۱ آمده که روزی شاگردان امام صادق(ع) از ایشان درباره معنا و مفهوم اسراف پرسیدند و ایشان آیه ۶۷سوره فرقان را تلاوت کرد و آنگاه مشت‌ی سنگ‌ریزه از زمین برداشت، محکم در دست گرفت و فرمود: «این، همان بخل و سختگیری است که در آیه از آن نهی شده است.» سپس مشت دیگری برداشت و چنان دست خود را گشود که همه آن روی زمین ریخت و فرمود: «این، همان اسراف است.» با سوم مشت دیگری و کمی دست خود را گشود، به گونه‌ای که مقداری فرو ریخت و مقداری در دستش باقی ماند و فرمود: «این، همان اعتدال بین سختگیری و اسراف است.»

همچنین درباره میانه‌رو بودن هم روایتی از امام صادق(ع) هست که در تفسیر نورالقلین اینگونه بیان شده که روزی مردی خدمت امام صادق(ع) آمد. حضرت به او فرمود: «تقوای الهی پیشه کن. اسراف نکن و بر خود هم سخت بگیر. میانه‌روی، مایه استواری است. تذبیر همان اسراف است که خداوند در باره آن فرموده: تذبیر و زیاده‌روی نکن.»

پس منظور از اسراف نکردن، سختگیری به خودمان و در نظر نگرفتن آرامشمان نیست، اتفاقاً در آموزش‌های دینی‌مان به در نظر گرفتن آسایش و آرامش زندگی و حتی آینده‌نگری ولی در حد اعتدال و نه با حرص و طمع بسیار تأکید شده است. امام صادق(ع) می‌فرماید: روش زندگی سلمان چنان بود که وقتی سهم خود را از بیت‌المال می‌گرفت، هزینه سالانه‌اش را کنار می‌گذاشت تا سال بعد فرا رسد و دوباره سهم خود را بگیرد. عده‌ای به سلمان اعتراض کردند: تو با این زهدی که داری، چرا چنین می‌کنی؟ تو از کجا می‌دانی، شاید امروز با فردا بمری! او در پاسخ گفت: چرا شما امیدوی برای زنده‌ماندن من ندارید؛ همچنان که بیم دارید که من بمریم؟ ای بی‌خبران! نمی‌دانید که نفس انسانی در صورت عدم تأمین معیشتش، مضطرب و نگران می‌شود، اما وقتی که هزینه زندگی‌اش تأمین باشد، آرامش پیدا می‌کند؟

■ **ما در حال مردن و میراندن نوع بشر هستیم؟**

در بیشترین مواقعی که صحبت از اسراف نکردن می‌شود ذهن می‌رود به سمت مصرف نادرست مواد غذایی و پوشاک و وسایل و لوازم زندگی، در صورتی که نه تنها جامعه ما بلکه تعداد زیادی از جوامع مختلف جهان با مصرف بی‌رویه سوخت و انرژی و منابع زمینی فاجعه به بار آورده‌اند و این موضوع در کتاب‌ها، مقاله‌ها و یادداشت نویسندگان و محققان غربی هم به خوبی مشهود است.

■ **ما در حال مردن و میراندن نوع بشر هستیم؟**
در بیشترین مواقعی که صحبت از اسراف نکردن می‌شود ذهن می‌رود به سمت مصرف نادرست مواد غذایی و پوشاک و وسایل و لوازم زندگی، در صورتی که نه تنها جامعه ما بلکه تعداد زیادی از جوامع مختلف جهان با مصرف بی‌رویه سوخت و انرژی و منابع زمینی فاجعه به بار آورده‌اند و این موضوع در کتاب‌ها، مقاله‌ها و یادداشت نویسندگان و محققان غربی هم به خوبی مشهود است.



در بیشتر مواقعی که صحبت از اسراف نکردن می‌شود ذهن می‌رود به سمت مصرف نادرست مواد غذایی و پوشاک و وسایل و لوازم زندگی، در صورتی که نه تنها جامعه ما بلکه تعداد زیادی از جوامع مختلف جهان با مصرف بی‌رویه سوخت و انرژی و منابع زمینی فاجعه به بار آورده‌اند و این موضوع در کتاب‌ها، مقاله‌ها و یادداشت نویسندگان و محققان غربی هم به خوبی مشهود است.