

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصلاح سبک زندگی

مؤلف:

حجت الاسلام والمسلمین محسن قرائتی

سرشناسه	: قرائتی، محسن، ۱۳۲۴ - Qeraati, Mohsin
عنوان و نام پدیدآور	: اصلاح سبک زندگی / محسن قرائتی
مشخصات نشر	: تهران: ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۷-۱۹۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	: Conduct of life -- Qur'anic teaching
موضوع	: راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع	: Conduct of life -- Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	: ستاد اقامه نماز
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ م ۲/ ۲۳۳ BP ۱۰۴
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۱۵۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۲۳۰۸۹



ستاد اقامه نماز

نام کتاب: اصلاح سبک زندگی

مؤلف: حجت‌الاسلام والمسلمین محسن قرائتی

ناشر: مؤسسه فرهنگی - انتشاراتی ستاد اقامه نماز

چاپ و صحافی: نگارش امروز

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۷

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

مراکز پخش:

۱. تهران، خیابان طالقانی، خ ایتالیا، روبروی اورژانس بیمارستان شهید

مصطفی خمینی، انتشارات ستاد اقامه نماز، پ ۴۲

تلفن: ۸۸۹۹۱۰۶۸ و ۸۸۹۰۰۵۹

۲. دفاتر ستادهای اقامه نماز سراسر کشور

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۷-۱۹۳-۵

**پیشنهادهای در باب
اصلاح الگوی مصرف به رسانه‌ها
و مردم و کارمندان دولت**

۱. اسلام دین اعتدال و میانه‌روی است
«وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ»^۱ و در همه امور توصیه به
عدم افراط و تفریط نموده است به‌طوری که حتی
در اتفاق و کمک به دیگران نیز میانه‌روی توصیه
شده است. نه بخیل باشد در کمک به دیگران
«وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً»^۲ و نه آنقدر دست و دل
باز باشد که مورد سرزنش و ملامت قرار گیرد «وَلَا
تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا»^۳ و اگر
در امور زندگی بیش از اندازه و نیاز مصرف گردد؛

۱. لقمان: ۱۹.

۲. اسراء: ۲۹.

۳. اسراء: ۲۹.

باعث اسراف می‌شود که خداوند به‌شدت نهی نموده است و یکی از عوامل قهر و هلاکت الهی را اسراف می‌داند «وَأَهْلَكْنَا الْمُسْرِفِينَ»^۱ توصیه‌های زیر می‌تواند راه‌گشا و مورد استفاده آحاد مردم، کارمندان دولت، مدیران قرار گیرد. و از طرفی محتوای خوبی برای نویسندگان، خبرگزاری‌ها، رسانه‌ها به‌خصوص صدا و سیما باشد تا به اشکال هنری و زیبا در معرض مخاطبان قرار بدهند.

۲. اگر بدانیم اسراف گناه کبیره و وعده هلاکت برای آن داده شده است. «وَأَهْلَكْنَا الْمُسْرِفِينَ»^۲.
 ۳. اگر بدانیم اسراف کار برای رفاه و عیاشی خود گاهی عزت و استقلال خود را از دست می‌دهد و گاهی حریت و آزادی خود را و گاهی تفکر و مکتب خود را؛ یعنی شعار اصلی ما (استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی) با اسراف و تبذیر در معرض خطر است. به‌نظر می‌رسد که همه باید در مسیر مبارزه با اسراف فکر کنیم، طرح دهیم و اجرا کنیم.

۱. انبیاء: ۹.

۲. همان.

۴. باید ولخرجی ضد ارزش معرفی شود. همان گونه که خداوند به ولخرج لقب برادران شیطان داده است. ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾^۱ همانا اسراف کاران برادران شیطان هاینند.

کلمه‌ی «اخ» در عربی هم به معنای برادر، هم به معنای ملازم و همراه می باشد. مثل «اخوالسفر» به کسی که پیوسته در سفر است، و «اخوالکرم» که به انسان کریم گفته می شود. برادری گاهی نسبی است، گاهی مسلکی و مرامی؛ اسراف کاران برادران مسلکی شیطانند. ﴿إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾ یعنی کسانی که در مسیر شیطان و همراه اویند. در قرآن، پیوسته از وسوسه یا ولایت شیطان بر افراد، سخن به میان آمده است، اما تنها موردی که ﴿إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾ آمده این آیه است، یعنی اسراف کاران همکار شیطانند، نه تحت امر او. پس کار از وسوسه شدن گذشته و به مرحله‌ی همکاری و معاونت رسیده است.

۱. اسراء: ۲۷.

چنانکه در جای دیگر آمده است: ﴿تَقْيِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾.^۱

«تبذیر»، گرچه بیشتر در مسائل مالی است، ولی در مورد نعمت‌های دیگر نیز وجود دارد، مانند هدر دادن عمر و جوانی، به کار گرفتن فکر، چشم، گوش و زبان در راه ناصحیح، سپردن مسئولیت‌ها به افراد ناصالح، پذیرش مسئولیت بدون داشتن لیاقت و بیش از حد توان و ظرفیت، آموزش و آموختن مطالب غیر ضروری و غیر مفید و امثال این‌ها.^۲

۵. مصرف مال و دارایی در غیر مورد آن، کاری شیطانی و نوعی ناسپاسی است. ﴿الْمُبَذِّرِينَ... إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾.

۶. مبذّر و اهل ریخت و پاش باید تحقیر شود، نه آنکه مورد تقدیر و احترام قرار گیرد. ﴿إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾.

۱. زخرف: ۳۶.

۲. تفسیر طیب/البیان.

۷. مؤمن با مؤمن برادر است، ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾^۱ و اسراف کار با شیطان. ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ... إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾.

۸. تبذیر، نشانه‌ی کفران و ناسپاسی است، نه نشانه‌ی سخاوت و بخشندگی. ﴿الْمُبَذِّرِينَ... لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾.

۹. اگر بدانیم چه خیرات و برکاتی در سایه قناعت نصیب مردم می‌شود. (مثلاً به جای ولخرجی‌های عروسی‌ها طرفین عروس و داماد چیز ماندگاری برای عروس و داماد بخرند.)

۱۰. اگر بدانیم بعضی از اسراف‌ها (از نظر فقهی) سبب ضامن شدن انسان است.

۱۱. اگر بدانیم بعضی از بودجه‌های پژوهشی صرف مسائلی می‌شود که کاربردی نیست و بسیاری از تحقیقات و پایان‌نامه‌ها در وزارت علوم گرد می‌خورد.

۱۲. اگر بدانیم قرآن بنی‌آدم را اعضای یکدیگر می‌داند ﴿بَعْضُكُم مِّنْ بَعْضٍ﴾^۲ مثلاً همان‌گونه که

۱. حجرات: ۱۰.

۲. آل عمران: ۱۹۵.

نانوا نانی را که برای خانه خود می‌برد، از نوع مرغوب است، اگر دیگران را هم از خود بداند، به آن‌ها هم نان خوب می‌دهد.

۱۳. اگر بدانیم مناطقی دسترسی به پزشک ندارند، در حالی که احیای یک نفر مانند زنده کردن همه مردم است.

۱۴. اگر بدانیم هجرت برای بعضی واجب است، حتماً به مناطق دوردست هجرت خواهیم کرد تا توزیع عادلانه و به کارگرفتن‌ها و خدمات منصفانه عرضه شود.

۱۵. اگر بدانیم مردم دارای فکر و سلیقه و ابتکار هستند، راه صرفه‌جویی را از آنان بخواهیم و به پیشنهادات آن‌ها در مسأله صرفه‌جویی توجه کنیم و آن‌ها را در جامعه مطرح کنیم.

۱۶. اگر از هر خانه‌ای مقداری لباسی که بدون مصرف مانده است، (به شرط آن که کهنه و پاره و خفیف نباشد) جمع‌آوری شود، صدها قطار لباس جمع‌آوری و با مدیریت صحیحی توزیع شود، کسی

در زمستان بدون لباس نخواهد بود و سرما نخواهد خورد.

۱۷. اگر بدانیم بین کمبود دارو در برخی مناطق و داروهای اضافه در مناطق دیگر ارتباط وجود دارد.
۱۸. اگر بدانیم برای هدیه دادن به دیگران، می‌توانیم چیزی ببریم که مورد نیاز و ماندگار باشد.
۱۹. اگر بدانیم تبلیغات ریاست جمهوری و نمایندگان مجلس و سایر تبلیغات می‌تواند کم‌هزینه‌تر باشد.

۲۰. اگر بدانیم هر وزارتخانه و سازمان‌ها و ادارات دولتی و غیردولتی با خاموش کردن فقط دو لامپ اضافی، می‌توانند از هدر رفتن چه میزان انرژی جلوگیری کنند.

۲۱. اگر بدانیم به جای ساخت دکورهای مصنوعی و مصرفی و پرخرج می‌توانیم به سراغ زیبایی‌های طبیعی و پایدار برویم.

۲۲. اگر بدانیم تولیدگران می‌توانند در طرح و ساخت وسایل، محصولات تولید کنند که کم‌مصرف

و پایدار باشد. و به تولیدکنندگان کالاهای غیراستاندارد و نامناسب اجازه تبلیغ کالا ندهند.

و اگر جلوی افرادی که با ولخرجی و کارهای نامعقول دست به اسراف می‌زنند گرفته شود. (در تابلویی دیدم که تبلیغ شده بود، هر کس یک ساندویچ چند کیلویی را در چند دقیقه بخورد، برنده فلان ماشین می‌شود. این گونه تبلیغ نشان‌دهنده بی‌عقلی و فضایی مساعد برای افراد عیاش و هواپرست است.)

۲۳. اگر بدانیم کارمندان دولت به جای سربرگ‌های پرخرج می‌توانند از سربرگ‌های کم‌خرج استفاده کنند.

۲۴. اگر بدانیم می‌شود میان سالمندانی که کار می‌کنند و جوانان بیکار مقایسه شود که این مقایسه خود یک امر به معروف عملی است.

۲۵. اگر در مسابقات و جشنواره‌ها یکی از ملاک‌های گزینش کم‌هزینه بودن از یک سو و وقت‌کشی نکردن از مردم باشد.

۲۶. اگر فیلم‌هایی در خصوص اصلاح الگوی مصرف تولید شود.

۲۷. اگر به جای خرید مقبره‌هایی گران، مدرسه و مسجد و درمانگاه و خوابگاه متاهلی برای دانشجویان و طلاب ساخته شود، و از کسانی که از این نمونه کارها کرده‌اند تجلیل شود.

۲۸. اگر به جای چند مراسم فاتحه یا تجلیل از افرادی برای آبرسانی به مناطقی هزینه شود.

۲۹. اگر در ایام تعطیلات به خصوص تابستان برای صرفه‌جویی در عمر نسل نو گروه‌های زیادی در قالب اردوهای علمی و خدماتی و جهادی به مناطق محروم بروند.

۳۰. اگر سالن‌ها طوری طراحی شود که استفاده چندمنظوره از آنها بشود، الگوی مصرفی در ساخت و ساز خواهد بود.

۳۱. در مراکز عمومی به خصوص پادگان‌ها چون گاهی در طبخ غذا بی‌حوصلگی می‌کنند، غذا به گونه‌ای می‌شود که سربازان ترجیح می‌دهند که نان خالی بخورند و از آن غذا استفاده نکنند.

۳۲. اگر باور کنیم چیزی را که ما به هدر می‌دهیم محصول زحمات جمعی دیگر است و در واقع ما زحمات دیگران را به هدر می‌دهیم.

۳۳. اگر باور کنیم که با چند مشت آب می‌توان وضو گرفت.

۳۴. اگر نمونه‌هایی از جوانانی که صرفه‌جویی می‌کنند و برای خود پس‌اندازی تهیه می‌کنند، و آن را در کار مفیدی هزینه می‌کنند، با جوانانی که ولخرجی می‌کنند مقایسه کنیم.

۳۵. اگر نشان دهیم که یک نفر سیگاری در عمر خود چقدر پول را برای ضربه به ریه و محیط زیست خرج می‌کند و اگر سیگار خارجی باشد پرکردن جیب دیگران هم اضافه می‌شود.

۳۶. اگر نشان دهیم نسل نو به خاطر بی‌اعتنایی به تحصیل چه ضرری را به خود و جامعه تحمیل می‌کنند.

۳۷. اگر باور کنیم درس‌هایی که در آن رشد و مهارتی نیست، و تنها اطلاعات و محفوظات و

نمره و مدرک است که به ما می‌دهند، نه هنر و تخصص و فایده.

۳۸. اگر برای راه‌های کوتاه از دوچرخه استفاده کنیم، مشکل کرایه ماشین، ترافیک، آلودگی هوا و سلامت و چاقی حل خواهد شد. زیرا دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی و کوهنوردی ورزش‌هایی است کم‌خرج، طبیعی، دسته‌جمعی، الفت‌آور به جای ورزش‌های پرخرج، غیرطبیعی و دور از مرکز همراه با نیاز به زمین‌ها و فضاهای بزرگ است.

۳۹. اگر یک لباس عروس را در طول چند سال عروس‌های متعددی به تن کنند نیازی به خرید لباس برای هر عروس نیست. و یا اگر عروس‌ها در پایان مراسم لباس خود را از طریقی مثل کمیته امداد اهداء کنند، دختران یتیم و اطرافیانش برای نداشتن لباس عروس غصه نمی‌خورند. آری سزاوار نیست برای یک کیلو آرد یک نانوائی بسازیم. همان‌گونه که هیچ کس برای چند ساعت مردن خود یک تابوت نمی‌خرد.

۴۰. اگر بین کشورهایی که کاغذ به دنیا صادر می‌کنند ولی فرزندان آن‌ها یک کتاب درسی را چند دست می‌گردانند با کشوری که کاغذ می‌خرد ولی به هدر می‌دهد، مقایسه شود و اگر در همین کاغذ و کتاب چند سالی صرفه‌جویی شود، چند شهرک و خانه مسکونی برای معلمان و مربیان بی‌مسکن تهیه می‌شود.

۴۱. آری اسراف تنها در مسایل مادی نیست. گاهی اسراف‌های ناپیدا صورت می‌گیرد که ما از آن‌ها غافل هستیم. حتی در مسایل مذهبی! گاهی در برنامه‌های مذهبی عمرهایی تلف می‌شود. باید مسجدی که امام جماعتش تأخیر می‌کند و وقت جمعیت تلف می‌شود و لذا مسجدش خلوت است با مساجدی که امام جماعتش منظم و سر وقت می‌آید و شلوغ است مقایسه شود و باید مجالس عزاداری امام حسین علیه السلام که همراه با نماز، فقه، موعظه، تاریخ و اطعام در یکی دو ساعت هست، با مجالسی که چندین ساعت اتلاف وقت می‌شود

و در آن رشدی و آموزشی مفید و در شأن نیست، مقایسه شود.

۴۲. باید میان مهمانی‌های پرجمعیت، پرعاطفه، کم‌خرج و زودبزه‌زود، با مهمانی‌های سالیانه، پرخرج همراه با رودربایستی، چشم‌هم‌چشمی، اسراف و تجمل، مقایسه شود.

۴۳. باید در ساختمان‌سازی، میان سقف‌های استوار قدیمی و سقف‌های غیراستانداردی که چنددهه بیشتر دوام ندارد، مقایسه شود.

۴۴. باید در آموزش و پرورش بررسی شود که در دوران تحصیلی نسل نو برای صرفه‌جویی و جلوگیری از ولخرجی چند سطر در کل کتاب‌های درسی آمده است.

۴۵. باید میان قلم‌های ساده‌ای که ده‌ها نامه و نوشته مبارک با آن نوشته می‌شود، با خودنویس‌های گران‌قیمت قابدار که هیچ برکتی در آن نیست، مقایسه شود.

۴۶. باید میان افرادی که از تعطیلات خود بهترین بهره را می‌برند با کسانی که حتی در زمان تحصیل درس نمی‌خوانند، مقایسه شود.

۴۷. اگر در تمام فیلم‌ها و سریال‌ها نوعی صرفه‌جویی جاسازی شود.

۴۸. اگر شعرا درباره ولخرجی و قناعت هنرنمایی کنند.

۴۹. متأسفانه رشته‌های گوناگونی داریم که جامعه به آن نیاز ندارد و عمرها و بودجه‌هایی تلف می‌شود و برعکس نیازهایی که جامعه دارد و متخصص به اندازه کافی نداریم، چه رشته‌هایی که متناسب با جنسیت دختر و پسر نیست و به صورت تحمیلی، چشم‌وهم‌چشمی، لاعلاجی، مدرک‌گرایی و... تحصیل می‌شود.

۵۰. در میادین بزرگ چه نمادها و مجسمه‌هایی بی‌هدف و بی‌محتوا با چه بودجه‌هایی صرف می‌شود ولی در کنار همان میادین نیازهای ضروری عابرین همچون سرویس بهداشتی مورد غفلت قرار گرفته است.

۵۱. گاهی در یک خیابان چندین مجلس روضه و مسجد در نزدیکی هم قرار دارند، ولی در روستاها و بعضی شهرها با کمبود روحانی مواجهیم.

۵۲. چه مساجدی با چه مناره‌هایی و چه محراب‌ها و هزینه‌هایی ساخته شده است، در حالی که بسیاری از مراکز ما و حتی شهرک‌های چندهزار نفری ما از مسجد ساده محروم است.

۵۳. باید میان افرادی که در یک سال چندین سفر پرخرج می‌روند و افرادی که عمرشان به پایان رسید و حتی به زیارت امام رضا علیه السلام نرفته‌اند، مقایسه شود.

۵۴. باید میان کسانی که جان و جوانی خود را فدا می‌کنند و کسانی که حتی چند دقیقه عمر خود را صرف نماز و حتی از پرداخت بیست درصد خمس (یک پنجم سود سالیانه) واجب دریغ دارند، مقایسه شود.

۵۵. باید میان افرادی که در تمام طبقات خانه حمام‌های زیبا دارند، ولی از غسل جمعه غافلند و

افرادی که بدون داشتن حمام با زحمت آبی را گرم و غسل جمعه می‌کنند، مقایسه شود.

۵۶. باید از ظروف زاید، لباس‌های زاید، کفش‌های زاید، کتاب‌های زاید، داروهای زاید، تلفن‌های زاید و حرف‌های زاید صرف‌نظر شود.

۵۷. باید مردم از مجلس شورا برای حذف قوانین وقت‌کش درخواست جدی داشته باشند. آری می‌توان با بیان قوانین نادرستی که هزینه‌بر است، یا مواردی که کمبود قوانین است مجلس را فعال کرد.

۵۸. باید از قوه مجریه و وزارتخانه‌ها و سازمان‌ها و نهادها برای اصلاح الگوی مصرف گفتگوها و درخواست‌ها و پیشنهادهایی دریافت و اجرا شود.

۵۹. باید گوشه‌ای از آثار شوم و لخرجی که به فقر و اندوه و خانه‌نشینی و گوشه‌گیری منجر می‌شود، بیان شود.

۶۰. باید برای مصرف بهینه هر محصولی، آموزش‌های لازم به مردم داده شود.

۶۱. باید سنت‌های غلطی که هزینه‌بر است، طرح و نقد شود.

۶۲. باید با نیازمندی که در اثر ولخرجی به گدایی افتاده‌اند به‌طور ناشناس مصاحبه‌هایی داشت.

۶۳. باید برای حفظ هر چیزی از آفت، آموزش‌های لازم ارائه شود. مثل حفظ نان از کپک، حفظ قالی از موربانه، حفظ ماشین و....

۶۴. باید مسأله بازیافت تبیین و تشریح شود. این که از تصفیه فاضلاب چه مناطقی سرسبز و از پاره‌مقواها چه کارتون‌های مناسبی به دست می‌آید.

۶۵. باید ساختمان‌هایی که زوائد ندارد، با ساختمان‌هایی که متراژ زیادی از آن بلااستفاده است، مقایسه و الگوی مناسب ارائه شود.

۶۶. چه بیمارانی که در اثر پرخوری و بدخوری، مریض شده‌اند.

۶۷. چه افراد حرّ و بصیر و مخلصی که ولخرجی‌ها را با صراحت و قاطعیت مطرح کنند و با آن مبارزه می‌کنند.

۶۸. چه بی‌بندوباری‌هایی که در اثر ولخرجی و نداشتن ایمان و وجدان پدید آمده است.

۶۹. اگر سرمایه‌های راكد جمع شود چه سرمایه هنگفتی تولید می‌شود.

۷۰. چه افراد و گروه‌هایی، دیگران را با کمک‌رسانی که در اثر قناعت به دست آورده‌اند به سوی خود جذب کرده‌اند. (شما در مجلس یا مسجدی به دیگری جا می‌دهید آن شخص تا پایان جلسه و گاهی تا پایان عمر لطف شما را فراموش نمی‌کند، اگر ما کمی از زندگی بکاهیم و به فقرای فامیل و منطقه و دنیا رسیدگی کنیم چقدر محبوب می‌شویم).

۷۱. از قاریان ممتاز خواسته شود تا آیات اسراف را تلاوت کنند و همراه با تفسیر کوتاه بیان شود.

۷۲. از برخی احادیث اسراف به صورت میان‌پرده‌ای استفاده شود.

۷۳. آثار اسراف و ولخرجی در قالب طنز ارائه شود.

۷۴. می‌توان در پادگان‌ها، دانشگاه‌ها، ادارات و ... ظروف تمیز و بزرگی قرار داد که هر کس احساس می‌کند غذای او زیاد است قبل از مصرف و دست‌خوردن مقدار زاید را در آن ظرف تمیز قرار دهد.

۷۵. در باغ و باغچه و پارک می‌توان به‌جای سبزی‌ها و درخت‌های تزئینی از سبزی‌ها و درخت‌های تولیدی بهره گرفت. (با توجه به اینکه بسیاری از زمین‌های این مراکز از قیمت بالایی برخوردار است).

۷۶. به کاشت زیتون تشویق کنیم که سبزی آن همیشگی، و ریزش برگ ندارد و روغنش سالم‌ترین روغن‌هاست و تنها درختی است که به‌نام شجره مبارکه در قرآن آمده است و در تمام نقاط ایران قابل کشت است و هزینه کم و تولید خوبی دارد.

۷۷. افرادی که زندگی ساده، تحصیل ساده، ازدواج ساده همراه با آرامش و خوشی دارند معرفی و الگو شوند.

۷۸. مهریه‌های سنگینی که باعث افتادن بدهکار به زندان، زندگی تلخ، احساس بسته شدن

دست و پای مرد، و کدورت و گاهی درگیری و بالاخره به طلاق کشیده شدن زندگی می‌شود، بیان شود.

۷۹. از جوایز دکوری و مصرفی و تشریفاتی نقد شود و به جای آن به وسایلی که خواه در تولید علم نقش دارد، نظیر کامپیوتر و نوارهای مفید و یا در تولید محصولات مثل چرخ خیاطی نقش دارند، و یا حلال مشکلات اشتغال و مسکن و ازدواج جوانان است، تبلیغ شود.

۸۰. مشارکت افرادی که سرمایه‌های کم خود را روی هم گذاشته و دست به یک کار مفیدی زده‌اند، بیان شود. در سوره کهف می‌خوانیم چند فقیر پول‌های جزیی خود را روی هم گذاشته و کشتی خریده و با آن ارتزاق می‌کردند ﴿أَمَّا السَّقِينَةُ فَكَانَتْ لِمَسَاكِينٍ﴾^۱.

۸۱. خدمات مردم برای ساخت مدارس و مساجد، معرفی شود و با مواردی که مردم منتظر بودجه‌های دولتی هستند، مقایسه شود.

۱. کهف: ۷۹.

۸۲. شبکه آموزشی صدا و سیما، کتاب‌ها و نرم‌افزارهای آموزشی، برنامه‌های خود را در راستای کتاب‌های درسی آموزش و پرورش قرار دهد تا از آمار مردودین کاسته شود.

۸۳. انواع تعامل‌ها بین سازمان‌ها که نتیجه آن کم شدن هزینه‌ها، استهلاک‌ها و اتلاف وقت‌هاست، معرفی و مطرح شود. (مثلاً ماشینی که برای جهاد سازندگی به روستاها می‌رود پزشک یا معلم آموزش و پرورش را با خود ببرد و گرنه سه ماشین برای سه هدف به یک روستا می‌رود).

۸۴. اشجار و میوه‌ها و محصولات که به آب کمتری نیاز دارد، پرورش داده شود به‌خصوص در مکان‌هایی که مشکل آب داریم.

۸۵. موقوفاتی که قرن‌ها قبل عمر و خدمات افراد را در تاریخ جاری ساخته است، با ولخرجی‌های امروزی مقایسه شود.

۸۶. آنچه با تعمیر قابل مصرف است، از انبار کردن در انبارها به عنوان اسقاطی جلوگیری شود.

۸۷. صنایع و کارهای دستی که در آن ابتکار، ورزش، پرکردن ایام فراغت و امثال آن است، با بهره‌گیری از کارهای ماشینی که هیچ‌کدام این برکات را ندارد مقایسه شود.

۸۸. خدمات برادرانه‌ای که موجب صرفه‌جویی در وقت و ایجاد محبت و رضای خداست، معرفی شود. مثلاً همسایه‌ای که به نانوايي می‌رود، نان همسایه را خریداری کند. اگر ماشینی دارد همسایه خود را در مسیر راه با خود ببرد. که با این کار چند رقم صرفه‌جویی و سبب علقه و محبت می‌شود و چه بسا این محبت‌ها به نسل‌ها منتقل شود و پاداشی برای قیامت ذخیره می‌گردد.

۸۹. در رنگ‌آمیزی اماکن، از رنگ‌هایی استفاده شود که نور کمتری جذب می‌کنند و فضا روشن‌تر می‌شود.

۹۰. در انتخاب محل یخچال سفارش شود که نزدیک اجاق گاز، شومیز، زیر تابش مستقیم آفتاب نباشد و پشت یخچال فضای کافی برای گردش هوا باشد.

۹۱. در مکان‌هایی نظیر انبار، پارکینگ، دستشویی که نیاز به روشنی کمتری است سفارش شود از لامپ کم‌مصرف استفاده شود.

۹۲. سفارش شود که به جای گرم کردن تمام محیط در زمستان از لباس همان فصل استفاده شود تا انرژی هدر نرود.

۹۳. سفارش شود برای مطالعه از چراغ مطالعه که کتاب و اطراف کتاب را روشن می‌کند استفاده کنند.

۹۴. آموزش داده شود که اسلام طرفدار مقاوم‌سازی است. در حدیث می‌خوانیم: «مَنْ اقْتَصَدَ فِي بَنَائِهِ لَمْ يُؤْجَرْ» هر کس خانه‌ای بنا کند و در ساخت و ساز آن کوتاهی ورزد، (مصلح نامرغوب یا سازنده ناشی یا نقشه خراب) اجر و ثوابی نبرده است.^۱

در حدیث دیگری می‌خوانیم که پیامبر بعد از به خاک سپاری فرزندش ابراهیم، و مرتب کردن قبر او فرمود: هرگاه کسی از شما کاری انجام

۱. بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۱۵۰.

می دهد محکم انجام دهد. «إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا فَلْيَتَّقِن»^۱.

۹۵. فرهنگ بیگانه و لباس های انگشت نما
ترویج نشود چرا که حرام است. امام صادق فرمود:
برای خوار شدن انسان همین بس که از لباس و
مرکبی استفاده کند که او را مشهور کند.^۲

۹۶. معنای صرفه جویی استفاده نکردن از
رفاهیات نیست. خداوند می فرماید: چارپایان بارهای
سنگین شما را به سرزمینی حمل می کنند که اگر
نبودند شما با سختی روبه رو بودید.^۳ چارپایان به
خاطر رحمت الهی در خدمت رفاه ما هستند که اگر
نبودند زندگی همراه با رنج بود. حضرت امیر در
نهج البلاغه می فرماید: افراد با تقوا در بهره گیری از
دنیا و رفاهیات شریک اهل دنیا هستند ولی اهل
دنیا در آخرت متقین شریک نیستند.

۱. اصول کافی، ج ۳، ص ۲۶۲.

۲. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۲۴.

۳. نحل: ۷.

۹۷. باید بدانیم احساس بی‌نیازی، انسان را به طغیان و گناه می‌کشاند ﴿كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيْطَغَى، أَنْ رَأَاهُ اسْتَغْنَى﴾^۱.

و توسعه و رفاهیات اگر همراه با تربیت و تهذیب نباشد باعث طغیان انسان می‌شود. ﴿وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ﴾^۲.

۹۸. باید بدانیم توسعه رزق با زهد قابل جمع است. امام سجاد علیه السلام فرمود: «أَسْأَلُكَ السَّعَةَ فِي الرِّزْقِ وَالزُّهْدَ فِيمَا هُوَ وَبَالَ»^۳.

۹۹. باید بدانیم روایاتی که از کفاف ستایش شده به معنای حداقل نیست زیرا کفاف یعنی اسراف نکردن. حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: ما فوق کفاف اسراف است. معنای کفاف آن است که «يَكْفُ الْإِنْسَانُ عَنِ النَّاسِ» انسان به مردم نیاز نداشته باشد.

۱۰۰. باید بدانیم در تشویق افراط نکنیم. چرا که امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: تشویق بیش از اندازه تملق است.

۱. علق: ۶ و ۷.

۲. شوری: ۲۷.

۳. تهذیب، ج ۳، ص ۸۳.



این موارد را خداوند به ذهن ما انداخت «هذا
من فضل ربی» و هر انسانی می‌تواند ده‌ها یا
صدها نمونه دیگر را بیاورد. اگر برای خدا قیام کنید
خداوند راه‌هایی را پیش پای شما خواهد گذاشت و
آثار و برکاتی را برای دنیا و آخرت خود ذخیره
خواهید کرد.

والسلام
محسن قرائتی