

[از اسراف تا قناعت](#)

اسراف یکی از معضلات امروز جامعه ماست که نقش بزرگی در ایجاد مسائل مختلف از درون خانواده تا اجتماع دارد.

اسراف یکی از معضلات امروز جامعه ماست که نقش بزرگی در ایجاد مسائل مختلف از درون خانواده تا اجتماع دارد.

به گزارش جام جم آنلاین، اسراف کردن صرفاً به دور ریختن غذا یا مصرف بیش از اندازه آب و برق اطلاق نمی‌شود. مصرف بی‌رویه، غیرضروری و خارج از نیاز هر چیزی اسراف تلقی می‌شود. از دور ریختن غذا در برخی رستوران‌ها و منازل یا مجالس عروسی و عزا گرفته تا بریز و پاش‌های بیش از اندازه، مدگرایی افراطی، چشم و هم‌چشمی در همه چیز مثل جهیزیه یا سیسمونی و... همه و همه از مصادیق اسراف محسوب می‌شود.

حتی از لحاظ روان‌شناسی محبت کردن بیش از حد هم یک نوع اسراف تلقی می‌شود. این‌ها که ما نسبت به همدیگر چقدر و چه زمان باید محبت کنیم و جوری محبت کنیم که واقعا اثر کند، جای بحث دارد.

حال سوال این است که چگونه می‌توان با اسراف مقابله کرد؟

مبارزه با این مقوله با یک کلید طلایی چاره‌ساز بوده و آن هم قناعت است. یکی از موثرترین راه‌های مبارزه با اسراف، آموختن معنی و مفهوم و فرهنگ قناعت است. قناعت به معنای به اندازه استفاده کردن؛ راه موثر مبارزه با اسراف و جلوگیری از مصارف بیش از حد هرگونه امکانات در اختیار شخص یا خانواده است که در نهایت آرامش و لذت بردن از لحظات گرانبهای عمر و زندگی را به دنبال خواهد داشت.

در این راستا باید به خودمان بیاموزیم که هر چیزی را به اندازه مورد مصرف قبول کنیم؛ آن‌قدر که نیاز و حاجت را جوابگو باشد. قناعت کردن در هر موقعیتی باعث سازگاری و راحت‌تر شدن زندگی با وسایل و امکانات موجود می‌شود.

قناعت همچنین موجب اجتناب از تجمل‌گرایی و مصرف‌زدگی؛ های بی‌مورد که آرامش و اوقات خانواده را صرف تلاش بیش از اندازه برای رسیدن به تجملات و چشم و هم‌چشمی‌ها می‌کند خواهد شد.

همچنین قناعت به عنوان یک اصل بزرگ می‌تواند بانوان را در مدیریت خانواده و امور اقتصادی آن در جهت استفاده درست از امکانات موجود و افزایش منطقی و تدریجی آن یاری رساند. اینجاست که نقش بانوان در آشنایی با قناعت و نقش بی‌بدیل آن در آرامش خانواده و فراهم کردن زمینه‌های رشد تدریجی آن بروز می‌کند و آنان باید با اعتقاد و عمل به این اصل در ساختن زندگی آرام و سالم مشارکت کنند.

اعظم سادات سیدبرقی / روزنامه نگار

ضمیمه چمدان