

سبک اسراف



آسیب‌های سفره‌های خالی از معنویت و مملو از اسراف

افطاری ۵۰ میلیون تومانی در ماه صیانت نفس!

■ مهدی ارجمند
با شروع ماه مبارک رمضان یکی از موضوعاتی که در برنامه‌ریزی بسیاری از خانواده‌ها و افراد قرار می‌گیرد، موضوع افطاری و پذیرایی از روزه‌داران است. البته این موضوع یک امر پسندیده و دارای خیر و برکت و ثواب فراوانی است.

در این باره روایات و احادیث بسیار فراوانی داریم که به ثواب افطاری دادن پرداخته است. با این حال آنچه امروز باعث نگرانی در خصوص این موضوع شده پهن شدن سفره‌های افطاری تجملاتی است.

سفره‌هایی که نه از معنویت در آنها خبری هست نه از سادگی و ثواب و برعکس، به جای معنویت شاهد تجملات، اسراف، بریز و بیاش و چشم و هم‌چشمی و خودنمایی هستند؛ موضوعی که به هیچ عنوان با روح رمضان سازگار نیست و برخلاف فلسفه روزه‌داری و ماه مبارک رمضان است.

■ سفره‌های افطار VIP

بررسی برخی از سفره‌های افطاری در ماه مبارک رمضان خصوصا سفره‌هایی که در رستوران‌های VIP و تالارهای گرانقیمت در شمال شهر پهن می‌شود به خوبی نشان می‌دهد که این سفره‌ها هیچ سازگاری با روح رمضان و فلسفه روزه‌داری ندارند.

در حقیقت فلسفه روزه‌داری درک نیازمندان و گرسنگان و احساس قربانیت با نیازمندان و تلاش برای رفع نیازهای آنان است، بنابراین کسی که از صبح روزه می‌گیرد به امید اینکه لحظه افطار بر سر سفره‌های رنگارنگ و گرانقیمت بنشیند، روزه‌اش تناسبی با فلسفه ماه مبارک رمضان ندارد.

سفره‌های افطاری این روزها گاهی اوقات در حالی پهن می‌شود که خالی از معنویت و مملو از تجملات است و چشم و هم‌چشمی، خودنمایی، اسراف و بریز و بیاش در آنها به چشم می‌خورد که نه تنها سادگی و معنی‌ان را که ثواب افطاری دادن به روزه‌داران است، برآورده نکند بلکه می‌تواند باعث غضب خداوند نیز شود چراکه اسراف جزو گناهان کبیره است و خداوند در قرآن کریم از اسراف‌کاران به عنوان برداران شیطان نام می‌برد.

حال شما اسراف‌را در کنار تجملگرایی و چشم و هم‌چشمی قرار دهید و ببینید چه اتفاق بدی می‌افتد در حالی که به طور حتم یک فرد مسلمان فردی است که در ماه مبارک رمضان به دنبال خودسازی است نه اینکه بخواهد خودش را به رخ دیگران بکشد.

■ افطاری خانوادگی نغری ۴۵ هزار تومان

همین چند شب پیش بود که صحبت از دعوت شدن به مراسم افطاری یکی از بستگان بود که طبق یک روال چندین و چند ساله قرار بود تعدادی از بستگان و اقوام را دعوت کند. یاد هست در سال‌های گذشته میزبان زیرزمین خانه‌اش را برای پذیرایی از مهمانان روزه‌دار آماده می‌کرد و سفره افطاری ساده‌ای در زیرزمین منزل او پهن می‌شد و حقیقتاً هم خیلی خوش می‌گذشت. اما سه، چهار سالی می‌شود که

میزبان به بهانه اینکه جایمان کوچک است، مهمان‌ها اذیت می‌شوند و از این حرف‌ها، مراسم افطاری خود را در تالار برگزار می‌کند که البته با سفره افطار سال‌های گذشته در زیرزمین خانه‌اش بسیار تفاوت دارد.

بررسی که می‌کنم متوجه می‌شوم امسال هزینه افطاری برای هر نفر حدود ۴۵ هزار تومان درمی‌آید. این البته پولی است که تالار به ازای هر مهمان برای افطاری می‌گیرد. محاسبه که می‌کنم متوجه می‌شوم طبق روال همه ساله این بنده خدا امسال هم حدوداً ۲۵۰ نفر مهمان دارد که با این حساب هزینه افطاری امسالش جمعاً می‌شود ۱۱ میلیون و ۲۵۰ هزار تومان. شاید هم با احتساب هزینه‌های جانبی دیگر، این رقم بیش از این افزایش یابد.

وقتی بساو در این باره صحبت می‌کنم، می‌گوید: نمی‌شود که افطاری دهم بالاخره سال‌های سال است که افطاری می‌دهم حالا اگر امسال دهم مردم چه می‌گویند؟

■ کاسی چرب رستوران‌ها

اما در این میان تالارها، باغ‌سراها و رستوران‌ها نیز در ماه مبارک رمضان حسابی کار و بارشان سکه است. رستوران‌های مختلف و تالارهای گوناگون در کنار باغ‌سراها و دیگر مراکز پذیرایی قبل از شروع ماه مبارک رمضان تبلیغات خود را برای میزبانی از روزه‌داران و برای سفره‌های افطار اعلام می‌کنند اما بد نیست بدانید هزینه سفره‌های افطاری در این رستوران‌ها گاه رقم‌های درشتی می‌شود که باور کردنش کمی سخت به نظر می‌رسد.

مثلاً در تبلیغات یکی از رستوران‌ها درباره افطار ماه مبارک رمضان آمده است: بوفه افطار ۳۶ هزار تومان، شله زرد، آش، عدسی، سوپ، سبزی، چای، قهوه، نان، پنیر، کره، عسل، زولبیا و بامیه، خرما، مربا، آبیوه طبیعی (آب پرتقال، آب هندوانه، آب طالبی).

یا یکی دیگر از رستوران‌ها در تبلیغات خود آورده است: کره، نان، چای، آش رشته، حلیم و سالاد بار به همراه چلو کباب و جوجه میکس و قیمه فقط ۴۰ هزار تومان.

■ افطار ۱۰۰ هزار تومانی که رزرو شده است

این البته پایان کار نیست و در بررسی برخی از تالارها، رستوران‌ها و باغ‌سراها به رقم‌های بسیار بالاتر از این نیز در خصوص سفره افطاری می‌روم. به گونه‌ای که در تماس با یکی از رستوران‌ها مدیر رستوران البته با شیر گرم و آبیوه و دسر که برای هر نفر ۴۰ هزار تومان می‌شود. وی می‌افزاید: منوی ویژه نیز داریم که در کنار منوی ساده‌ای که ارائه شد همراه با غذاست که ۵۵ هزار تومان تا ۸۵ هزار تومان تفاوت است و بستگی به نوع غذا دارد.

■ و اما افطار VIP

اما وقتی با یکی از تالارهای شهر تماس می‌گیرم مدیر رمضان به دو صورت است: یک مدل منوی ساده داریم شامل سوپ و آش، پنیر، کره، خرما، زولبیا، سبزی، فرنی، شیربرنج، حلیم بادمجان و کدو به همراه چای، شیر گرم و آبیوه و دسر که برای هر نفر ۴۰ هزار تومان می‌شود. وی می‌افزاید: منوی ویژه نیز داریم که در کنار منوی ساده‌ای که ارائه شد همراه با غذاست که ۵۵ هزار تومان تا ۸۵ هزار تومان تفاوت است و بستگی به نوع غذا دارد.

■ سفره‌های ساده، اما سرشار از صمیمیت

همانطور که گفته شد آنچه امروز در برخی از سفره‌های افطار شاهد آن هستیم فاصله گرفتن از فلسفه روزه و روزه‌داری است و در این میان به طور حتم دینی مشهود است و تقویت روحیه میزبانی و پذیرایی می‌شود.

دست خودم نیست. حس خیلی خوبی دارم. نشستن در کنار این سفره ساده اما سرشار از صمیمیت حال‌وهوای خاص خود را دارد، حسی که شاید قابل توصیف نباشد. حسی که با لبخند زیبای کودکی کم‌سن و سال در کنار سفره افطار در مسجد گره خورده است. احساس می‌کنم هیچ وقت نمی‌توانم لبخند شیرین آن کودک را در کنار این سفره افطار ساده در مسجد پایین شهر فراموش کنم.



سبزی، عسل، گردو، کوفته تبریزی، کباب شامی، دو نوع آبیوه و چند نوع سالاد در کنار مرغ ترش به همراه یک پرس چلو گوشت تازه یا ته دیگ زعفرانی نغری ۱۰۰ هزار تومان ارائه می‌شود.

نکته جالب توجه اینجاست که این تالار دارای دو سالن هر کدام به ظرفیت ۵۰۰ نفر است و معمولاً مراسم کمتر از این تعداد را نمی‌پذیرد مگر آنکه هزینه ورودی کل ۵۰۰ نفر پرداخت شود. با خودم فکر می‌کنم اگر فردی بخواهد ۵۰۰ مهمان در این تالار دعوت کند و از آنها در لحظه افطار پذیرایی کند باید ۵۰ میلیون تومان پرداخت کند، ۵۰ میلیون تومان ناقابل.

در کنار این البته باید توجه داشت که ۹ درصد مالیات و ۷ درصد سرویس نیز به قیمت‌های فوق افزوده می‌شود.

■ فاصله گرفتن از فلسفه رمضان

این همه در حالی است که فلسفه روزه گرفتن آگاهی از وضع حاد بی‌ضاعت و احساس هم‌دردی با آنان است. در پس فلسفه‌های ارزشمند روزه‌داری، افزایش اعتماد به نفس و توانایی مبارزه با سختی‌هاست و وقتی انسان سختی‌ها را پشت سر می‌گذارد و تحمل می‌کند در او احساس رضایتمندی به وجود می‌آید. امروزه برخی افراد این فلسفه‌های ارزشمند را از یاد برده‌اند و همین موضوع باعث شده تجملگرایی در این ماه به نوعی مد تبدیل شود. آنها به جای فکر کردن به بهره‌برداری از ارزش‌های این ماه مبارک، فکر و ذکرشان چگونگی بهتر برگزار کردن مهمانی‌ها، سرآمد بودن و رقابت است و افتخار می‌کنند که در فلان رستوران یا سالن افطاری داده‌اند و تنوع غذایی که با آن از مهمانان پذیرایی کرده‌اند، چقدر زیاد بوده است.

این در حالی است که یکی از مهم‌ترین فلسفه‌های ماه مبارک رمضان، تمرین سادگی و افزایش اعتماد به نفس با غلبه بر مشکلات و افزایش توانمندی یا غلبه بر غرایز است. باید نیتمان خدایی باشد و اگر غیر از این باشد، تحمل سختی‌های گرسنگی، تشنگی و... ارزشی ندارد. پرداختن به مسائل ظاهری در این زمان، مکانیسم دفاعی است برای خودنمایی و تبلیغ خود.

برخی افراد هم احساس اعتماد به نفس پایینی دارند و به همین علت سعی می‌کنند با انجام چنین کارهایی، این ضعف را جبران کنند چون یکی از مکانیسم‌های دفاعی، واکنش‌سازی است؛ یعنی فرد درون خود ممکن است کمبودهایی احساس و بخواهد آن را بطور جبران کند که یکی از این روش‌ها تجملگرایی است.

البته این تجملگرایی با رعایت آداب و رسوم مناسب و در حد متعارف و شأن افراد، تفاوت دارد زیرا وقتی مهمانی دعوت می‌شود، باید اصولی را رعایت و مثلاً با غذای سالم، مناسب و متناسب با او پذیرایی کرد.

■ سفره‌های ساده، اما سرشار از صمیمیت
همانطور که گفته شد آنچه امروز در برخی از سفره‌های افطار شاهد آن هستیم فاصله گرفتن از فلسفه روزه و روزه‌داری است و در این میان به طور حتم دینی مشهود است و تقویت روحیه میزبانی و پذیرایی می‌شود.

دست خودم نیست. حس خیلی خوبی دارم. نشستن در کنار این سفره ساده اما سرشار از صمیمیت حال‌وهوای خاص خود را دارد، حسی که شاید قابل توصیف نباشد. حسی که با لبخند زیبای کودکی کم‌سن و سال در کنار سفره افطار در مسجد گره خورده است. احساس می‌کنم هیچ وقت نمی‌توانم لبخند شیرین آن کودک را در کنار این سفره افطار ساده در مسجد پایین شهر فراموش کنم.

سبک تعالی

نگاهی به ابعاد روانشناسانه روزه

زمانی برای تمرین تاب‌آوری و تسلط بر خویشتن



■ پرنیاز مهربانی*
همه ما می‌دانیم اولین نکته اساسی در انجام فریضه‌های دینی داشتن نیت و قصد کردن است. به عنوان مثال در دنیای مدرن امروز بسیاری از افراد به دلیل داشتن مشغله‌های گوناگون، کمبود زمان، عوامل محیطی و متغیرهای تأثیرگذار دیگر ممکن است در برخی وظایف یا فریضه‌های الهی و دینی کوتاهی کنند و از جهت دیگر با مشکلات متعددی در دنیای امروز مواجه شوند، مشکلاتی از قبیل کم کردن و کم‌رنگ شدن معنا و معنویت در زندگی، سستی و کاهلی در انجام فریضه‌های دینی و الهی، به‌راستی مشکل اصلی که افراد جامعه با آن دست و پنجه نرم می‌کنند کجاست؟ دلیل فقدان یا عدم دسترسی انسان به معنی زندگی یا دستیابی به هدف اصلی آفرینش چیست؟ دلیل کم‌رنگ تر شدن معنویت در جامعه امروزی چه چیزی است؟ حتی دلیل اینکه بسیاری از افراد جامعه به تعهدات خود پایبند نیستند چه عامل یا عواملی حاکم است؟ امروزه حتی افراد در به انجام رسانیدن بسیاری از برنامه‌ریزی‌های خود کاهلی می‌کنند و بر سر قول و قرارهای خود نمی‌ایستند. چه عواملی در این میان دخیل هستند و انسان را به عنوان اشرف مخلوقات به انجام رفتار و اعمال مختلفی سوق می‌دهد؟ یکی از اساسی‌ترین و بنیادی‌ترین مسائل به اراده انسان باز می‌گردد. در واقع یکی از تعاریف مشترکی که می‌توان برای اراده قائل شد به این صورت است: عزم، راندن، حل و فصل، کنترل خود...
ولی روانشناسان اراده و کنترل بر خویشتن را با کلمات خاصی تعریف کرده‌اند: «توانایی تحمل در تأخیر پاداش، مقاومت در برابر وسوسه‌های کوتاه مدت به منظور به دست آوردن اهداف بلندمدت یا به عبارت دیگر ظرفیت نادیده انگاشتن اندیشه‌ها، احساسات، به نوعی انجام تلاش آگاهانه به منظور ایجاد و اجرای قوانین شخصی یا برنامه‌ریزی و طرح‌ها و نقشه‌هایی که در زندگی برای خود طرح کرده‌ایم»
در همین جا به نتیجه جالب توجهی دست پیدا می‌کنیم. تلاقی مفاهیمی که از زمان نزول قرآن مطرح شده و در زمان حال حاضر از منظر علمی تعریف شده و عوامل گوناگون بر آن شناخته شده است. به عنوان مثال شاخصه اصلی افرادی

بدی‌ها و شرارت‌ها، غیبت و جلوگیری از پیروی هوا و هوس نفسانی نوعی تمرین خویشتنداری برای انسان محسوب می‌شود، به گونه‌ای که منجر به افزایش صبر و حسی قدرت نه گفتن به بسیاری از خواسته‌های نفسانی در وجود بشر می‌شود.

با کمک انجام دادن و عمل کردن به این فریضه‌های دینی فرد می‌تواند وجود خود را به معنویت نزدیک تر سازد، صافی و زلالی جدیدی را تجربه کند و با دوری جستن از اعمال ناپسند به سوی اهداف اساسی خلقت برای بشر فراهم آورده است.

انسان با گذشتن روی خواسته‌های سطحی و ظاهری نفس خود علاوه بر اینکه ممکن است در ابتدا رنج‌ها و سختی‌هایی را متحمل شود، پس از مدتی تمرین بر این مسائل فائق می‌آید و آرامش و لذت ناب و منحصر به فردی



را تجربه می‌کند. از منظر روانشناسی انجام این امر به این صورت همچون نماز، روزه و... انسان را از افسردگی و کرختی و خمودی یا احساس گناه باز می‌دارد و راهی برای کنترل خود و تسلط بر خود و افکار مان را از طریق خویشتنداری، صبر و... هموارتر می‌سازد.

به نوعی می‌توان گفت روزه یعنی سدی برای مبارزه با انواع وسوسه!

افراد با انجام اعمال و عبادات مذهبی به شکل منظم و متداول در این ماه و نزدیک تر شدن به منشأ و مبدأ هستی بسیاری از استرس‌ها و اضطراب‌هایی که از لحاظ روانی در وجود آنها ریشه دوانده را با خویشتنداری و صبر و پشتکار از وجود خود دور می‌سازند و با دوری جستن و دست کشیدن از برخی جنبه‌های زندگی مادی

و توجه به مقوله‌هایی همچون معنویات از مزای خودخواهی و خودمحوری انسان در جوامع امروزی کمی فاصله می‌گیرند و به سمت کشف و جست‌وجوی درون و خودشناسی گام برمی‌دارند و بسیاری از ابعاد معنوی و اصیل انسانی همچون صبر، پشتکار، سخاوت را در وجود خویش زنده و بیدار می‌سازند. تمرین این ابعاد و جوه مثبت در انسان صبر و آرامش - که حلقه گم شده در جوامع امروزی است - را در وجود افراد جامعه انسانی متبلور می‌سازد.

روزه‌داری به بهترین شکل ممکن در عمق وجود فرد شکل می‌گیرد. در واقع فردی که روزه می‌گیرد در تمام طول روز خویشتنداری را با خود تمرین می‌کند و تاب‌آوری خود در برابر مواجهه با سختی‌ها و مشکلات تا تأخیر در دستیابی به خواسته‌ها و امیال خصوصاً نوع مادی را هر روز با خود فرد تمرین و تکرار می‌کند و همین مسئله به شکل عادت‌ی اساسی در او شکل می‌گیرد.

رفتاری که اثرات مثبت آن در تمام وجود زندگی نمایان می‌شود.

فرد می‌آموزد در طول روز از گناهان مختلف، شرارت‌ها، بددستی و خشونت با والدین و اعضای خانواده و جامعه دوری جوید و به نوعی همدلی را به منصفه ظهور برساند. همین دوری جستن از

که روزه می‌گیرند به نوعی تمرین و درونی کردن همین اراده در وجود خودشان است.

اراده‌ای که با انجام فریضه‌ای واجب همانند روزه‌داری به بهترین شکل ممکن در عمق وجود فرد شکل می‌گیرد. در واقع فردی که روزه می‌گیرد در تمام طول روز خویشتنداری را با خود تمرین می‌کند و تاب‌آوری خود در برابر مواجهه با سختی‌ها و مشکلات تا تأخیر در دستیابی به خواسته‌ها و امیال خصوصاً نوع مادی را هر روز با خود فرد تمرین و تکرار می‌کند و همین مسئله به شکل عادت‌ی اساسی در او شکل می‌گیرد.

رفتاری که اثرات مثبت آن در تمام وجود زندگی نمایان می‌شود.

فرد می‌آموزد در طول روز از گناهان مختلف، شرارت‌ها، بددستی و خشونت با والدین و اعضای خانواده و جامعه دوری جوید و به نوعی همدلی را به منصفه ظهور برساند. همین دوری جستن از