

مجلس بیست و پنجم: مدیریت مصرف از دیدگاه قرآن و روایات

حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمد رسول آهنگران*

اشاره

مدیریت مصرف، به معنای استفاده بهینه از امکانات و ظرفیت‌های موجود و بهره‌وری، در بالاترین سطح ممکن است که امروزه به عنوان یکی از علوم ضروری، مورد بحث و بررسی‌های فراوانی قرار گرفته است. دین نیز توجه ویژه‌ای را به این مقوله دارد و در روایات وارد شده از ائمه هدی علیهم‌السلام، از آن به «تدبیر معیشت» یاد شده و در اهمیت آن آمده: «مؤمن، طعم حقیقی ایمان را نمی‌چشد؛ مگر با سه خصلت: تفقه در دین، صبر در مصائب و تدبیر صحیح در معیشت.»^۱ تدبیر معیشت، داری دو آفت است: ۱. اسراف و زیاده‌روی در مصرف؛ ۲. بخل و صرفه‌جویی ناپسند. در ادامه، به شرح این دو آفت و برخی از مصادیق پُرابتلای آن اشاره خواهد شد.

تعریف اسراف

واژه «اسراف»، از ریشه «سرف» به معنای گزاف‌کاری کردن و در گذشتن از حد میانه است^۲ و در اصطلاح نیز به همین معنای عام استعمال می‌شود؛ یعنی به هرگونه زیاده‌روی در کمیت و کیفیت و بیهوده‌گرایی و اتلاف و مانند آن، اطلاق می‌شود.^۳

* استاد دانشگاه تهران.

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱، ص ۲۱۰.

۲. حسین راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۴۰۷.

۳. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۱۴۹.

۱. مصادیقی از اسراف و زیاده‌روی در مصرف

الف. اسراف در منابع طبیعی

در گذشته، انسان‌ها برای تأمین نیازهای اولیه و حیاتی خویش، به دامن طبیعت پناه برده و با سخت‌کوشی و تلاش فراوان، آن را تأمین می‌کردند؛ برای مثال، برای تأمین آب مجبور به طی مسافتی تا منبع آن بودند و برای فراهم سوخت و استفاده از گرمای آن، متحمل مشقات فراوانی می‌شدند. به همین دلیل، برای طبیعت و منابع آن، اهمیت قائل بوده و مصرف خویش را معتدلانه تنظیم می‌کردند؛ ولی با پیشرفت علم و فناوری‌های نوین، منابع طبیعی به‌آسانی و بدون هیچ‌گونه دردسری، به دست مصرف‌کننده می‌رسد و از آنجا که افراد برای تهیه آن مستقیم از طبیعت وارد عمل نشده و رنج و سختی نیز در این راه متحمل نمی‌شوند، توجهی نیز به میزان مصرف و تعدی از حد اعتدال و اسراف ندارند و این، مهم‌ترین دلیل اسراف و مصرف نامتعادل و غیراصولی منابع طبیعی به حساب می‌آید.

مصرف بی‌رویه فرآورده‌های نفتی که تجدیدنپذیر است، به‌ویژه بنزین^۱ و مواد پلاستیکی یکبارمصرف، خسارات هنگفتی را از لحاظ هدررفت سرمایه ملی و مشکلات فراوان زیست‌محیطی و بهداشتی را ایجاد می‌کند و همچنین، در مورد منابع طبیعی تجدیدپذیر مانند آب (سرانه آب در ایران ۲ برابر میزان مصرف جهانی است)،^۲ جنگل‌ها (قطع سالانه ۱۵ میلیون درخت برای تولید کاغذ در ایران)^۳ و مراتع که مصرف غیرمنطقی و نامعقول آن نیز سبب نابودی و حتی عدم بازگشت نعمت خواهد شد که این همه، جای بسی تأمل دارد.

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «أَحْسِنُوا جَوَارِ النَّعْمِ فَإِنَّهَا وَحْشِيَّةٌ مَا تَأْتُ عَنْ قَوْمٍ فَعَادَتْ إِلَيْهِمْ؛^۴ وقتی نعمتی به شما رسید، قدر آن را بدانید که نعمت گریز‌پاست. وقتی از دست رفت، دیگر باز نمی‌گردد.»

ب. اسراف در مواد غذایی

قرآن می‌فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا؛^۵ بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید.» در این

۱. <http://naftema.com/news/44884>.

۲. <https://vpb.um.ac.ir/3679493>.

۳. <https://news.akhbarrasmi.com/news/1395042666005492>.

۴. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۴۴۲.

۵. سوره اعراف، آیه ۳۱.

قسمت، مهم‌ترین مصادیق اسراف مواد غذایی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

- پُرخوری و مصرف مواد غذایی زیان‌آور

پُرخوری و انباشتن شکم از غذاهای گوناگون، مشکلات گوناگونی را بر جسم و روح و روان آدمی تحمیل می‌کند؛ چنان‌که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«الْمَعِدَةُ بَيْتٌ كُلُّ دَاءٍ وَالْحَمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ؛^۱ معده، خانه تمام بیماری‌هاست و پرهیز نیز سرآغاز هر درمان.»

علاوه بر مشکلات جسمی، پُرخوری، لطمات جبران‌ناپذیری را بر روان و معنویت آدمی وارد می‌آورد. لقمان حکیم به پسرش می‌فرماید: «پسرم! هرگاه معده پُر شد، اندیشه می‌خواهد، حکمت گنگ می‌شود و اندام‌ها از عبادت بازمی‌مانند.»^۲

بر اساس آمار، ۶۳ درصد مردم کشور ایران دارای اضافه وزن هستند^۳ و در نتیجه آن، زمینه برای بروز بسیاری از بیماری‌ها برای ایشان فراهم است. در این بین، بازار تبلیغات برای درمان بیماری چاقی به‌وسیله داروها و جراحی، بسیار داغ‌تر از گذشته شده است؛ ولی بر اساس نظر متخصصان تغذیه، بهترین راه نجات از مهلکه چاقی و پُرخوری، رعایت آداب غذاخوردن و رژیم غذایی یا بنا بر فرمایش پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله، «حمیه» یا پرهیز است.

- دور ریختن مواد غذایی

تأکید آموزه‌های دین، بر استفاده بهینه از نعمت‌های الهی است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ السَّرْفَ أَمْرٌ يُبْغِضُهُ اللَّهُ حَتَّى طَرَحَكَ النَّوَاءُ؛ فَإِنَّهَا تَصْلُحُ لِشَيْءٍ، وَ حَتَّى صَبَّكَ فَضَّلَ شَرَابِكَ؛^۴ خداوند، با اسراف دشمن است؛ هرچند دور ریختن هسته خرمایی باشد که برای چیزی مفید است و دور ریختن مانده آب [قابل استفاده].»

در شرایطی که بسیاری از کشورها با فقر شدید غذایی روبه‌رو بوده و روزانه حدود ۲۲ هزار کودک در جهان بر اثر گرسنگی و سوء تغذیه جان خود را از دست می‌دهند، آمار تکان‌دهنده میزان

۱. جعفر مستغفری، طب النبوی صلی الله علیه و آله، ص ۱۹.

۲. «وَقَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ يَا بُنَيَّ إِذَا امْتَلَأَتِ الْمَعِدَةُ نَامَتِ الْفِكْرَةُ وَ خَرَسَتِ الْحِكْمَةُ وَ قَعَدَتِ الْأَعْضَاءُ عَنِ الْعِبَادَةِ.» (ورام ابوفارس، مجموعه ورام، ج ۱، ص ۹۴)

۳. <http://tasnimnews.com/1082985>.

۴. کلینی، اصول کافی، ج ۷، ص ۳۳۸.

دورریز مواد غذایی در کشور ما جای بسی تأمل دارد؛ یعنی هدر رفتن ۳۵ میلیون تن مواد غذایی در ایران بر اساس آمار فائو.^۱ در این بین، فرهنگ‌سازی در راستای بهبود امر مدیریت مصرف مواد غذایی و توجه‌دادن مردم به عواقب سوء اسراف که از جمله آن محرومیت از نعمت و فقر است،^۲ بیش از پیش، لازم و ضروری خواهد بود.

ج. اسراف در پوشاک

لباس، وسیله‌ای برای پوشاندن و حفظ بدن از گرما و سرما و آراستگی و نماد رسوم و آداب قباایل مختلف بوده و آیه ۲۷ سوره اعراف به دو کارکرد لباس که عیب‌پوشی و زینت است، اشاره دارد. بارزترین مصادیق اسراف در پوشاک، بدین شرح است:

- استفاده نابجا از لباس

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «اسراف، در سه چیز است: کهنه‌کردن و فرسودن [در بهره‌گیری نابجا از] لباس مهمانی...»^۳

- مدگرایی

متأسفانه، با رسوخ فرهنگ غرب و مدگرایی در جامعه امروز، نه تنها کارکرد پوشش لباس تا حدود زیادی دچار تحریف شده و برهنگی و بی‌عفتی روزبه‌روز روبه‌فزونی است، بلکه سبب شده افراد برای عقب‌نیفتادن از این غافله غفلت، بدون داشتن نیاز واقعی، اقدام به تهیه لباس مد روز نمایند.

- تهیه لباس فاخر و پُر زرق و برق

رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «فردی که لباس فاخر (لباس بیش از شأن و نیاز خود) بپوشد، به تکبر گرایش می‌یابد و متکبر، در آتش دوزخ خواهد بود.»^۴ این روایت، بیانگر آن است که لباس، بر رفتار و منش آدمی و حتی عاقبت فرد تأثیرگذار است؛ همچنین است، سایر مخارجی که خارج

۱. <http://www.mehrnews.com/3679493>.

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ بَدَّرَ حَرَمَهُ اللَّهُ.» (کلینی، کافی، ج ۳، ص ۳۱۳)

۳. «السَّرْفُ فِي ثَلَاثٍ ابْتِدَالُكَ ثَوْبَ صَوْنِكَ...» (شیخ صدوق، الخصال، ج ۱، ص ۹۳)

۴. دیلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۴۵۳.

از نیاز طبیعی و عرف زندگی است و باعث دنیاگرایی و غفلت از یاد خدا می‌شود. یکی از اعضای دفتر امام خمینی علیه السلام نقل می‌کند:

«یک روز بر اساس وظیفه‌ای که هر ماه به عهده داشتیم، در پایان ماه صورت مخارج ماهیانه را [در جماران] خدمت امام فرستادیم و ضمن آن، مخارج خانه امام از مهمانی‌ها، رفت‌وآمدهای امام و پول برق خانه را نوشته بودیم. هنگامی که صورت مخارج را نزد امام فرستادیم، پس از نیم‌ساعت، حاج احمد آقا تلفن زد و گفت: از وقتی که صورت حساب داده‌اید، امام مرتب در لب باغچه قدم می‌زند و سخت ناراحت است؛ زیرا مخارج خانه امام در این ماه، از ده هزار تومان تجاوز کرده است. امام می‌فرماید: «اگر خرج خانه من از ده هزار تومان تجاوز کند، من اصلاً از اینجا می‌روم.» حاج احمد آقا به من گفت: شما ببینید که خرج اضافی در این ماه چه بوده است؛ تا به آقا بگوییم و خیالشان راحت شود. ما پس از جست‌وجو در دفاتر، سه قلم خرج اضافه آن ماه را یافتیم که ابداً مربوط به خانه امام نبوده است؛ برای مثال: ۱. گازوئیلی که از خانه امام زیاد آمده بود و ما گفتیم آن را در انبار حسینیه جماران بریزند؛ ۲. به ماشینی که خانواده حضرت امام را می‌برد و بر اثر بی‌توجهی راننده، خسارتی به آن وارد شده بود؛ ۳. ملامین برزنتی برای خانه حضرت امام تهیه شده بود تا داخل منزل ایشان از بالای پشت بام دیده نشود؛ زیرا پاسداران در آنجا نگهداری می‌دادند. صورت این چند قلم اضافه خرج را خدمت امام فرستادیم؛ در نتیجه، ایشان آسوده‌خاطر شدند.»^۱

د. اسراف در مسکن

تجمل‌گرایی و کثرت‌گرایی، دو آفت گریبان‌گیر مسکن است؛ با وجود آنکه دین، توجه ویژه‌ای را به مسکن و ویژگی‌های آن مبذول داشته و خانه وسیع را از علامات سعادت انسان برشمرده^۲ و ویژگی‌های خانه مناسب را با دقت بیان داشته، اشرافی‌گری و تجمل‌گرایی را نیز مورد نکوهش قرار می‌دهد.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «كُلُّ بِنَاءٍ لَيْسَ بِكَفَافٍ فَهُوَ وَبِأَلِّ عَلَى صَاحِبِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^۳ هر

1. <https://hawzah.net/fa/article/view/92568>.

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ الْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ.» (کلینی، کافی، ج ۶، ص ۵۲۶)

۳. همان، ص ۵۳۱.

ساختمانی که بیش از اندازه مورد نیاز باشد، در قیامت برگردن صاحب آن آویزان بوده و آن را حمل می‌کند.»

قرآن کریم نیز بر این مطلب صحه گذاشته و با عتاب می‌فرماید: «أَتَبْنُونَ بِكُلِّ رِيعٍ آيَةً تَعْبَثُونَ؛ وَتَتَّخِذُونَ مَصَانِعَ لَعَلَّكُمْ تَخْلُدُونَ؛^۱ آیا شما بر روی هر مکان بلندی به بیهوده‌کاری و بدون نیاز، بُرجی عظیم و برافراشته بنا می‌کنید؟ و قلعه‌ها و کاخ‌های استوار و مجلل برمی‌گیرید که شاید جاودانه بمانید؟»

با توجه به این دیدگاه، جای بسی تأمل است که در بسیاری از نقاط حاصل‌خیز و سرسبز کشور، شاهد قطع درختان و از بین بردن اراضی کشاورزی و مراتع و ساختن بناهای مجلل برای وقت‌گذرانی در معدودی از روزهای سال بوده و با توجه به روایات مذکور، بازنگری در این فرهنگ غلط، ضروری است.

هـ اسراف در هزینه‌های آرایشی و درمانی

آراستگی، به معنای رعایت بهداشت فردی مورد تأکید دین بوده و در روایتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَبْغِضُ الْوَسِخَ وَالشَّعِثَ؛^۲ خداوند متعال شخص آلوده و ژولیده را دشمن می‌دارد.»

البته افراط در آراستگی نیز به یکی از معضلات جامعه تبدیل شده که علاوه بر تحمیل هزینه‌های گزاف، سلامت جسمی و روانی افراد را به مخاطره انداخته است. طبق آمار، سالانه ۱۰ تریلیون و ۲۰۰ میلیارد تومان هزینه مصرف لوازم آرایشی در ایران است^۳ که جدای از مبحث غیرشرعی بودن این‌گونه خودآرایی در مجامع عمومی، به دلیل واردات بی‌رویه و به‌ویژه قاچاق این‌گروه کالاها، لطمات جبران‌ناپذیری بر اقتصاد کشور وارد می‌آید.

در زمینه درمان نیز سرانه مصرف دارو در ایران، سه برابر استاندارد آمار جهانی است^۴ و بخش اعظمی از آن، خودسرانه بوده و عوارض جانبی این داروها سلامت جامعه را مورد تهدید قرار داده

۱. سوره شعراء، آیه ۱۲۸ و ۱۲۹.

۲. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، ص ۳۰۴.

3. <http://www.tabnak.ir/fa/news/539971>.

4. <http://iscanews.ir/news/805872>.

است. از نظر جراحی زیبایی نیز در رتبه اول جهان قرار داریم. آنچه بیان شد، بیانگر افراط و اسراف جامعه ما در زمینه مسائل درمانی و آرایشی بدون ضرورت و نیاز است.

۲. مصادیقی از بخل و صرفه‌جویی ناپسند

تدبیر در معیشت و مدیریت مصرف، به معنای کم‌مصرف‌کردن، ریاضت‌کشیدن، بخل‌ورزیدن و در تنگنا قراردادن زیردستان و افراد تحت نفقه نیست و چنین اعمالی هم مذموم‌اند؛ برای نمونه، در روایتی از رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده: «الْبُخِيلُ بَعِيدٌ مِنَ اللَّهِ بَعِيدٌ مِنَ النَّاسِ بَعِيدٌ مِنَ الْجَنَّةِ وَ قَرِيبٌ مِنَ النَّارِ؛^۱ بخیل (کسی که کمتر از حد اعتدال مصرف می‌کند)،^۲ از خدا، بهشت و مردم دور است و به آتش دوزخ نزدیک است.»

گاهی اوقات نیز بین واژه بخل‌ورزیدن و قناعت، خلط صورت گرفته و بخل، به اشتباه قناعت تلقی می‌شود. قناعت، در لغت به معنای بسنده‌نمودن به مقدار کم از آنچه مورد نیاز است و نصیب فرد می‌شود و استفاده بهینه از آنچه جنبه فردی دارد و در روایات از آن به گنج بی‌پایان تعبیر شده است؛ ولی بخل، به معنای محروم‌نمودن خود و دیگران از امکانات مالی و اعتباری خویش و عدم سودرسانی به دیگران در صورت تمکن مالی است و همان‌گونه که بیان شد، این عمل، بسیار مورد نکوهش قرار گرفته است.

الف. صرفه‌جویی ناپسند مصرف مواد غذایی

در قرآن کریم، در چندین مورد، پس از دستور به خوردن، از واژه طیبات استفاده شده است؛ مانند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ؛^۳ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از نعمت‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم، بخورید و شکر خدا را به جا آورید.» یکی از مصادیق طیب‌بودن غذا، سلامت و عدم ضرررسانی آن به بدن است. مضرات بسیاری از موادی که در سبد غذایی مردم قرار دارد، مانند مواد کنسرو شده و روغن‌های پالم و تنقلات

۱. منسوب به امام ششم، مصباح الشریعة، ص ۸۳.

۲. الإمام العسکری عَلَيْهِ السَّلَام: «لِلْإِقْتِصَادِ مِقْدَارًا، فَإِنْ زَادَ عَلَيْهِ فَهُوَ بُخْلٌ.» (حسین حلوانی، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، ص ۱۴۴)

۳. سوره بقره، آیه ۱۷۲.

ناسالم، ثابت شده است؛ ولی به دلیل اینکه تهیه غذای سالم مستلزم صرف هزینه بیشتری است، افراد از آن صرف نظر کرده و به مواد غذایی ارزان‌تر و مضر روی می‌آورند؛ برای مثال، با وجود آنکه تحقیقات فراوانی در زمینه برخی روغن‌های مایع و جامد صورت گرفته و مضرات آن اثبات شده، به علت ارزان‌تر بودن و غافل از ضررها و هزینه‌هایی که بر اثر بیماری و مشکلات و تبعات آن ایجاد می‌شود، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در روایتی آمده است: «فردی از امام صادق علیه‌السلام پرسید: اسراف چیست؟ ایشان فرمود: اسراف، آن است که انسان مالش را از بین ببرد و به بدنش صدمه بزند.» بنابراین، روی آوردن به مواد غذایی ناسالم، با وجود اینکه هزینه کمتری دارد، اسراف به حساب می‌آید. همچنین، ایشان در مورد مفهوم بخل و تنگ‌نظری (اقتار) می‌فرماید: «[اقتار، یعنی] خوردن نان و نمک؛ در صورتی که قدرت برای غذای مناسب‌تری داری.»^۱

بنابراین، صرفه‌جویی، به معنای کم‌هزینه‌کردن و محروم‌نمودن خود از مواد مغذی نیست. متأسفانه، نگاهی به آمار، بیانگر آن است که مصرف موادی غذایی مضر در ایران، چندین برابر میانگین مصرف جهانی (مثلاً مصرف: شکر ۶ برابر، نوشابه‌ها ۴ برابر و نمک ۲ برابر) و مصرف مواد لبنی (یک چهارم) و سبزیجات (یک سوم) کمتر از آن است.^۲

یکی دیگر از صرفه‌جویی‌های مذموم، استفاده از مواد غذایی ناسالم به بهانه جلوگیری از اسراف است؛ برای نمونه، سرطان‌زای بودن کپک نان، امری اثبات شده است؛^۳ ولی به بهانه جلوگیری از اسراف، نان کپک‌زده را در اختیار دام قرار داده و دام از آن تغذیه می‌کند و کپک مستقیم وارد شیر دام شده و صدمات عمیقی را به بدن دام وارد می‌نماید و دوباره شیر و گوشت دام مورد استفاده انسان قرار می‌گیرد و زمینه‌ساز بیماری‌های فراوان، به‌ویژه سرطان در انسان خواهد بود.

ب. عدم رعایت اعتدال در مسکن

امروزه، میل افراد به آپارتمان‌نشینی و تجملات بنا، حتی در زمانی که امکان ساخت منزل ویلایی و وسیع وجود دارد، رو به فزونی است؛ در صورتی که سفارش اکید دین بر داشتن خانه‌ای دارای

۱. «إِنَّمَا الْإِسْرَافُ فِيمَا أَفْسَدَ الْمَالُ وَ أَضَرَّ بِالْبَدَنِ قُلْتُ فَمَا الْإِقْتَارُ قَالَ أَكْلُ الْخُبْزِ وَ الْمِلْحِ وَ أَنْتَ تَقْدِرُ عَلَى غَيْرِهِ.» (کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۵۴)

2. <https://vpb.um.ac.ir/3679493>.

3. www.Tasnimnews.com/fa/news/1394/01/26/711871.

حیاط وسیع است.^۱

در مورد استحکام بنا نیز در قرآن کریم آمده: ذوالقرنین در ساخت سد از مردم تقاضای آهن و مس مذاب را نمود؛ تا سازه‌ای مستحکم بنا کند.^۲ متأسفانه، در جامعه ما آن اندازه‌ای که به تجملات و هزینه‌های اضافی اهمیت داده می‌شود، استحکام بنا مورد توجه نیست و این امر، سبب شده که بیشتر بناها در برابر بلایای طبیعی چون زلزله و سیل ناایمن بوده و خسارات جبران‌ناپذیری به بار آید. بنابراین، عدم صرف هزینه بجا و به بهانه صرفه‌جویی در استحکام بنا، سبب شده که معمول ساختمان‌ها در وضعیت ناایمن قرار داشته باشند.

ج. صرفه‌جویی ناپسند در هزینه‌های بهداشتی و درمانی

جای بسی تعجب است که انسان به پول و ملک و طلا، به چشم سرمایه می‌نگرد و تمام هم‌وغم خویش را برای صیانت از آن به کار می‌بندد، ولی به سرمایه عمر که نه قابل برگشت است و نه جایگزین دارد، بی اهمیت می‌باشد. امیرمؤمنان، علی علیه السلام می‌فرماید: «أَعْظَمُ النَّعْمَةِ الْعَافِيَةُ فَاعْتَنِمُوها لِلدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»^۳ بزرگ‌ترین نعمت، عافیت و تندرستی است. شما آن را برای دنیا و آخرت خود، غنیمت بشمارید.»

عدم توجه به سلامتی و راه‌های پیشگیری از بیماری، به‌ویژه ورزش و تفریحات سالم، به بهانه وقت‌نداشتن و مشکلات معیشتی، و نیز بی‌توجهی به علائم اولیه بروز بیماری و عدم درمان به‌موقع به بهانه صرفه‌جویی در هزینه‌ها، از مهم‌ترین علل بروز بیماری‌های قلبی عروقی و انواع سرطان‌هاست. با این صحنه بارها مواجه شده‌ایم که خانمی مقدار قابل توجهی طلا را به عنوان زینت استفاده نموده و درصدد افزایش آن است؛ ولی برای چندین دندان خراب خویش چاره‌ای نیندیشیده و طلا را که سرمایه‌ای قابل برگشت است، صرف سلامتی غیرقابل برگشت نمی‌کند.

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ علیه السلام قَالَ: «السُّؤْمُ فِي ثَلَاثَةٍ: وَ أَمَّا الدَّائِرُ فَضِيْقُ سَاحَتَيْهَا.» (شیخ صدوق، من لا یحضره

الفقیه، ج ۳، ص ۵۵۶)

۲. سوره کهف، آیه ۹۶.

۳. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۱۵۰؛ همان، ص ۱۴۶.