# گاهی پشت سرت را نگاه کن

## نگاهی به فرهنگ قناعت درزندگی مصرفی امروز

[ علی حسینی]

یکی از خصایص بارزی که می تواند احساس رضایتمندی را در کانون خانواده حاکم کند، قناعت است. قناعت ابعاد وسیعی دارد که یکی از نمودهای آن قناعت مالی و اقتصادی است. قناعت مالی علاوه بر این که آرامش روانی در پی دارد می تواند در تنظیم دخل و خرج زندگی و برقراری تعادل اقتصادی تأثیر مستقیم داشته باشد.

**● میدان مسابقه**

در این که زندگی میدان مسابقه، تلاش، رقابت و برنده شدن است شکی نیست اما هر میدان مسابقه یک نقطه انتهایی دارد. افراد در این نقطه می ایستند و به پشت سرخود نگاه می کنند تا ببینند چقدر آمده اند و دلایل موفقیت و یا عدم موفقیت آنها چیست؟ اما میدان زندگی برای بسیاری یک میدان مسابقه بدون هدف و بدون نقطه پایانی است. افرادی که در چنین ورطه ای افتاده اند هر لحظه در حال دویدن هستند، یکسره وضعیت خود را با دیگران مقایسه می کنند و از وجود ناکامی ها عمیقاً نگران می شوند. این نگرانی از آن دست نیست که کمبودها جبران شود بلکه اندوهی جانکاه است که هر لحظه روح و جان آدمی را آزرده می کند. دویدن تا کجا، مسابقه برای چه و تا کدام نقطه پایانی؟

حسین احمدی شهروند ۵۵ ساله ای که از داشتن خانواده ای شاداب، سالم، قانع و پرتلاش خرسند است در مورد حرص واز می گوید:

فساد اخلاقی، فساد اخلاقی است فرقی نمی کند که شما کدام ناراحتی اخلاقی وروحی را گرفته باشید. مفاسد اخلاقی مثل زنجیر به هم متصل هستند. انسان وقتی دزدی کرد حتماً دروغ هم می گوید، وقتی دروغ گفت تهمت هم می زند و الی آخر. البته برخی از این مفاسد اخلاقی نقش پررنگ تری دارند و کل روح انسان را به یک باره آلوده می کنند.

حرص و آز هم همین است. خدا نکند که انسان دچار این آفت شود آن وقت حسادت را جایگزین رقابت و دروغ را نمک و چاشنی فعالیت اقتصادی می کند، آرامشش را از دست می دهد.

«چشم تنگ مرد دنیا دوست را
یا قناعت پر کند یا خاک گور»

یعنی اگر قناعت نتواند چشم آدم دنیا دوست را پر کند بالاخره خاک گور پر خواهد کرد. خاک گور چشم همه را پر خواهد کرد پس این همه حرص و آز و زیاده خواهی و زیاده طلبی چه معنی دارد؟

وی در ادامه عنوان می کند: این فرهنگ که یاد گرفته ایم همیشه از زندگی بنالیم و هرجا که می نشینیم اقرار کنیم دخل و خرج زندگیمان با هم نمی خواند، خیلی بداست اولاً این که دید خود ما را نسبت به زندگی و مواهب و نعمات خداوند تیره می کند و مهم تر آن که تأثیر بسیار منفی روی ذهن بچه ها دارد. آنها نسبت به آینده بدبین می شوند در نهایت هم یا قدرت تلاششان را از دست می دهند و یا این که یاد می گیرند به هر قیمتی و از هر روشی متمول شوند. این افراد پول در نمی آورند که خوب زندگی کنند بلکه زندگی می کنند تا پول در بیاورند. ایشان در مورد خانواده خود و شکل زندگی شان می گوید: ما اوایل زندگی روزهای سختی را هم پشت سر گذاشتیم. همسرم به خوبی مشکلات را تحمل کرد اما تحمل مشکلات او را حریص نکرد که پس از آن وقتی که وضع من خوب شد، شب و روزم را حرام کند تا یکسره کار کنم و یا این که بهبود وضع زندگیمان را به رخ دیگران بکشد. شکر خدا الآن هم وضع مالی مان خوب است و به قول معروف دستمان به دهانمان می رسد و هم میان اعضای خانواده انس و الفت عمیقی برقرار است چون هریک از آنها به نوبه خود اجازه نداده اند تا حرص و آز روحشان را بسوزاند.

حرص و آز گاه رفتار شخص را به شکلی بچگانه و سخیف جلوه می دهد که اطرافیان در برخورد با او دچار رنجش می شوند در این خصوص برخی رفتارهای سخیف را که شهروندان در برخورد با این دست افراد تجربه کرده اند ذکر می کنیم. ناگفته پیداست این واکنش ها از نظر صوری می توانند متضاد با هم نیز باشند اما از نظر معنایی حلقه های اتصال پنهان دارند و جملگی در یک مجموعه می گنجند. مجموعه ای که به آن می گوییم رفتارهای ناشایست یک انسان حریص و کسی که در زندگی افتادگی و قناعت را نیامونخته است:

۱- برخی از افراد آزمند عادت دارند پولشان را نزد دیگران بشمارند و مدام از موفقیت های اقتصادی و پول ساز خود تعریف کنند. نشان دادن دسته چک های متفاوت، پرت کردن پول جلوی افراد و به کار بردن جملاتی از این دست که «قیمتت را بگو، چقدر می ارزی» و . . .

**اگر قناعت نتواند چشم آدم دنیا دوست را پر کند بالاخره خاک گور پر خواهد کرد. خاک گور چشم همه را پر خواهد کرد پس این همه حرص و آز و زیاده طلبی چه معنی دارد**

این افراد که به نوکیسه نیز معروفند به همان اندازه که درآمد خود را به رخ دیگران می کشند و حتی در این زمینه دچار اغراق می شوند، به همان اندازه نیز در موقعیت هایی که افراد به کمک مالی آنها نیاز پیدا می کنند از ارائه کمک خودداری کرده و به تحقیرشان می پردازند.

۲- برخی از افراد آزمند که آنها نیز به نوبه خود موجب آزار دیگران می شوند، افرادی هستند که بر عکس دسته اول همیشه از وضع بد اقتصادی خود می نالند.

آن ها حتی افراد خانواده را نیز دچار این استرس می کنند که همین فردا امکان دارد دچار مصیبت اقتصادی شوند و دسته جمعی از گرسنگی بمیرند. این دسته از حریصان به افراد خسیس شهرت دارند اگر چه اندکی حیطه تعریف آنها گسترده تر نیز هست به این معنا که همیشه سعی دارند از نظر اقتصادی وضع خود را بهبود بخشند و از تمام فرصت ها استفاده کنند، خواب و خوراک خود را وقف درآمد بیشتر می کنند اما در عین حال خانواده را از کوچکترین تفریح، آمد و رفت های خانوادگی و . . . محروم می کنند.

۳- برخی از افراد حریص آنقدر ذهن و روحشان آلوده این بیماری اخلاقی می شود که شخصیت تمام انسان ها را با پول اندازه می گیرند. اگر از چنین فردی مثلاً بپرسید: «داماد جدیدت آدم خوبی است؟ اخلاق و رفتارش چطور است؟ احترام شما را نگه می دارد ؟ و . . .» او جواب شما را این طور خواهد داد: «بله تا دلتان بخواهد آدم خوبی است. ماشین دارد، خانه دارد، وضع اقتصادی و درآمدش خیلی خوب است! آشناهای خوبی هم در بازار دارد کلاً آدم با شخصیتی است!»

**● الگوهای قناعت**

ملیحه پور حسین ۵۸ ساله خانه دار می گوید: «شاید باورتان نشود، ولی امروز من سه پسر و چهار دختر را به خانه بخت فرستاده ام و همه اش با حقوق کارگری همسرم بوده است. در زندگی سعی کرده ام همیشه قانع باشم و میزان حقوقی که همسرم می گیرد را با مخارج روزمره و آینده نگری فرزندانم مطابق کنم. با همین حقوق، جهیزیه تمام دخترانم را جمع کردم و اصلاً هم سعی نکردم با چشم و هم چشمی در خرید جهیزیه بلند پروازی کرده و اجناس گران بخرم. خوشبختانه همه دامادهای من از این قناعت من استقبال کردند و به این دلیل که همه دخترانم را با یک چشم نگاه کرده ام، هیچ کس گله و شکایتی نداشت. از طرف دیگر وقتی برای پسرانم به خواستگاری رفتم، اصلاً با توقعات عجیب و غریب برخورد نکردم و بیش از هر چیز به سادگی اهمیت دادم چرا که معتقدم اگر من در رابطه با جهیزیه عروس هایم سخت گیری می کردم و به اندازه دارایی آنها قانع نمی شدم یقیناً درآیند عروس هایم با توقعات بالایی از پسران من انتظار داشتند. به نظر من اگر ما در زندگی بتوانیم دخل و خرجمان را با قناعت هماهنگ کنیم با حداقل درآمد می توان زندگی ساده ای را تشکیل داد.

می گویند روزی پسر راکفلر ۹ دلار به گدایی کمک کرد، چند دقیقه پس از آن خود راکفلر از آنجا رد می شد و گدا از او هم درخواست کمک نمود و البته اشاره هم کرد که پسرش ۹ دلار به وی کمک کرده است. راکفلر به گدا یک دلار داد و گفت: «پسرم به پشتوانه من ۹ دلار به تو کمک کرده اما من که پشتوانه ای ندارم بیش از یک دلار از من توقع نداشته باش.» می خواهم بگویم حسابگری لازمه زندگی است. انسان در هر شرایط مالی هم باشد باید قناعت پیشه کند. این حرف محمد علی مجیدی است.

شهروندی که در مورد شکل قناعت در زندگی خودش می گوید:

زیاده روی در خوردن، زیاده روی در پوشیدن، زیاده روی در خرید، روح انسان را بیمار می کند. من درآمد خوبی دارم و اصلاً هم برای خانواده کم نمی گذارم. هر چه که لازم باشد در منزل وجود دارد و یا قدرت خرید آن هست. اما این بدان معنا نیست که هر ۶ ماه یک بار مبلمان و دکوراسیون منزل را عوض کنیم.

من حالم ازآدم هایی به هم می خورد که وقتی حرف از غذا خوردن و پخت و پز می شود، طوری حرص می زنند که انگار فلسفه وجودیشان از خلقت برای غذا خوردن بوده. این کت و شلوار را که تن بنده می بینید ۷ سال است که می پوشم، خوب می شویم، خوب اطو می زنم و هر بار که می پوشم انگار همین الآن ۲۰۰ هزار تومان پول بابتش داده ام. به جز این هم یک دست دیگر کت و شلوار دارم که برای میهمانی می پوشم. به قول سعدی بزرگ

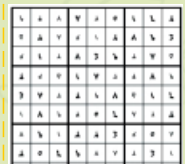
«تن آدمی شریف است به جان آدمیت
نه همین لباس زیباست نشان آدمیت»

## جدول سودوکو ۹

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳در۳ یکبار دیده شود

### آسان

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ | ۳ | ۹ | | ۶ | | | | |
| ۱ | | ۲ | ۸ | ۷ | | | | |
| ۸ | | ۶ | | | | ۱ | | ۷ |
| | ۲ | ۸ | | | ۴ | ۹ | | ۱ |
| | | ۵ | | ۹ | | ۳ | | |
| ۹ | | ۴ | ۳ | | | ۵ | ۶ | |
| ۵ | | ۳ | | | | ۲ | | ۶ |
| | | | | ۱ | ۶ | ۸ | | ۵ |
| | | | | ۳ | | ۷ | ۴ | ۹ |

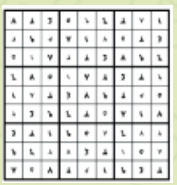


### متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | | | | | | ۴ | | |
| | | | | ۲ | | ۳ | ۱ | |
| | | | | | ۷ | | ۸ | |
| ۵ | | | | | ۱ | | ۲ | ۳ |
| | | ۸ | | | | ۷ | | |
| ۷ | ۶ | | ۸ | | | | | ۹ |
| | ۵ | | ۹ | | | | | |
| | ۴ | ۲ | | ۷ | | | | |
| | | ۳ | | | | | | ۶ |

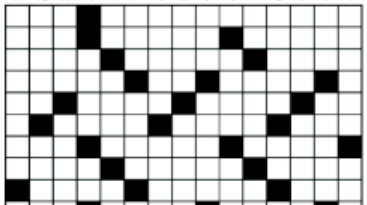
### سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ۶ | | | ۵ | |
| ۸ | | ۱ | | | ۷ | ۲ | | |
| ۲ | ۷ | | ۸ | | | | | |
| | | | ۵ | | | | | ۲ |
| | ۶ | | | | | | ۸ | |
| ۹ | | | | | ۱ | | | |
| | | | | | ۳ | | ۱ | ۵ |
| | | ۵ | ۷ | | | ۶ | | ۳ |
| | ۸ | | | ۹ | | | | |



## یک جدول با دو شرح ۳۹۳۴

جدول روزنامه ایران دارای دو شرح «عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دوشرح ابتدا یکی از شرحها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.



### جدول عادی

**افقی:**

۱- یکی از جذاب ترین و مهم ترین اماکن شهر تبریز در محله سرخاب که محل دفن ده ها تن از دانشمندان و ادیبان نام آور ایران است - بخشش

۲- خط فرضی زمین - نشانه ها- یکی از اثرات افزایش دمای بدن است.

۳- رویه ها، بام ها - ناسپاسی - از گل های زینتی

۴- از نام های خانم ها - تپه - تا زمانی که

۵- حرف مفعولی - ترساننده - صنعتی در شعر - واحد تنیس

۶- کندن شاخه های زیادی درختان - مشهور - گرامی تر

۷- تباه کارتر، فسادتر - بزرگواری - درخواست حاجت از درگاه خدا

۸- بانگ نماز - از سیاره های منظومه شمسی- جسد حیوان

۹- هر مرتبه از نردبان - همسایه - بیچارگان و تهیدستان

۱۰- تربیت کردن - گلی که روی پارچه نقش کنند - نیم صدای گنجشک

۱۱- خدا- ساز و برگ - نگهبان - مرکز فراری

۱۲- تیره و کدر - مردود و رفوزه - خواهش

۱۳- چهار دیواری سقف دار- از اعداد اصلی سه رقمی - پاکی، بیزاری

۱۴- روز عرب - عاشق و شیدا- بیماری زردی

۱۵- پست و ناکس- شرح و تفسیر قوانین عادی در صلاحیت مجلس ....است

**عمودی:**

۱- قرقره ای کوچک در زیر صفحه چرخ خیاطی - سیاست تبعیض و جدایی نژادی علیه سیاهان و رنگین پوستان

۲- بدهی، عدل و داد - اوباش و فرومایگان - چوبدستی

۳- زن پاکدامن - بی خردی و نادانی - پرتاب کننده

۴- مجموعه کیفیات نفسانی و حالات روانی یک فرد - صحنه نمایش - پا در گویش آذری

۵- حرف جمع - ناچار - تازه و امروزی - عدد نفس کش

۶- موجود - چند نجیب - موجودی خیالی و زشترو

۷- خودستایی - نوعی چراغ روشنایی نفت سوز - خودآرایی

۸- نامداری - نوشته شده - اطلاعات و داده ها در لفظ انگلیسی

۹- دادگستری - وسیله ای کوچک و چرخدار برای کودک نوپا - صفت سرو

۱۰- عضوی درپا - کفیل - پراکندگی

۱۱- حرف تنفر - نمونه کوچک ساختمان - عاقل و فهمیده - تصدیق عموسام

۱۲- والده- شل و نا استوار - وارسی و تحت نظر داشتن

۱۳- نیکبخت است و نامی برای آقایان - پایه ها و درجه ها - باقی گذاشتن

۱۴- بعضی ها در خواب می کشند - جمع عشیره- دست آموز

۱۵- جای سکونت - شرکتی که دارای فعالیت وسیعی باشد

### جدول ویژه

**افقی:**

۱- نویسنده و رمان نویس اهل کشور ترکیه و برنده جایزه نوبل ادبیات (قلعه سفید و زندگی نو با ترجمه ارسلان فصیحی) - شانه و دوش

۲- شیوه عمل یک جاندار در وضع یا مورد خاص - پیروی- خاکسپاری

۳- آگاهی - از سازهای موسیقی - خنک

۴- جوانی - برکت و افزونی - شیمی

۵- تصدیق بیگانه - هستی و طبیعت - آشوب - درک کردن

۶- نزاع - ناله وزاری - از اعداد ترتیبی

۷- قهوه خانه - تغییر مکان یافته - سرگرمی

۸- از پرندگان شکاری - پرنده ای از نوع ماکیان - متصدی نمایشگاه

۹- یک حرف و سه حرف - متعلق به کشور بیگانه - نخجیر

۱۰- سعی و تقلا - نشانی - جد

۱۱- زاج یمنی- دانشمندان - یکی دیگر از اعداد ترتیبی - سنگریزه

۱۲- فرزند زن یا مرد از همسر دیگر - واحد تنیس- مناسب تر

۱۳- برادری - پرش با تمام بدن - سگ شکاری

۱۴- گیاه سرشوی - تباهی ها - آشکار کردن

۱۵- امر به یافتن - لقب میرزا محمد خان شاعر قرن ۱۳ و ۱۴ هجری

**عمودی:**

۱- عنصر شیمیایی فلزی به رنگ خاکستری و مورد استفاده در ساخت راکتورها - شاخه ای از علم پزشکی

۲- سازگاری - ترقی یافتن - مؤمن

۳- اصلاح عکس - دوستی خالص - نوعی زغال سنگ

۴- از بازیکنان تیم فوتبال - تیر پیکاندار - بدگویی و نفرین

۵- اگر - به جا آوردن عهد - پوچی و تهی - ضمیر جمع

۶- پوست پیرا - نیای محمد بن عبدالله (ص) - سرخی

۷- نوعی رواندار نرم و سبک برای خواب - ناهماهنگ و نامساعد - دستگاه آرد کردن غلات

۸- ناقص و دم بریده - در موقع نامناسب - مسیحی

۹- کاستی ها و عیب ها - گسسته و قطع شده - نزاع و کشمکش، دیالکتیک

۱۰- وسوسه - گویش - آسایش

۱۱- جامه ای برای پوشش بالاتنه - ساعی - پاک کردن با آب - خاندان

۱۲- نان شب مانده - تردید - دیکتاتور

۱۳- واژه پرسشی - کشتیبان - دیوار قلعه

۱۴- خوشگذرانی و سرگرمی - باجناق - پیر

۱۵- مجموعه مصالحی که در پی سازی ساختمان به کار رفته - محرک

### حل جدول عادی شماره ۳۹۳۳

### حل جدول ویژه شماره ۳۹۳۳