سبک نگرش

چشم و همچشمی را در مثال‌هایی همچون رقابت با دوست، آشنا و همسایه در خرید وسایل لوکس، انواع موبایل، ماشین، لباس، برگزاری جشن‌ها، مهمانی‌های پرزرق و برق و... می‌توان تعریف کرد، رقابتی که نه تنها سازنده نیست، بلکه مخرب و خانمانسوز نیز هست. افرادی که به این ناهنجاری روانی - اجتماعی دچار هستند با مقایسه زندگی خود با دیگران و الگوبرداری از آنها در امور مادی و نیازهای کاذب و غیرضروری، سعی در هرچه بهتر نشان دادن تصویر خود به دیگران می‌کنند

دانسته‌هایی درباره بیماری چشم و همچشمی

ویروس دیدن و خواستن در کمین شماست!

معصومه گنجی*

وقتی لباس فاخر و گرانقیمت او را می‌بیند فقط به این فکر می‌کند که باید مشابه آن را داشته باشد، حالا به هر قیمتی که شده! وقتی خانم همسایه از کلاس آموزش شنای خصوصی فرزندش حرف می‌زند او بلافاصله شماره استخر را از او می‌گیرد تا پسرش را در همان استخر ثبت‌نام کند! وقتی همکار اداره خودروی معمولی‌اش را تبدیل به خودروی دنده اتوماتیک می‌کند، او سریع به فکر دریافت وام از بانک می‌افتد تا از همکارش عقب نماند و... اینها تنها نمونه‌هایی از دهها و شاید صدها اتفاقی است که برای بسیاری از افراد جامعه رخ می‌دهد، مصادیقی از دیدن و خواستن بر مبنای تقلید که معمولاً فرد را به تکاپویی سخت وا می‌دارد؛ تکاپویی که در اکثر مواقع جز دردسر نتیجه دیگری ندارد.

تنشی که به هوشیاریمان وارد نشده!

بسیاری مواقع در محیطی شلوغ با صداهای مزاحم، مدت‌های طولانی مشغول کاری هستیم؛ گاه اتفاق می‌افتد که بعد از تحمل طولانی مدت و ناهوشیارانه این صداها، هنگامی که صداها قطع می‌شود (مثلاً هواکشی که با صدای بلند مشغول کار است، از کار می‌افتد) متوجه آرامشی که ایجاد شده است می‌شویم و نفسی راحتی می‌کشیم. یعنی تا آن لحظه با این حال که تنش حاصل از صدا را تحمل می‌کردیم ولی به آن هشیاری نداشتیم.

به عبارت دیگر قطع صدا ما را متوجه تنشی که تاکنون تحمل شده بود می‌کند. از این نوع مثال‌ها در زندگی ما بسیار وجود دارد. همین لباس و کفشی که بر تن داریم، در طول روز تنش حاصل از آن را به ندرت حس می‌کنیم. تنش حاصل از این لباس زمانی حس می‌شود که وارد خانه می‌شویم. به محض ورود به خانه گویی زرهی آهنین به تن داشته‌ایم و فوراً آن را با لباس راحت منزل عوض می‌کنیم. این تنش با این حال که وجود داشت، لکن در بیرون از خانه آن را هوشیارانه حس نمی‌کردیم.

چنین مثال‌هایی تنها برای نشان دادن نقش هشیاری در درک تنش‌هاست وگرنه بسیاری از تنش‌ها هرگز به هشیاری نیامده یا به دشواری می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. چنین تنش‌هایی ظرفیت روانی انسان را کاهش می‌دهد؛ بسیاری بهانه‌جویی‌های انسان ناشی از همین ناهشیاری است.

موضوع چشم و همچشمی نیز از جمله همین تنش‌ها است؛ معضلی که امروزه مردم جامعه را گرفتار کرده و کمتر کسی است که حداقل برای یک‌بار هم که شده آن را تجربه نکرده باشد و آنقدر فراگیر و شایع شده که قبح و زشتی این رفتار کمتر به چشم می‌آید.

رقابتی مخرب و خانمانسوز

چشم و همچشمی را در مثال‌هایی همچون رقابت با دوست، آشنا و همسایه در خرید وسایل لوکس، انواع موبایل، ماشین، لباس، برگزاری جشن‌ها، مهمانی‌های پرزرق و برق و... می‌توان تعریف کرد، رقابتی که نه تنها سازنده نیست، بلکه مخرب و خانمانسوز نیز هست.

افرادی که به این ناهنجاری روانی - اجتماعی دچار هستند با مقایسه زندگی خود با دیگران و الگوبرداری از آنها در امور مادی و نیازهای کاذب و غیرضروری، سعی در هرچه بهتر نشان دادن تصویر خود به دیگران می‌کنند.

این افراد دچار احساس خود کم‌بینی و عدم اعتماد به نفس هستند. در واقع چون توانایی‌ها و استعدادها و صلاحیت‌های خویش را نادیده می‌گیرند و از درون احساس ارزشمندی ندارند، مادیات و ارزش‌های بیرونی را برای تعریف خود انتخاب می‌کنند. مثلاً به جای اینکه در راه شکوفایی استعدادها و توانایی‌های خود بکوشند و آنها را به منصه ظهور برسانند و مهارت و تخصص‌های خویش را برای ابراز وجود به کار گیرند؛ در تعریف از خود دارایی‌ها مادی را به نمایش می‌گذارند و بدین ترتیب احساس ارزشمندی می‌کنند و به زعم خود از این طریق در نگاه دیگران از جایگاه اجتماعی بالایی برخوردار هستند. چنین افرادی پیوسته در حال مقایسه زندگی خود با دیگران و تحمل فشارهای عصبی بسیار برای به‌دست آوردن چیزهای بیشتر و بهتر و رسیدن به سطح مطلوب خویش به هر قیمتی هستند. اینگونه رفتارها نتیجه‌ای جز تنش و اضطراب و افسردگی ندارد.

باید گفت همانند مثال بالا، این افراد استرس و فشار ناشی از چشم و همچشمی را ناهشیارانه تحمل می‌کنند و زمانی می‌توان از این استرس و فشار عصبی رهایی یافت که نسبت به تنش‌ها و فشارهایی که تحمل می‌کنند، هشیار شوند و به رفتارهایشان آگاهی پیدا کرده و بخواهند که زندگی را با آرامش بیشتری دنبال کنند.

راهکار پیشگیری از بیماری چشم و همچشمی

بدون شک هر یک از ما ممکن است در معرض ویروس خطرناک چشم و همچشمی باشیم، پس بد نیست برای جلوگیری از این بیماری به راهکارهای زیر توجه کنیم:

- فقط به پول و مادیات زندگی دیگران توجه نکنید. به مواردی چون ازدواج موفق، فرزندان سرآمد، شغل تأثیرگذار و... نیز توجه کنید و به جای رقابت سعی کنید رمز موفقیت آنها را یاد بگیرید.

- همواره به خاطر داشته باشید که حتی خوشبخت‌ترین خانواده‌ها، لحظات سخت و ناراحت‌کننده‌ای دارند و این بخش مهم از زندگی دیگران همواره از دید شما پنهان می‌ماند.

- خود و داشته‌های خود را به همان صورتی که هست بپذیرید تا به دیگران و داشته‌هایشان حسادت نکنید. غبطه خوردن ایراد ندارد زیرا موجب تحرک شما برای تغییر و پیشرفت زندگی می‌شود، اما حسادت موجب نابودی زندگی‌تان می‌شود.

- به اهداف و رؤیاهایتان بیندیشید. موقعیت‌هایی که اصلاً با چشم و همچشمی به‌دست نمی‌آید، اما اگر تلاش کنید می‌توانید به آنها نزدیک شوید و بخشی از آرزوهای منطقی‌تان را محقق کنید.

***کارشناس ارشد روانشناسی**

سبک تربیت

فرهنگ صحیح مصرف در خانه و مدرسه شکل می‌گیرد

فرزندم! ریخت و پاش نکن

جمیله قاسم‌زاده

یکی از ویژگی‌های انسان تربیت‌پذیری است. بر خلاف حیوانات که منشأ اعمال و رفتارشان غریزی است، شخصیت انسان نیز بر اساس سه عامل مهم وراثت، خانواده و محیط شکل می‌گیرد که در این میان بعضی نقش خانواده را مؤثرتر از دو عامل دیگر می‌دانند، به گونه‌ای که کیفیت اخلاقی و شخصیت کودک در آینده، مربوط به آداب تربیتی است که از نخستین مربی خود (مادر) فراگرفته است. مخصوصاً رفتار و کردار والدین بیش از گفته‌هایشان در خلق و خوی کودک تأثیر می‌گذارد. بهترین سخن در این زمینه از زبان امیر مؤمنان حضرت علی (ع) بیان شده است. آنجا که به فرزندش امام حسن (ع) می‌فرمایند: من به تربیت تو پرداختم، همانا قلب نوجوان همچون زمین خالی از هر بذری است که هر چه در آن بپاشی می‌پذیرد. بر این اساس خانواده‌هایی که در مصرف کردن الگوی درستی ندارند و به ریخت و پاش و زیاده‌روی عادت کرده‌اند، این رفتار ناپسند در ذهن فرزندانشان نیز نقش بسته و موجب می‌شود که این صفت را نه تنها با خود به اجتماع ببرند بلکه آن را به زندگی آینده خود نیز انتقال دهند و برای خلاصی از آن چاره‌ای جز تغییر اخلاق و تربیت وجود ندارد. در ادامه به موضوع اسراف و ضرورت پرهیز از آن از ابعاد تربیتی می‌پردازیم.

■■■

تربیت خانوادگی

وقتی به دنبال ریشه‌های اسراف می‌گردیم می‌بینیم اسراف با شخصیت اخلاقی و روحی بعضی از مردم گره خورده است، اما افرادی که تحت تربیت مادری قرآنی باشند چون در محیط خانه، گناه کمتری رخ می‌دهد، مثلاً افراد خانواده به یکدیگر دروغ نمی‌گویند، از یکدیگر کلاهبرداری نمی‌کنند و به طور کلی از رذایل اخلاقی به دور هستند، آنان نیز به این رفتار خو می‌گیرند و برایشان ملکه می‌شود در نتیجه در محیط بیرون نیز کمتر دچار فساد اخلاقی می‌شوند.

تقلیدهای کورکورانه

یکی از عوامل اسراف، همین تقلیدهای کورکورانه و چشم و همچشمی‌هاست. بی‌شک در جامعه‌ای که مدیران و مسئولان در سطحی متوسط زندگی می‌کنند و از ریخت‌وپاش‌ها و مصرف‌های بی‌مورد خودداری می‌کنند، مردم نیز به پیروی از آنان چنین شیوه‌ای را به کار می‌گیرند. بدین جهت حضرت علی (ع) می‌فرمایند: خدای متعال بر رهبران صالح و عادل اجتماع واجب کرده است تا با وضع، پوشاک، خوراک، مسکن و سایر نیازمندی‌های خود را هم‌وزن اقشار ضعیف مردم قرار دهند تا تحمل فقر و سختی معیشت بر ایشان آسان شود و از داشتن زندگی فقیرانه در خود احساس حقارت و شرم نداشته باشند.

گاهی تقلید بدین صورت است که فرد خود را ملزم می‌کند به گونه‌ای که دیگران می‌پسندند جلوه دهد و چه بسا در این راه باید پا را از گلیم خود درازتر کند و در زمینه‌های اجتماعی و اقتصادی به اسراف مبتلا شود. افراد باید این نکته را نیز مد نظر داشته باشند که نباید به زندگی دیگران چشم بدوزند و در امور مادی زندگی پا به پای دیگران پیش روند، چراکه همواره افرادی هستند که سطح زندگی بالاتر و بهتری دارند و از این جهت چنین شخصی در زندگی هیچ‌گاه به امنیت و اطمینان نمی‌رسد و طعم لذت را نخواهد چشید.

وسواس، عامل دیگر اسراف

وسواسی بودن یکی از بیماری‌های روانی است که علاوه بر هدر دادن عمر و فرسایش اعصاب و قوای روحی و جسمی، از ریشه‌ها و عوامل اسراف نیز محسوب می‌شود. وسواسی بودن، انواع مختلفی دارد. مثلاً ممکن است کسی در موضوع مهمانی و پذیرایی کردن، وسواس داشته باشد و با وجود اینکه غذای مناسبی برای مهمان‌ها آماده کرده است اما باز وجدانش ناراضی باشد و این موجب می‌شود که در تهیه سفره‌ای پر خرج و رنگین، پا را از حد معمول فراتر ببرد. او فکر می‌کند کاری که کرده است مناسب شأنش نیست. علاوه بر آن، برای خرید پوشاک و لوازم منزل باید وقت زیادی را در بازار تلف کنند و در آخر هم آنچه خریده‌اند مورد پسندشان نیست. آنها با این کار هم در مال و اموالشان اسراف کرده‌اند و هم در وقت گرانبهایشان.

ثروت اضافی و درآمدهای کلان

خانواده‌هایی که درآمدشان به میزان مخارج زندگی‌شان است، تمام تلاششان این است که با مصرف بهینه و درست، چرخ زندگی‌شان را بچرخانند. از این رو آنها کمتر دچار اسراف و ریخت‌وپاش‌های بی‌مورد می‌شوند. در مقابل افرادی که دارای سرمایه‌ها و درآمدهای کلان و هنگفت هستند و در عین حال تربیت اخلاقی در زمینه فرهنگ مصرف نداشته‌اند به اسراف روی می‌آورند و فکر می‌کنند که این زیاده‌روی به اموال آنها خللی وارد نمی‌کند، غافل از اینکه روال زندگی همیشه به یک منوال نبوده و در مسیر جاده زندگی فراز و نشیب‌های زیادی وجود دارد و چه بسا خانواده‌هایی که زمانی در اوج عزت و اقتدار به سر برده‌اند و پس از مدتی به فقر و نداری مبتلا شده‌اند. هر فردی باید آینده‌نگر باشد و با دوری از اسراف آینده‌ای نیک را برای خود رقم بزند یا اینکه با کمک به همنوعان محتاج و فقیرش، در راه رضا و خشنودی خداوند قدمی بردارد.

حرف آخر

دین مقدس اسلام بهره‌برداری مشروع از نعمت‌های خدادادی و زیبایی‌های زندگی را مباح و شایسته و اسراف و زیاده‌روی را حرام و ناشایست می‌داند. مسئله اسراف مخصوص یک نفر و دو نفر نیست، بلکه یک مسئله عمومی است. یعنی اگر در جامعه‌ای اسراف باشد زیان آن، هر چند به طور غیرمستقیم، به همه افراد آن جامعه می‌رسد و به تندرستی و سلامت جسم و جان لطمه وارد می‌کند و موجب دردهای فردی و اجتماعی در شئون مختلف زندگی شده و تعادل و امنیت طبیعی و اجتماعی را دگرگون می‌سازد. پس برای جلوگیری از این آسیب‌ها باید تک‌تک افراد خود را مسئول بدانند و از خود و خانواده شروع کنند و خود و جامعه را از این آسیب جدی نجات دهند. فرایند درست تربیت در خانه و مدرسه، گام نخست برای جلوگیری از شکل‌گیری و گسترش فرهنگ اسراف در جامعه است.

سبک رفتار

نگاهی به آفات حرص و حب دنیا از منظر آیات و احادیث

دنیاخواران طعمه دنیا می‌شوند

حجت‌الاسلام والمسلمین علی وثوقی

نفس و جان، خالی از صفات و خصلت‌های نیک و بد است و نفس امانتی در اختیار انسان است و با برخورداری از قدرت انتخاب و اختیار، رستگاری و شقاوت خویش را که بسته به نوع گزینش و عمل اوست رقم می‌زند. کسی که به بیماری حب دنیا مبتلا می‌شود بسیاری از مشکلات و گرفتاری‌های گوناگون را برای خود و جامعه رقم می‌زند و پیامدهای این بیماری به مراتب سخت‌تر و مهلک‌تر از خوردن دنیا سیر نمی‌شوند عاقبت خودشان طعمه دنیا می‌شوند.

حریص، فقیر و حقیر است

افراد حریص از آنجایی که اشتهای سیری‌ناپذیری دارند همیشه احساس فقر و نیاز می‌کنند. چنانکه امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: الحریص فقیرو لو ملک الدنیا بحذافیرها: «شخص حریص فقیر است، اگرچه مالک تمام دنیا شود، یعنی حریص اگر ثروت تمام دنیا را به دست آورد و مالک تمام جهان شود باز هم نیازمند است.

این افراد خمس نمی‌پردازند چون گویا چیزی مازاد بر مصارف و مخارج خود ندارند، زکات نمی‌دهند چون کسی را حقیرتر از خود نمی‌دانند تا به آن کمک کنند، به ساختن مدرسه و مسجد کمک نمی‌کنند چون خانه خود را نیازمندتر از آنها و خراب‌تر می‌دانند، با دوستان و آشنایان رفت‌وآمد نمی‌کنند، به خاطر اینکه صله‌رحم را مانعی برای زیادخواهی خود می‌دانند. این افراد فکر می‌کنند که حرص زدن آنها باعث می‌شود که روزی‌شان زیاد شود و این کمک کردن‌ها از روزی آنها می‌کاهد و غافل از این هستند که إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ: «خداست که خود روزی‌بخش نیرومند و استوار است». در این باره امام حسین (علیه السلام) می‌فرمایند: لَيْسَتِ الْعِفَّةُ بِمَانِعَةٍ رِزْقاً وَ لَا الْحِرْصُ بِجَالِبٍ فَضْلاً وَ إِنَّ الرِّزْقَ مَقْسُومٌ وَ الْأَجَلَ مَحْتُومٌ وَ اسْتِعْمَالُ الْحِرْصِ طَالِبُ الْمَأْثَمِ: «نه خودداری از حرام و ناپسند، مانع روزی می‌شود و نه حرص روزیِ بیشتر می‌آورد که روزی تقسیم شده و اجل حتمی است و حرص به سوی گناه می‌کشد».

حرص و آز شخصیت انسان را در هم کشیده و ارزش او را در انظار مردم پایین می‌آورد. چنانکه امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: الحرص ینقصُ قدرالرجل و لا یزیدُ فی رزقه، الحِرصُ لا یزیدُ فی الرِّزقِ و لَکن یذِلُّ القَدرَ: «آزمندی بر روزی نمی‌افزاید، بلکه از ارزش آدمی می‌کاهد، آزمندی منزلت مرد را می‌کاهد و روزی او را زیاد نمی‌کند و یکی از عوامل باعث پایین آمدن منزلت انسان و از بین رفتن حیاست».

مولای متقیان علی (علیه السلام) در حدیث دیگری می‌فرمایند: لا حیاء لحریص: «حریص حیا ندارد». همانطور کسی که حیا ندارد و شهوت جنسی بر او غلبه کرده است برای اینکه بتواند این میل را ارضا کند تن به هر گونه ذلت و خواری می‌دهد. انسان حریص چون حیا ندارد از آبروی خود نمی‌ترسد. تنها چیزی که فکر می‌کند دنیای خودش است و به همین خاطر تن به هر گونه ذلت و خواری می‌دهد تا بتواند کمی از عطش خود به این دنیا را فروکش کند و نه رعایت حلال و حرام می‌کند و نه به حقوق دیگران احترام می‌گذارد و دامن خود را به هر گونه گناهی آلوده می‌کند.

حرص بدبختی می‌آورد

امام علی (علیه‌السلام) در حدیثی می‌فرماید: «کَثرَةُ الحِرصِ تُشقِی صَاحِبَهُ، وَتُذِلُّ جَانِبَهُ. حرص زیاد، آزمند را بدبخت و خوار می‌سازد».

آیه‌ای که اشاره به حریص بودن یهود می‌کند می‌فرماید: لَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاةٍ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرُ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُزَحْزِحِهِ مِنَ الْعَذَابِ أَن يُعَمَّرَ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ: «هر آینه آنان - جهودان - را آزمندترین مردم به زندگی دنیاخواهی یافت و حتی آزمندتر از کسانی که مشرک شده‌اند هر یک از آنها دوست دارد که هزار سال عمرش دهند و حال آنکه این عمر دراز اگر هم داده شود، دور کننده او از عذاب نخواهد بود و خدا به آنچه می‌کنند بیناست».

شخص حریص به جهت جمع کردن اموال و ثروت و به معنای دیگر در قبضه کردن دنیا یکسره در تلاش و تکاپو است و آرامش ندارد. یَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرُ أَلْفَ سَنَةٍ: آنها برای گردآوری ثروت بیشتر یا به خاطر ترس از مجازات الهی که به جهت ستم‌هایی که در جمع‌آوری ثروت‌های حرام یا خونریزی بی‌گناهان مرتکب شده بودند، آرزوی چنین عمر طولانی می‌کردند.

حب دنیا آدمی را حریص می‌کند

یکی از عوامل حرص، حب دنیاست. اگر این محبت در دل رخنه کند، به طور یقین یکی از آثار آن حرص است. امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) می‌فرمایند: مَن لج قَلبُهُ یحب الدنیا. التاط منها بثلاثها، هَمٌّ لا یحبُّه، حرصٌ لا یترکُه، اَمَلٌ لا یدرکه: کسی که قلب او با حب دنیا پیوند بخورد، همواره دلش بر اثر این محبت دارای سه چیز است: اندوهی رها نشدنی، حرصی جدانشدنی و آرزوی بی‌پایان.

حریص به خدا بدگمان می‌شود

از دیگر عوامل حرص، بدگمانی به خداست، زیرا حریص خدا را آنچنان که باید، باور ندارد و به همین خاطر توکل به خدا را از دست داده است. رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله و سلم) به امام علی (ع) فرمودند: اعلم یا علی ان الجبن و البخل و الحرص غریزه واحده یجمعها سوء الظن: «ای علی! بدان که ترسویی و بخل و آزمندی یک سرشتند و ریشه آنها بدگمانی به خداست».

از دیگر عوامل حرص، بدگمانی به خداست، زیرا حریص خدا را آنچنان که باید، باور ندارد و به همین خاطر توکل به خدا را از دست داده است. رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله و سلم) به امام علی (ع) فرمودند: اعلم یا علی ان الجبن و البخل و الحرص غریزه واحده یجمعها سوء الظن: «ای علی! بدان که ترسویی و بخل و آزمندی یک سرشتند و ریشه آنها بدگمانی به خداست»

منشأ و درمان حرص

همانطور که در بیماری‌های جسمی وقتی پزشک بخواهد مریضی را درمان کند ابتدا علت بیماری را جست‌وجو می‌کند، در درمان بیماری‌های اخلاقی نیز ابتدا باید منشأ بیماری را شناسایی کرده و آن را درمان کنند تا بیماری به طور کلی ریشه‌کن شود. بنا بر آنچه در روایات و سخن بزرگان آمده است منشأ حرص علل گوناگونی است که چند مورد از آنها ذکر می‌شود.

رجا یکی از ریشه‌های حرص است که با پررنگ شدن به طمع تبدیل می‌شود. طمع وقتی کامل شد انسان را به هلاکت می‌کشاند. امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرمایند: فإن سَنَخَ له الرجاء أذَلّه الطمع، وان هاجَ به الطمع أهلَکه الحرص: «پس اگر در دل امیدی پدید آید، طمع آن را خوار گرداند و اگر طمع هجوم آورد حرص آن را تباه سازد». رجا به خدا، از فضایل است و در آن بحثی نیست، اما در این جا رجا به معنی به دست آوردن آرزو و رسیدن به خواسته‌های پست است.

مرحوم فیض کاشانی برای درمان حرص راه‌حل‌هایی را ارائه کرده‌اند. اقتصاد و میانه‌روی در هزینه‌های زندگی یکی از آنهاست. کسی که هزینه‌های زندگی‌اش زیاد می‌شود تا می‌تواند باید در زندگی اعتدال و میانه‌روی کند تا حرص از بین برود. امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرمایند: ما عالَ مَن اقتَصَدَ: «کسی که میانه‌روی کند تهیدست نمی‌شود».

راه‌حل دیگر این است که در فواید قناعت و عزت حاصل از آن و زیان‌های حرص و طمع و لذت ناشی از آن بیندیشید. در تاریخ گذشتگان و دنیاپرستان بیندیشید و حال و عاقبت آنان را با زندگی و حال پیامبران و اولیای الهی مقایسه و با عقل خود داوری کنید که می‌خواهید جزو کدام یک از گروه‌ها باشید: «خداپرست یا دنیاپرست؟»

در خطرات مال و ثروت بی‌حساب بیندیشید و آفات دنیا و آخرت این کار را در نظر بگیرید و به آرامش و امنیت حاصل از قناعت فکر کنید.