

# اصلاح الگوی مصرف در پرتو فرهنگ ساده‌زیستی (با تأکید بر آموزه‌های قرآنی)

محمد حسین مردانی نوکنده  
دانشجوی دکترای فلسفه  
قاسم علی کابلی  
عضو هیأت علمی پیام نور گرگان

## چکیده

تاریخ دریافت: ۸۸/۳/۱۳ - تاریخ پذیرش: ۸۸/۸/۱۲

امروزه یکی از مشکلات جوامع، نادیده گرفتن اقتصاد و میانه‌روی در مصرف مال و عدم توازن هزینه و درآمد است. این نوشتار تحلیلی است بر ترویج فرهنگ ساده‌زیستی از نگاه آموزه‌های دینی که نتیجه آن اصلاح الگوی مصرف در جامعه می‌باشد. این مقاله براساس تحقیق و جست‌وجوی کتابخانه‌ای از منابعی همچون قرآن کریم، نهج البلاغه، بحارالانوار و اصول کافی بوده، که با نگاهی تحلیلی به موضوع پرداخته شده است. مصرف درست و ساده‌زیستی، یک نوع سرمایه است. با توجه به زندگی محدود و نیازهای گوناگون بشر باید انسان برای نیازهای ماندگار خود سرمایه‌گذاری کند. آرامش، سبکبالی و تکامل از مهم‌ترین دستاوردهای فرهنگ ساده‌زیستی است.  
**کلید واژه‌ها:** اصلاح الگوی مصرف، ساده‌زیستی، اعتدال و آرامش.

## مقدمه

پرتو ساده‌زیستی و قناعت است که متأسفانه کمتر به آن توجه شده است، در حالی که از نظر فرهنگ دینی، یکی از ارزش‌های متعالی به‌شمار می‌آید.

یکی از موضوعاتی که در زندگی فردی و اجتماعی و مادی و معنوی انسان تأثیر بسزایی دارد، اصلاح الگوی مصرف در

در عصر حاضر، دو نگاه افراطی و تقریپی به بهره‌مندی از مواهب الهی و مادیات دیده می‌شود. عده‌ای در مادیات دنیا غوطه‌ور شده و اسیر زرق و برق و تجملات آن گردیده‌اند و برخی مانند راهبان مسیحی و صوفیان مزور، تارک دنیا شده، از جهان ماده یا به کلی بی‌خبرند یا می‌خواهند با زندگی زاهدانه، افکار مردم را به خود جلب کنند.

اصلاح الگوی مصرف و ساده‌زیستی مورد نظر اسلام عبارت است از: دل‌ن بستن به مظاهر دنیا و رهایی از تجملات و تشریفات زاید زندگی و بی‌پیرایه بودن که مقابل آن، تجمل‌گرایی و رفاه‌زدگی است.

ساده‌زیستی با مفهوم زهد و بی‌رغبتی، ارتباط تنگاتنگی دارد. استاد مطهری می‌گوید: «زهد، حالتی است روحی و زاهد از آن نظر که دلبستگی‌های معنوی و اخروی دارد، به مظاهر مادی زندگی بی‌اعتناست. این بی‌اعتنایی و بی‌توجهی تنها در فکر و اندیشه و احساس قلبی نیست و در مرحله ضمیر پایان نمی‌یابد. زاهد در زندگی عملی خویش، سادگی و قناعت را پیشه خود می‌سازد و از تنعم و تجمل و لذت‌گرایی پرهیز می‌نماید. زاهد جهان

آن‌ها هستند که به حداقل تمتع و بهره‌گیری از مادیات اکتفا کرده‌اند»<sup>۱</sup>

با این وصف، مفهوم زهد دو مرحله قلبی و عملی دارد: مرحله قلبی آن، دل‌ن بستن به دنیا، و مرحله عملی آن، اکتفا کردن به حداقل ابزارهای زندگی و ساده‌زیستی است. پس می‌توان گفت: ساده‌زیستی راستین راه را برای تحصیل زهد حقیقی همواره می‌سازد؛ چنان که در روایتی از امام علی علیه السلام آمده است: «التزهد يؤدی الی الزهد؛ واداشتن خود به زهد و ساده‌زیستی، به حالت درونی زهد می‌انجامد».

در جای دیگر می‌فرماید: «أول الزهد التزهد؛ نخستین گام زهد، تزهد (ساده‌زیستی) است».

ساده‌زیستی و اصلاح الگوی مصرف مورد نظر اسلام، ساده‌زیستی عزتمند و راستین است که برداشت‌های ناصحیح صوفی‌گری با آن تطبیق نمی‌کند. متأسفانه در همه زمان‌ها، زاهد‌نماهای صوفی مسلک بوده و هستند که به دلیل عدم

۱. سیری در نهج البلاغه، ص ۲۱۴.  
۲. غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، ص ۲۱۹.  
۳. همان، ج ۲، ص ۳۸۴.

شناخت کامل از آموزه‌های دینی، نعمت‌ها را بر خود حرام کرده و لباس پشمینه پوشیده و برای خود ظاهری ژولیده، بی نزاکت و ژنده‌پوش و خشم‌آلود درست کرده‌اند.

شاید بعضی تصور کنند ساده‌زیستی با آراستگی ظاهری، منافات دارد، در حالی که میان آن دو هیچ‌گونه ناسازگاری نیست. می‌توان هم ساده بود و هم آراسته. اسلام بر لزوم آراستگی مسلمانان تأکید کرده است. قرآن مجید می‌فرماید: ﴿یا بنی آدم خذوا زینتکم عند کلّ مسجد﴾ (اعراف/۳۱)؛ ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد با خود داشته باشید».

این جمله می‌تواند شامل پوشیدن لباس‌های مرتب و پاکیزه، شانه زدن موها، به کار بردن عطر و مانند آن باشد، ضمن آن که شامل زینت‌های معنوی مانند: ملکات اخلاقی و پاکی نیت و اخلاص نیز می‌گردد.<sup>۱</sup>

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: خدای تعالی دوست دارد وقتی بنده اش نزد برادران خود می‌رود، با ظاهری آراسته روبه‌رو

۱. تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۱۴۸.

شود.<sup>۲</sup> آن حضرت از مردی که موهای ژولیده و لباسی کثیف داشت، انتقاد کرد و فرمود: بهره بردن از نعمت‌های الهی و نمایاندن نعمت، جزء دین است.<sup>۳</sup>

### جایگاه ساده‌زیستی و اصلاح الگوی مصرف در اسلام

از نظر اسلام، ساده‌زیستی یک ارزش معنوی است. پیشوایان دین ساده‌زیستی و قناعت را ارزشی والا می‌دانستند و افراد ساده‌زیست را می‌ستودند. امیر مؤمنان علی علیه السلام دربارهٔ صعصعه بن صوحان می‌فرماید: «انک ما علمتُ حَسَنُ المعونة خفیف المؤمنة<sup>۴</sup>؛ همانا تا آن‌جا که دانسته‌ام، یآوری نیکو و کم‌هزینه‌ای.»

همچنین آن حضرت در وصف زید بن صوحان که در جنگ جمل به شهادت رسید، فرمود: خداوند تو را رحمت کند ای زید که به راستی کم‌هزینه و پر کار بودی.<sup>۵</sup> امام علی علیه السلام از میان همه کمالات صعصعه و زید به این ویژگی مهم آنان (کم

۲. بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۴۹.

۳. کافی، ج ۶، ص ۴۳۹.

۴. تاریخ یعقوبی، ج ۲، ص ۲۰۴. به نقل از: مصطفی دلشاد تهرانی، سیره نبوی، دفتر اول، ص ۳۳۸.

۵. رجال کشی، ص ۶۷؛ به نقل از: همان.

هزینه و پر کار بودن) اشاره می‌کند تا جایگاه ارزشی ساده‌زیستی برای همگان مشخص گردد.

در اهمیت این مقوله ارزشمند همین بس که همه پیامبران الهی از آدم تا خاتم، به آن متصف بوده‌اند.

### ساده‌زیستی در سیره پیامبران

سادگی و ارائه الگوی درست مصرف و بی‌پیرایگی فرستادگان الهی، به عنوان اصلی اصیل جلوه‌ای خاص در رفتار، معاشرت و نشست و برخاست آنان دارد. امام علی علیه السلام از ساده‌زیستی پیامبران خدا خبر داده است. آن حضرت می‌فرماید: موسی علیه السلام به خدا عرض کرد: پروردگارا! من به آنچه از نیکی به سویم فرستادی نیازمندم. به خدا، موسی جز نانی که آن را بخورد از خدا چیزی نخواست؛ زیرا وی از سبزی زمین می‌خورد تا آن جا که به دلیل لاغری تن و تکیدگی گوشت بدن، رنگ آن سبزی از پوست شکم او نمایان بود. و اگر بخواهی از حضرت داوود علیه السلام بگویم که به دست خود از لیف خرما زنبیل می‌بافت و از بهای آن، گرده‌ای نان جوین تهیه می‌کرد و می‌خورد و اگر بخواهی از عیسی بن مریم علیه السلام بگویم که

سنگ را بالین خود می‌کرد و جامه درشت [و خشن] می‌پوشید و خوراک ناگوار می‌خورد و خورش او گرسنگی بود و چراغش در شب، ماه و پناهگاهش در زمستان، شرق و غرب زمین بود.<sup>۱</sup>

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله نمونه کامل ساده‌زیستی است. امام علی علیه السلام در وصف آن حضرت می‌فرماید: برای تو کافی است که رسول خدا را اطاعت نمایی تا راهنمای خوبی برای تو در شناخت بدی‌ها و عیب‌های دنیا و بسیاری خواری و زشتی‌های آن باشد؛ چه این دلبستگی‌های آن از او گرفته شده و برای غیر او گسترده شده است؛ از نوش آن نخورد و از زیورهایش بهره نبرد.<sup>۲</sup>

آن حضرت در ادامه می‌فرماید: پیامبر صلی الله علیه و آله روی زمین غذا می‌خورد و همچون بندگان می‌نشست و به دست خود کفشش را پینه می‌زد و جامه خود را وصله می‌کرد و بر الاغ بی پالان سوار می‌شد و دیگری را در کنار خود سوار می‌کرد.<sup>۳</sup>

رسول خدا صلی الله علیه و آله از سیره پادشاهان و نوع برخاست و رفت و آمد و تشریفات آن‌ها

۱. نهج البلاغه صبحی صالح، خطبه ۱۶۰.

۲. همان.

۳. همان.

سخت بیزار بود. مردی نزد پیامبر آمد تا با وی سخن گوید، اما چون پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را دید، دستپاچه شد و به لرزه افتاد. حضرت به او فرمود: راحت باش، من که پادشاه نیستم. من فرزند همان زنم که گوشت خشکیده می خورد.<sup>۱</sup>

### امام علی و حضرت زهرا عَلَيْهَا السَّلَام و ساده زیستی

حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَام و فرزندانش، پاسداران سیره نبوی بودند و در ساده زیستی از آن بزرگوار پیروی می کردند. آن حضرت می فرماید: به خدا سوگند، این جامه پشمین خود را آن قدر وصله کرده ام که از وصله کننده آن شرم دارم.<sup>۲</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام از پدر بزرگوارش روایت کرده که فرمود: علی عَلَيْهِ السَّلَام در کوفه به مردم نان و گوشت می خوراند و خود طعامی جداگانه داشت. بعضی گفتند: کاش می دیدیم که خوراک امیر مؤمنان چیست؟ پس عده ای به طور سر زده به حضور امام رسیدند، غذای او چنین بود: تریلی (خرده ای) از نان خشکیده خیسیده به روغن که با خرماي فشرده آمیخته شده بود

و آن خرما را از مدینه برای وی می آوردند.<sup>۳</sup>

کدام زمامداری را می توان مانند امام علی عَلَيْهِ السَّلَام یافت که خوراک و پوشاکش چون ضعیف ترین مردم باشد و از این سیره نیکو تا لحظه وداع از این دنیا دست برندارد.

حضرت زهرا عَلَيْهَا السَّلَام نیز شاگرد مدرسه پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و الگوی ساده زیستی است. وقتی سلمان فارسی چادر کهنه ایشان را دید که با لیف خرما دوازده جای آن وصله شده بود، متعجب گردید و با گریه چنین گفت: دختران قیصر و کسری در سندس و حریرند و دختر محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ روپوشی کهنه بر تن دارد که دوازده جای آن وصله شده است. آن حضرت گفت: ای رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ! سلمان از لباس تعجب کرده است، سوگند به آن که تو را به حق مبعوث فرمود، پنج سال است که من و علی جز یک پوست گوسفند نداریم که روزها بر روی آن به شترمان علف می دهیم و چون شب فرا می رسد آن را فرش می کنیم و بالش ما از پوستی است که درون آن از لیف خرما پوشیده است!<sup>۴</sup>

۱. بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۲۹.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۱۶۰.

۳. الغارات، ج ۱، ص ۱۰۷ و ۱۰۸.

۴. بحار الانوار، ج ۸، ص ۳۰۳.

## ساده‌زیستی و مقتضیات زمان

هر چند ساده‌زیستی به عنوان اصلی ثابت در زندگی پیامبر و ائمه علیهم‌السلام شناخته می‌شود، اما طبیعی است که این اصل در اوضاع و احوال گوناگون و زمان‌های مختلف، صورت و شکل مناسب آن زمان را پیدا می‌کند. براین اساس، پیشوایان دین با حفظ اصل ساده‌زیستی، مقتضیات زمان خود را در نظر می‌گرفتند. این نکته مهمی است که باید در شناخت سیره معصومان مورد توجه قرار گیرد، چرا که در غیر این صورت باعث ایجاد شک و شبهه درباره زندگی آن بزرگواران می‌گردد. نمونه زیر، از نشناختن این نکته مهم در زندگی ائمه اطهار علیهم‌السلام خبر می‌دهد:

### اعتراض زاهدنمای صوفی‌مسلك به امام صادق علیه‌السلام

روزی سفیان ثوری که خود از زهدفروش‌های عصر امام صادق علیه‌السلام بود، به نوع لباس آن حضرت اعتراض کرد و گفت: ای پسر رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم! پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و علی علیه‌السلام چنین لباسی را نپوشیدند که شما به تن کرده‌اید.

حضرت در پاسخ فرمود: رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در عصری بود که فقر و تنگدستی همه جا

را فرا گرفته بود و آن حضرت مطابق شرایط آن زمان، چنان لباسی می‌پوشید، ولی دنیا بعد از آن عصر، نعمت‌هایش را در همه جا فروریخت. شایسته‌ترین افراد به بهره‌مندی از این نعمت‌ها، نیکان هستند. سپس حضرت این آیه شریفه را خواند: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾ (اعراف/۳۲)؛ بگو: چه کسی نعمت‌های زیبای خدا و روزی‌های پاک را که او برای بندگانش آشکار کرده، حرام نموده است».

ای سفیان ثوری! آنچه را که از لباس ظاهر من می‌بینی برای حفظ آبرو نزد مردم پوشیده‌ام. سپس حضرت لباس ظاهر خود را بالا زد و لباس زیرین خویش را که زیر و خشن بود، به سفیان نشان داد و فرمود: این لباس خشن را برای نفس خود و آن لباس ظاهر را برای مردم بر تن کرده‌ام.<sup>۱</sup> آن‌گاه امام علیه‌السلام اعتراض سفیان را به خودش برگرداند که در زیر لباس خشن خویش، جامه‌ای بس لطیف در بر کرده بود<sup>۲</sup> و بدین‌سان، روحیه ریاکارانه و زاهدنمای سفیان را آشکار کرد.

۱. فروع کافی، ج ۶، ص ۴۴۲.  
۲. همان.

شرایط دوره امام صادق علیه السلام به گونه‌ای بود که باید به تناسب آن، نوع پوشش و لباس انتخاب شود. با این حال اگر شرایط تغییر می‌کرد و مردم مدینه در سختی قرار می‌گرفتند، امام صادق علیه السلام به همان ساده‌زیستی برمی‌گشت. از این رو معتب می‌گوید: امام صادق علیه السلام فرمود: چقدر طعام نزد ماست؟

عرض کردم: بیش از چند ماه.

حضرت فرمود: همه را بفروش.

گفتم: در مدینه طعام نیست.

حضرت فرمود: آن را بفروش. وقتی

فروختم، حضرت فرمود: طعام را روز به

روز خریداری کن و غذای عیالم را نصفی

از گندم و نصفی از جو قرار ده، خدا

می‌داند که می‌توانم به آنان گندم بدهم، ولی

دوست دارم خدا مرا ببیند که در زندگی

اعتدال دارم.<sup>۱</sup>

### فلسفه ساده‌زیستی و اصلاح الگوی مصرف

#### ۱ - همدردی با محرومان

فلسفه ساده‌زیستی و اصلاح الگوی

مصرف همدردی و شرکت عملی در غم

مستمندان است. اگر افراد جامعه به

۱. همان، ج ۵، ص ۱۶۶.

خصوص مدیران و رهبران جامعه زندگی ساده‌ای را برگزینند، هم درد و رنج محرومان را لمس می‌کنند و هم با آنان همدردی کرده‌اند. از این رو امام علی علیه السلام می‌فرماید: اگر می‌خواستم می‌توانستم از عسل خالص و مغز گندم و بافته ابریشم برای خود خوراک و پوشاک تهیه کنم، اما هرگز هوی و هوس بر من چیره نخواهد شد و حرص و طمع مرا به گزیدن خوراک‌ها نخواهد کشید. در حالی که ممکن است در سرزمین حجاز یا یمامه کسی باشد که حسرت گرده نانی برد یا هرگز شکمی سیر نخورد. آیا من سیر بخوابم و پیرامونم شکم‌هایی باشد از گرسنگی به پشت دوخته و جگرهایی سوخته؟ یا چنان باشم که آن شاعر گفته است:

و حسبک داءٌ أن تبيتَ بطنه

و حولک اکبادٌ تحنُّ الی القَدِّ

این درد تو را بس که شب سیر بخوابی

و گرداگردت جگرهایی باشند که تمایل به

پوست بزغاله دارند. آیا بدین بسنده کنم که

مرا امیرمؤمنان گویند و در ناخوشایندی‌های

روزگار شریک آن نباشم؟<sup>۲</sup>

۲. نهج البلاغه، نامه ۴۵.

## ۲ - ایثار

یکی دیگر از فلسفه‌های ساده‌زیستی، ایثار و مقدم داشتن دیگران بر خود است. ایثار از پرشکوه‌ترین مظاهر جمال و جلال انسانیت است و فقط انسان‌های بسیار بزرگ به این قله شامخ صعود می‌کنند. ایثارگر از این که نیازمندان را بخوراند و بپوشاند و به آنان آسایش برساند بیش از آن لذت می‌برد که خود بخورد و بپوشد و استراحت کند.

اگر لذت ترک لذت بدانی

دگر لذت نفس ذلت نخوانی

نمونه بارز ایثار امام علی علیه السلام و خاندان پیامبر صلی الله علیه و آله در سوره انسان منعکس شده است. آن بزرگواران برای رضای خدا طعام خود را به مسکین و یتیم و اسیر بخشیدند.

مشهور است که امیر مؤمنان علی علیه السلام باغی را که پیامبر صلی الله علیه و آله درخت نشانده و با دست خود آب داده بود، به دوازده هزار درهم فروخت و وقتی نزد خانواده اش آمد، از آن هیچ نمانده بود و همه را در راه خدا داده بود. حضرت فاطمه علیها السلام به وی گفت: می‌دانی چند روز است که ما خوراک نخورده‌ایم و گرسنگی بر ما چیره گشته است؛ پس چرا قدری از آن را نگه نداشتی؟

حضرت فرمود: چهره‌هایی زرد و دردمند را که نمی‌خواستم ذلت خواهش را در آن‌ها ببینم، مرا بازداشت از این که چیزی از آن را نگه دارم.<sup>۱</sup>

### ساده‌زیستی در عصر تکنولوژی برای اصلاح الگوی مصرف

ممکن است این توهم پیش آید که در این زمانه که عصر تکنولوژی و پیشرفت است، ساده‌زیستی ممکن نیست و سخن گفتن از این مقوله، بیهوده و نابجاست؛ زیرا ماهیت تکنولوژی، زهد و ساده‌زیستی را بر نمی‌تابد. حیات تکنولوژی فزون‌خواهی و گسترش است و همواره در پی تولید و تکثیر می‌باشد. پس یکی از مقتضیات آن، ترویج مصرف‌گرایی و ارزش بودن آن است.

در پاسخ باید گفت: تکنولوژی، برآیند اندیشه و عمل انسان است، نه پدیده‌ای خودمختار است و نه می‌تواند انسان را به دنبال خود بکشاند. البته در این که یکی از ویژگی‌های تکنولوژی، ترویج مصرف‌گرایی است، تردیدی نیست، اما این خواست انسان است که اگر به دنیا روی آورد، برای خود مصرف‌های نو می‌آفریند و در

۱. علة الداعی، ص ۱۲۴.



پی‌ایجاد نیازهای دروغین می‌افتد، انسان می‌تواند از فواید تکنولوژی بهره بجوید، ولی اسیر آن نباشد.

سخن در بهره‌مندی از تکنولوژی نیست، بلکه سخن در این است که بهره‌مندی از آن به چه قیمتی باید تمام شود. تکنولوژی باید در خدمت بشر باشد، نه این که انسان در خدمت تکنولوژی باشد. اگر ساده‌زیستی نسبی را یک ارزش بدانیم، فرقی میان عصر تکنولوژی و جز آن وجود ندارد. البته باید اذعان کرد که می‌توان در عصر حاضر، ساده‌زیستی را انتخاب کرد و در عین فعالیت اقتصادی و بهره‌مندی از مواهب علمی این عصر، اسیر مادیات نشد.

به هر رو، ساده‌زیستی به معنای گوشه‌گیری، تنبلی و بی‌حرکی نیست تا با تکنولوژی و فعالیت و پیشرفت منافات داشته باشد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «المؤمن حسن المعونة خفيف المؤونة؛ مؤمن، پرکار و کم‌خرج است.»

### ساده‌زیستی و فقر

ممکن است این تصور پیش آید که اسلام با تأکید شدید بر ساده‌زیستی، مروج

۱. کافی، ج ۲، ص ۲۴۱.

فقر است، در حالی که به هیچ وجه ساده‌زیستی به معنای توصیه پذیرش فقر و استضعاف نیست و نظر اسلام، فقرزدایی است، نه فقرزایی. فقر، نداشتن و ناداری است، اما ساده‌زیستی، نخواستن در عین تمکن می‌باشد. ساده‌زیستی، گذشت از سر اقتدار است، اما فقر، گذشت محرومانه است. ساده‌زیست، دارد و نمی‌خواهد، اما فقیر، ندارد تا بخواهد.

اسلام نه تنها فقر را نمی‌ستاید، بلکه آن را به شدت محکوم می‌کند و از آن بر حذر می‌دارد، تا جایی که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله از فقر به خدا پناه می‌برد<sup>۲</sup> و آن را از هر مرگی بدتر می‌داند.<sup>۳</sup>

امام علی علیه السلام می‌فرماید: پسر! از فقر بر تو بیمناکم؛ پس از آن به خدا پناه ببر که فقر مایه کاستی دین و سرگردانی عقل است و به دشمنی می‌انجامد.<sup>۴</sup>

### ضرورت ساده‌زیستی و اصلاح الگوی مصرف در رهبران جامعه

گر چه ساده‌زیستی برای آحاد جامعه

۲. مصطفی دلشاد تهرانی، سیره نبوی، دفتر اول، ص ۳۵۲.

۳. بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۴۷.

۴. نهج البلاغه صبحی صالح، حکمت ۳۱۹.

یک ارزش محسوب می‌شود، اما برای پیشوایان و مدیران جامعه، یک ضرورت است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى فَرَضَ عَلَى أُمَّةِ الْعَدْلِ أَنْ يَقْدِرُوا أَنْفُسَهُمْ بِضَعْفَةِ النَّاسِ كَيْ لَا يَتَّبِعَ بِالْفَقِيرِ فَقْرَهُ؛ خدای متعال بر پیشوایان دادگر واجب کرده است که خود را با مردم ناتوان برابر قرار دهند تا رنج فقر، مستمندی را ناراحت نکند».

آن حضرت در جایی دیگر می‌فرماید: «خداوند مرا پیشوای خلقش قرار داده و بر من واجب کرده است که درباره خودم و خوراک و پوشاکم مانند مردمان ناتوان عمل کنم، تا این که فقیر به سیره فقیرانه من تأسی کند و ثروتمند به وسیله ثروتش سرکشی و طغیان نکند»<sup>۱</sup>.

ساده‌زیستی رهبران و زمامداران و اصلاح‌الگوی مصرف توسط آنان دو نتیجه مثبت و رعایت نکردن آن، دو خطر بزرگ در پی دارد. تحمل فقر و عدم طغیان ثروتمندان، دو پیامد مثبت ساده‌زیستی، و عدم صبر و تحمل محرومان و گستاخی ثروتمندان، دو خطر بزرگ تجمل‌گرایی

رهبران است.

وقتی به امام علی علیه السلام خبر می‌رسد که کارگزار او عثمان بن حنیف در بصره به مهمانی یکی از ثروتمندان آن شهر رفته که در آن مهمانی، غذاهای رنگارنگ تدارک دیده شده و جای فقرا خالی بوده است، او را سخت سرزنش کرده و به وی گوشزد می‌کند که گمان نمی‌کردم تو مهمانی مردمی را بپذیری که نیازمندانشان به جفا رانده شده‌اند.<sup>۳</sup>

با نگاهی گذرا به زندگی سراسر ساده و بی‌آلایش امام خمینی (ره)، چه در دوران جوانی و چه در اوج مبارزه و تبعید و چه پس از پیروزی انقلاب اسلامی، می‌توان به بعد ساده‌زیستی آن پیر مراد و عارف وارسته و رعایت‌الگوی درست مصرف‌پی برد. این امر چنان مشهود بود که «مایک والاس»، گزارشگر تلویزیونی آمریکا بعد از ملاقات و مصاحبه با وی چنین اظهار می‌دارد: «باید بگویم زندگی بسیار ساده که رهبر انقلاب اسلامی برای خود فراهم کرده بود، او را از همه رهبران دیگر متمایز می‌کرد»<sup>۴</sup>.

۱. همان، خطبه ۲۰۹.

۲. کافی، ج ۱، ص ۴۱۰.

۳. نهج البلاغه، نامه ۴۵.

۴. اصغر میر شکاری، آئینه حسن، ص ۱۳۱.

### زمینه‌های ساده‌زیستی و اصلاح الگوی مصرف

نهادینه شدن ساده‌زیستی در جامعه به عنوان یکی از ارزش‌های اخلاقی، به فراهم شدن بستر و زمینه مناسب نیاز دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

#### ۱ - ساده‌زیستی و اصلاح الگوی

**مصرف مسئولان جامعه:** یکی از عواملی که در ساده‌زیستی مردم مؤثر است، بی‌پیرایه بودن زندگی رهبران و کارگزاران و الگوهای جامعه است. مدل برداری از زندگی کسانی که نقش هدایت و راهنمایی را بر دوش دارند و الگوگیری از آنان، موضوعی است که در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفته است. از امام علی علیه السلام نقل شده است که فرمود: مردم به حاکمان خود شبیه‌ترند تا به پدرانشان.

#### ۲ - دنیا شناسی: ساده‌زیستی و الگوی

مصرف با چگونگی نگرش انسان به دنیا ارتباطی مستقیم دارد. کسی که دنیا را همه چیز و منتهای آمال و آرزوهای خود می‌پندارد، نمی‌تواند ساده‌زیست باشد. برای اصلاح همین نگرش است که امام علی علیه السلام می‌فرماید: از فرزندان آخرت باشید، نه از

### فرزندان دنیا.<sup>۱</sup>

#### ۳ - خودشناسی: یکی از روش‌هایی که

در تقویت ارزش‌های اخلاقی به ویژه الگوی مصرف و ساده‌زیستی مؤثر است، توجه دادن انسان به منزلت خویش است. کسی که بداند دنیا ابزاری بیش نیست، هرگز خود را به دنیای پست و زودگذر نمی‌فروشد و اسیر مظاهر دنیوی نمی‌شود.

#### ۴ - فرهنگ سازی: فطرت انسان‌ها به

سمت و سوی خوبی‌ها گرایش دارد، پس مهم آن است که اصلاح الگوی مصرف و ساده‌زیستی به عنوان یک ارزش معرفی گردد. دستگاه‌های تبلیغاتی به ویژه صدا و سیما با ساخت برنامه‌های گوناگون می‌توانند ساده‌زیستی را در جامعه به عنوان یک فرهنگ ترویج کنند و مردم را به تهاجم فرهنگی دشمن که در جهت دگرگونی ارزش‌ها قدم بر می‌دارد، متوجه سازند.

### آثار ساده‌زیستی و مصرف درست

ساده‌زیستی و مصرف درست آثار فراوانی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

#### ۱ - آسودگی: همه اضطراب‌ها و

۱. نهج البلاغه، خطبه ۴۲.

نگرانی‌ها از دنیا و مظاهر آن است، که با ساده‌زیستی می‌توان آن‌ها را برطرف کرد و به آسودگی دست یافت. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الرغبة مفتاح النصب و مطیة التَّعَب؛ شیفستگی دنیا، کلید دشواری و مرکب گرفتاری است.»

امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: شیفستگی در دنیا، مایه غم و اندوه است و زهد در دنیا، آسایش جسم و جان را در پی دارد.<sup>۲</sup> ممکن است تصور شود که لازمه ساده‌زیستی، نوعی ریاضت و به زحمت انداختن جسم است، در حالی که چنین نیست، راحتی و آسایش روحی در زندگی آسان و ساده به دست می‌آید؛ چنان که امام علی علیه السلام گنجی را بی‌نیازکننده‌تر از قناعت و مالی را بابرکت‌تر از بسنده کردن به روزی روزانه نمی‌داند.<sup>۳</sup>

زندگی پر هزینه و تجملی است که خاطر انسان را به خود مشغول می‌کند؛ زیرا لازمه این زندگی، درآمد بالاست که به دست آوردن آن، سعی خستگی‌ناپذیر می‌خواهد و همین تلاش بی‌وقفه،

۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱.

۲. بحارالانوار، ج ۱۹، ص ۱۷۵.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱.

استراحت و لذت بردن را از انسان سلب می‌کند.

از طرفی، خواسته‌های انسان، نامحدود و تمام ناشدنی است. از این رو در هیچ مرحله‌ای از زندگی، رضایت کامل حاصل نمی‌شود. عدم رضایت از زندگی و قید و بندی که با تجمل و تشریفات پدید آمده، آسودگی را از انسان سلب می‌کند؛ از این جهت بعضی برای رهایی از تجملات به هیپی‌گری رو می‌آورند.

## ۲ - موفقیت در زندگی: یکی از آثار

اصلاح الگوی مصرف و ساده‌زیستی، کامیابی و توفیق در زندگی است. این سخن به استدلال نیاز ندارد، تجربه نشان داده است که بیشتر مخترعان و مکتشفان و نخبگان جامعه که به بشر خدمت کرده‌اند، از قشر محروم یا متوسط بوده‌اند. برای آشنایی بیشتر با چنین انسان‌هایی، یک نمونه را ذکر می‌کنیم:

مرحوم علامه شیخ محمد حسن نجفی، معروف به صاحب جواهر از علمای مشهور و بنام نجف است که کتاب گرانسنگ جواهر الکلام وی، عظیم‌ترین کتاب فقهی و دایرة المعارف فقه شیعه و ثمره ۲۶ سال کار مداوم او به‌شمار می‌آید، امام

خمینی (ره) درباره ایشان می‌فرماید: «صاحب جواهر چنان کتابی نوشته است که اگر صد نفر بخواهند بنویسند شاید از عهده [اش] برنیایند و این یک کاخ نشین نبوده است ... یک منزل محقر داشتند، از یک آدمی که علاقه به شکم، شهوات، مال و منال و جاه و امثال این‌ها دارد، این کارها بر نمی‌آید. طبع قضیه این است که نتواند.»<sup>۱</sup>

**۳ - سرمایه‌گذاری:** مصرف درست و ساده‌زیستی یک نوع سرمایه‌گذاری است. با توجه به زندگی محدود و نیازهای گوناگون بشر باید انسان برای نیازهای ماندگار خود، سرمایه‌گذاری کند. در سیر الی الله که هدف نهایی خلقت انسان است، بهترین زاد و توشه، سبکبالی است؛ چون هر چه آدمی خود را وابسته کند از طی طریق باز می‌ماند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «تَخَفَّوْا تَلْحَقُوا؛ سَبِكْ بَارِ شَوْیْدُ تَا زُوْدْتِرْ بَرَسِیْد.»

چنان که کوهنورد برای رسیدن به قله کوه و صعودی آسان و موفق، از حمل بار اضافی پرهیز می‌کند و می‌داند هرچه بر بار خود بیفزاید، احتمال رسیدن او به قله

۱. صحیفه نور، ج ۱۸، ص ۴۷۱.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۲۱.

کاهش می‌یابد، شخصی که خود را در این جهان پهناور چون مسافری می‌بیند که سفری طولانی در پیش دارد، سعی می‌کند زندگی ساده و بی‌آلایشی داشته باشد تا از آن هدف باز نماند.

**۴ - قدرت:** امام علی علیه السلام راز قدرتمندی و تصمیم و اراده پیامبران را در ساده‌زیستی و بی‌پیرایگی آنان می‌داند و می‌فرماید: خدای سبحان فرستادگان خود را در اراده و تصمیم‌هایشان نیرومند و توانا گردانید و در حالاتشان که به چشم دیگران می‌آید، ضعیف و ناتوان قرارشان داد. با قناعتی که دل‌ها و چشم‌ها را از بی‌نیازی پر می‌کرد و با تنگدستی و فقری که چشم‌ها و گوش‌ها را از رنج پر می‌نمود.<sup>۳</sup>

حضرت موسی علیه السلام در سایه همین روحیه قناعت و ساده‌زیستی به آن قدرت روحی دست یافت که با لباس پشمی و عصای چوبی‌اش در مقابل فرعون ایستاد که ادعای خدایی داشت و با صلابت با او سخن گفت. امام علی علیه السلام می‌فرماید: موسی با برادرش هارون بر فرعون وارد شدند در حالی که لباس‌های پشمین بر تن داشتند و

۳. همان، خطبه ۱۹۲.

در دست هر یک عصایی بود. با او شرط کردند که اگر تسلیم فرمان پروردگار شوی، حکومت تو باقی می ماند و عزت و قدرتت دوام می یابد.<sup>۱</sup>

ساده زیستی به انسان چنان قدرتی می دهد که در هر عرصه ای می تواند دست به کارهای سترگ بزند. امام خمینی (ره) در این باره می گوید: «اگر بخواهید بی خوف و هراس در مقابل باطل بایستید و از حق دفاع کنید و ابرقدرتان و سلاح های پیشرفته آنان و شیاطین و توطئه های آنان در روح شما اثر نگذارد و شما را از میدان به در نکند، خود را به ساده زیستی عادت دهید.»<sup>۲</sup>

امام راحل با اشاره به زندگی عالمان بزرگی چون صاحب جواهر و شیخ انصاری، زهد را عامل اقتدار آنان معرفی می کند<sup>۳</sup> و درباره مرحوم مدرس می فرماید: «یک سید خشکیده لاغر با لباس کرباسی، در مقابل آن قلدری که هر کس آن وقت را ادراک کرده، می داند که زمان رضا شاه غیر [از] زمان محمد رضا شاه بود. در مقابل او همچو

ایستاد ... یک وقت رضا شاه به او گفته بود: سید چه از جان من می خواهی؟ گفته بود که می خواهم تو نباشی. وقتی که رضا شاه ریخت به مجلس، فریاد می زدند که زنده باد کذا. مدرس رفت ایستاد و گفت که مرده باد کذا، زنده باد خودم. شما نمی دانید در مقابل او ایستادن یعنی چه و او ایستاد. این برای این بود که از هواهای نفسانی آزاد بود، وارسته بود و وابسته نبود.»<sup>۴</sup>

**۵ - آزادگی:** نیاز و وابستگی به دنیا، انسان را برده و مطیع خود می سازد؛ زیرا قیدها و بندها و تعلقات مادی و تجمل گرایی، آزادی عمل را می گیرد. امام علی علیه السلام می فرماید: دنیا گذرگاه است نه ایستگاه. مردم در این دنیا دو دسته اند: برخی خود را می فروشند و برده دنیا می شوند و خود را تباه می سازند و برخی خویشتن را می خرند و آن را آزاد می کنند.»<sup>۵</sup>

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود  
ز هرچه رنگ تعلق پذیرد آزاد است  
مگر تعلق خاطر به ماه رخساری  
که خاطر از همه عالم به مهر او شاد است  
استاد مطهری (ره) دلبستگی نداشتن به دنیا

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲.

۲. صحیفه امام، ج ۱۸، ص ۴۷۱.

۳. همان، ج ۱۷، ص ۳۷۴.

۴. همان، ج ۱۶، ص ۴۵۳.

۵. نهج البلاغه صبحی صالح، ص ۴۹۳.

را شرط لازم برای آزادی می‌داند، اما می‌گوید: این شرط کافی نیست. عادت به حداقل برداشت از نعمت‌ها و پرهیز از عادت به برداشت زیاد، شرط دیگر آزادی است.<sup>۱</sup>

### آثار تجمل‌گرایی و رعایت نکردن الگوی مصرف

۱ - گسترش فساد: با گرایش به زندگی تجملی، هزینه‌های مصرف بالا می‌رود و طبیعی است که راه‌های مشروع، کفایت نمی‌کند. لذا مردم برای دستیابی به خواسته‌های روز افزون خود، از شیوه‌های نامشروع مانند: چاپلوسی، رانت خواری، ربا و ... بهره می‌جویند.

امام خمینی (ره) می‌فرماید: «این خوی کاخ نشینی اسباب این می‌شود که انحطاط اخلاقی پیدا شود. اکثر این خوی‌های فاسد، از طبقه مرفه به مردم دیگر صادر شده است.»<sup>۲</sup>

پیامبر اکرم ﷺ در گفت و گو با ابوذر از این نوع گرایش ابراز نگرانی کرده، می‌فرماید: به زودی مردمی از امت من خواهند بود که در دامن نعمت‌ها تولد

می‌یابند، همتشان غذاها و نوشیدنی‌های گوناگون و رنگارنگ است و مورد ستایش نیز قرار می‌گیرند. آن‌ها بدترین افراد امت من هستند.<sup>۳</sup>

ابن خلدون، متفکر و جامعه‌شناس مسلمان، تجمل و رفاه‌زدگی را دشمن شهرنشینی می‌داند و می‌گوید: «تجمل‌خواهی و نازپروردگی برای مردم، تباهی‌آور است، چه در نهاد آدمی انواع بدی‌ها و فرومایگی‌ها و عادات زشت، پدید می‌آورد و خصال نیکی را که نشانه و راهنمای کشورداری است، از میان می‌برد و انسان را به خصال مناقض متصف می‌کند.»<sup>۴</sup>

۲ - سقوط و نابودی: قرآن کریم خوشگذرانی را عامل سقوط می‌شمارد و می‌فرماید: «و کم اهلکنا من قریة بطرت معیشتها» (قصص/۵۸)؛ چه بسیار قریه‌ها را از میان بردیم که از زندگی خود گرفتار سرمستی بودند.»

در آیه‌ای دیگر، خداوند متعال اتراف و ترفه را باعث سقوط و نابودی شمرده است: «واذا اردنا ان نهلک قریة امرنا مترفها»

۱. سیری در نهج البلاغه، ص ۲۳۴.

۲. صحیفه نور، ج ۱۷، ص ۲۱۸.

۳. الحیة، ج ۳، ص ۲۸۸.

۴. مقدمه ابن خلدون، ج ۱، ص ۲۶۸.

ففسقوا فيها فحقّ عليها القول فدمرناها تدميراً» (اسراء/۱۶) و چون اراده کردیم که جمعیت و دیاری را نابود کنیم، توانگران خوشگذران را وادار به فساد می‌کنیم و وقتی به فسق پرداختند سزاوار عذاب می‌شوند. آن‌گاه آن‌جا را زیرو رو می‌کنیم و نابودشان می‌سازیم.»

این آیه به یکی از سنت‌های قطعی پروردگار درباره هلاکت مردم و ارتباط آن با رفاه‌زدگی و تجمل‌گرایی اشاره دارد.

همیشه اشراف و مرفهان بی‌درد، نخستین کسانی بوده‌اند که با پیامبران و نادیان عدالت مخالفت کرده‌اند. قرآن مجید می‌فرماید: «و ما ارسلنا فی قرية من نذیر الا قال مترفوها انما بما ارسلتم به کافرون» (سبأ/۳۱)؛ ما به هیچ جمعیت و دیاری پیامبری نفرستادیم، مگر آن که اشراف و خوشگذرانان آن جامعه گفتند: ما به آنچه شما مأمور شده‌اید، کافریم.»

ابن خلدون می‌گوید: «به هر اندازه (ملتی) بیشتر در ناز و نعمت فرو روند، به همان میزان به نابودی نزدیک‌تر می‌شوند.»<sup>۱</sup>

### ۳ - انحطاط اخلاقی: امام علی علیه السلام از

رفاه‌زدگی به «سُکر نعمت» یعنی مستی

۱. مقدمه ابن خلدون، ج ۱، ص ۲۶۸.

ناشی از تجمل و رفاه یاد می‌کند که متأسفانه پس از رحلت پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله، امت اسلامی به آن دچار شدند. آن حضرت می‌فرماید: «ثم انکم معشر العرب اغراض بلایا قد اقتربت، فاتقوا سكرات النعمة و احذروا بوائق النعمة؛<sup>۲</sup> شما مردم عرب، هدف مصایبی هستید که نزدیک است. همانا از مستی‌های نعمت بترسید و از بلایای انتقام بهراسید.»

در این شرایط است که امام علیه السلام می‌فرماید: در زمانی هستید که خیر همواره واپس می‌رود و شر به پیش می‌آید و شیطان هر لحظه بیشتر به شما طمع می‌بندد. آیا جز این است که یا نیازمندی می‌بینی که با فقر خود دست و پنجه نرم می‌کند و یا توانگری کافر نعمت یا کسی که امساک حق خدا را وسیله ثروت‌اندوزی قرار داده است و یا سرکشی که گوشش به اندرز بدهکار نیست. کجایند نیکان و شایستگان شما؟ کجایند آزادمردان و جوانمردان شما؟ کجایند پارسایان شما در کار و کسب؟<sup>۳</sup>

امام خمینی (ره) معتقد بود گرایش به

۲. نهج البلاغه، خطبه ۱۵۱.

۳. همان، خطبه ۱۲۹.



تجمل‌گرایی به تدریج صورت می‌گیرد و در درون آدمی رسوخ می‌کند و اخلاق را تغییر می‌دهد. ایشان در این باره می‌فرماید: «این طور نیست که انسان خیال کند که شیطان ابتدا می‌آید به آدم بگوید که بیا و برو طاغوتی شو؛ این را نمی‌گوید. قدم به قدم انسان را پیش می‌برد، و جب به جب انسان را پیش می‌برد. امروز این که اشکالی ندارد. اگر جلویش را گرفتید، طمعش بریده می‌شود و اگر جلویش را ننگرفتید، فردا یک قدم دیگر جلو می‌رود. یک وقت می‌بینید که این طلبه زاهد عابد که در مدرسه زندگی می‌کرد متحول شد به یک نفر انسان طاغوتی.»<sup>۱</sup>

بنابر فرمایش امام(ره)، از ابتدا باید جلو نفس و خواهش‌های آن ایستاد. ایشان به صراحت می‌فرماید: «با زندگانی اشرافی و مصرفی نمی‌توان ارزش‌های انسانی - اسلامی را حفظ کرد.»<sup>۲</sup>

**۴ - اسراف:** بسیاری از مخارج و مصارف، براساس میل‌ها و نیازهای واقعی صورت نمی‌گیرد. یکی از نتایج دوری از ساده‌زیستی و تجمل‌گرایی، ابتلا به اسراف و زیاده‌روی است و دلیلش عادات ناپسند، چشم

۱. صحیفه امام، ج ۱۸، ص ۱۴.

۲. امام خمینی، کلمات قصار، ص ۷۳.

و هم چشمی‌ها و تقلید کورکورانه از فرهنگ بیگانه و ... می‌باشد، و این همان چیزی است که اسلام آن را حرام کرده است. قرآن مجید می‌فرماید: بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که خدا اسراف‌کنندگان را دوست ندارد.<sup>۳</sup> در جای دیگر، اسراف‌کنندگان را از اصحاب آتش دانسته است.<sup>۴</sup>

بدیهی است که با ساده‌زیستی و قناعت و اصلاح الگوی مصرف می‌توان از اسراف و ریخت و پاش‌های بیهوده و خرج‌های اضافی جلوگیری کرد و نیازمندان را از فقر و نداری نجات داد. اسراف علاوه بر ضربه زدن به نظام اقتصادی جامعه، خسارت بزرگ معنوی محسوب می‌شود. رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: آن که بخورد و بپوشد و سوار شود از روی لذت و اشتهای نفسانی، خداوند بر او نظر نمی‌افکند تا جان دهد یا ترک نماید.<sup>۵</sup>

#### ۵ - کم‌رنگ شدن ارزش‌ها و سنت‌ها:

یکی از آثار تجمل‌گرایی و رعایت الگوی نکردن مصرف در جامعه، متروک شدن سنت‌های الهی و آداب اسلامی است.

۳. انعام (۶) / ۱۴۱.

۴. غافر (۴۰) / ۴۳.

۵. الحیة، ج ۴، ص ۲۰۵.

وجود تشریفات زاید و رسوم و آداب گوناگون باعث شده است ازدواج که سنت پیامبر اعظم است و موجب آرامش خانواده و سلامت روح و روان افراد و عفت عمومی در جامعه می‌شود، به تأخیر افتد و جوانان عزیز در وقت مناسب نتوانند تشکیل خانواده دهند، در حالی که با حذف تشریفات و رو آوردن به ساده‌زیستی که اسلام به ویژه در امر مهم ازدواج، خواهان آن است، می‌توان اسباب ازدواج بسیاری از جوانان را فراهم کرد.

نمونه دیگر از آثار تجمل‌گرایی، کم‌رنگ شدن روابط عاطفی و دید و بازدید و صله رحم و اکتفا به ارتباط از راه دور و روابط سرد و خاموش از طریق تلفن یا نامه یا اینترنت و ... می‌باشد. بدیهی است علاوه بر مشغله‌های روزمره، مهم‌ترین عامل این اثر را باید در تجمل‌گرایی و رعایت نکردن الگوی مصرف و به تکلف افتادن خانواده‌ها جست‌وجو کرد.

### جمع‌بندی و نتیجه

درباره زندگی پیغمبر نقل شده است:

«كان رسول الله خفيف المؤونة: پیامبر

اکرم ﷺ زندگی ساده و کم‌خرجی داشت».<sup>۱</sup> امام علی علیه السلام می‌فرماید: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به کمترین مقدار از نعمت‌های دنیا قناعت می‌کرد. کم می‌خورد و کم می‌نوشید و جامه‌ای بسیار ساده می‌پوشید. زندگی او در خانه بی‌تکلف و آکنده از عشق و صلح و محبت خانوادگی بود. از غذایی که به آن رغبت نمی‌کرد عیب‌جویی نمی‌نمود. روی زمین می‌نشست و با بینویان غذا می‌خورد.<sup>۲</sup>

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: اگر قائم ما خروج کند، خوراکش جز غذایی ساده و مقداری شیر نخواهد بود و لباسش خشن و غیر لطیف خواهد بود.<sup>۳</sup>

اصولاً تجربه تاریخی و دینی نشان داده است که رمز موفقیت و تعالی روحی و معنوی انسان‌های بزرگ، زهدپیشگی آنان و محصور نبودن در تعلقات پرزرق و برق مادی بوده است؛ چرا که دلبستگی به ماده و مادیات و رعایت نکردن الگوی مصرف، همچون سدی آهنین، از خروج معنوی انسان به سوی حق تعالی باز می‌دارد.

۱. بحارالانوار، ج ۵۲، ص ۱۲۷.

۲. همان، ج ۶۵، ص ۱۳۷.

۳. همان، ج ۶۵، ص ۲۷۰.

ساده‌زیستی اصلی بنیادین در آموزه‌های دینی است که متأسفانه در عصر جدید رو به فراموشی می‌رود. ساده‌زیستی به معنای زندگی زاهدانه و فقیرانه نیست، بلکه ساده‌زیست درست و در حد نیاز مصرف می‌کند و گوهر گرانقدر عمر را در تجمل‌گرایی و اسراف هزینه نمی‌کند.

در روایتی امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اندازه نگاه داشتن نیمی از معیشت است.»<sup>۱</sup> سستیغ بلند تربیت سازنده اسلامی، استوارسازی اصل نظم و اعتدال در مصرف است، زیرا برنامه‌ریزی حاکم بر زندگی افراد، هرگاه بر شالوده میانه‌روی و مراعات حدود باشد، و در جهت «قوامیت مال» قرار داشته باشد، باعث رفاه فرد، و بی‌نیازی و امنیت اقتصادی اجتماع خواهد شد؛ و هرگاه برنامه‌ریزی‌ها بر خلاف آنچه ذکر شده باشد، موجب سقوط مالی افراد می‌شود.

شکل راستین اندازه‌داری در زندگی و مصرف این است که زندگی اشرافی و اسراف‌ی به زندگی ساده بدل شود، و اندازه‌داری و انضباط بر همه موارد مصرف

۱. تحف العقول، ص ۱۰.

حاکم باشد، تا مصرف کردن و بهره‌مند شدن از مواهب و امکانات موجود با واقعیت زندگی فطری انسان هماهنگ گردد. این هماهنگی برای فرد و جامعه، جز از راه اندازه‌داری و میانه‌روی و زندگانی ساده، شذنی نیست.

نگاهی گذرا به آموزه‌های دینی مبین آن است که اصلاح الگوی مصرف در پرتو فرهنگ ساده‌زیستی معنا می‌یابد و تا زمانی که مردم از زندگانی تجملی و رقابتی دست برندارند، اصلاح الگوی مصرف تحقق نخواهد یافت.

#### ارائه پیشنهادهای کاربردی

برای اصلاح الگوی مصرف و ترویج فرهنگ ساده‌زیستی پیشنهادهایی ارائه می‌گردد:

اقتدا و تأسی به قرآن کریم و تعمق در مضامین متعالی آن، رمز نخست در داشتن جامعه‌ای ساده زیست و رعایت الگوی صحیح مصرف در تمامی ابعاد آن به شمار می‌رود.

زندگینامه و اندیشه‌های انسان‌های متعالی و ساده‌زیست برای الگوگیری دیگر قشرها در جامعه اشاعه گردد.

در کتب درسی دانش‌آموزان و دانشجویان روش‌های اصلاح الگوی مصرف و ساده‌زیستی گنجانده شود.

برگزاری کارگاه‌ها و هم‌اندیشی‌ها در زمینه ترویج فرهنگ ساده‌زیستی و اصلاح الگوی مصرف ضروری به نظر می‌رسد.

روزنامه‌ها، مجله‌ها، صدا و سیما و تمامی ابزارهای فرهنگی برای اصلاح الگوی صحیح مصرف و ساده‌زیستی برنامه‌ریزی نمایند.

تعمق و تدبر در زندگانی پیامبران، ائمه و اولیای دین درس‌های ساده‌زیستی و ارائه الگوی صحیح مصرف را به همگان آموزش می‌دهد.

اصلاح الگوی صحیح مصرف در شهرها و روستاها در قالب شعارها و جملاتی کوتاه در مکان‌های پرتردد، برای نهادینه شدن این فرهنگ ترویج گردد.

خانواده‌ها با برنامه‌ریزی صحیح و شایسته، ساده‌زیستی و اصلاح الگوی مصرف را می‌توانند در فرزندان نهادینه نمایند.

از دیدگاه‌های اندیشمندان و متفکران جامعه برای اصلاح الگوی مصرف بهره گرفته شود.

از کتب و آثار نوشتاری که در قلمرو اصلاح الگوی مصرف و بسط فرهنگ ساده‌زیستی تولید می‌شوند، حمایت گردد.

#### منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و درر الکلم، ترجمه محمد علی انصاری، بی‌جا، بی‌تا.
۴. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم، مکتبه آیه الله العظمی المرعشی النجفی، بی‌تا.
۵. ابن اثیر، محمد بن عبدالکریم، الکامل فی التاریخ، بیروت، دار بیروت و دار صادر، ۱۳۸۵ق..
۶. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، قم، نشر ادب الحوزه، ۱۴۰۵ق.
۷. ثقفی، ابراهیم بن محمد، الغارات، قم، مؤسسه دارالکتاب، ۱۴۱۰ق.
۸. جعفری، یعقوب، بینش تاریخی قرآن، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۶.
۹. حجتی، سید محمد باقر، پژوهشی در تاریخ قرآن کریم، تهران، انتشارات کتابفروشی اسلامی، ۱۳۷۶.
۱۰. حرّانی، علی بن الحسین بن شعبه، تحف العقول، تهران، انتشارات کتابفروشی اسلامی، ۱۳۶۰.
۱۱. حکیمی، محمدرضا، الحیة، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۴۰۹ق.

۱۲. خمینی، امام، صحیفه نور، تهران، مرکز مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی، ۱۳۶۴.
۱۳. خمینی، امام، کلمات قصار (پندها و حکمت‌ها)، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۸.
۱۴. صدوق، شیخ، علل الشرایع، قم، انتشارات داوری، بی تا.
۱۵. رازی، ابوالفتح، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۱.
۱۶. رازی، فخر الدین، تفسیر الکبیر، بیروت، داراحیاء التراث العربی، بی تا.
۱۷. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی، ۱۳۶۳ ش.
۱۸. طبرسی، ابو علی فضل بن حسن، مجمع البیان فی علوم القرآن، بیروت، دارالمعرفه، ۱۴۰۸ق.
۱۹. طوسی، شیخ، کتاب الغیبه، قم، مؤسسه المعارف الاسلامیه، ۱۴۱۱ق.
۲۰. عاملی، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۲۱. فیض کاشانی، ملا محسن، الصافی فی تفسیر القرآن، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بی تا.
۲۲. قطب، سید، تفسیر فی ظلال القرآن، بیروت، دارالشروق، ۱۴۰۲ق.
۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، اصول کافی، تحقیق علی اکبر غفاری، چاپ پنجم: تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲ش.
۲۴. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث الاسلامی، ۱۴۰۳ق.
۲۵. مطهری، مرتضی، سیری در سیره نبوی، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۸۰ش.
۲۶. ———، سیری در نهج البلاغه، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۸۱ش.
۲۷. ———، نبرد حق و باطل به ضمیمه احیای تفکر اسلامی، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۶۹ش.
۲۸. نصری، عبدالله، مبانی رسالت انبیاء در قرآن، تهران، انتشارات سروش، ۱۳۷۶ش.
۲۹. یعقوبی، احمد بن یعقوب، تاریخ یعقوبی، بیروت، مؤسسه الاعلمی، بی تا.