

ساده زیستی در آموزه‌های دینی و نقش آن در استحکام خانواده*

- محمد نجفی^۱
- نفیسه هاشمیان^۲
- سمانه سلطانی نژاد^۳
- کمال نصرتی هشی^۴

چکیده

خانواده مناسب‌ترین جایگاه برای تأمین نیازهای انسانی و بهترین بستر برای ایجاد امنیت و آرامش روانی است، که بسیاری از نیازهای فردی و روان‌شناختی انسان در آن تأمین می‌گردد. در عصر حاضر، نظام خانواده دچار مشکلات و چالش‌های جدی شده است، که به تدریج آن را به سستی و تزلزل می‌کشاند، بنابراین تقویت این نهاد مقدس بیش از گذشته ضروری به نظر می‌رسد. همان‌طور که عیان است عوامل زیادی در تقویت این نهاد مؤثرند، که یکی از این عوامل ساده‌زیستی است؛ بنابراین در این پژوهش با مراجعه به

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۳/۲۴ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۱/۰۹.

۱. استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه اصفهان (نویسنده مسؤول)

۲. کارشناس ارشد تحقیقات آموزش، دانشگاه شهید باهنر کرمان

۳. کارشناس ارشد دانشگاه اصفهان رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش

۴. دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه اصفهان

Kamalnosrati1367@yahoo.com

منابع دینی و به روش تحلیلی اسنادی، به تعریف ساده‌زیستی و برخی اصطلاحات و واژه‌های مشابه آن اشاره شد، سپس اهمیت و فلسفه ساده‌زیستی در اسلام مورد تحلیل قرار گرفت و به آثار ساده‌زیستی، همچون آسودگی، موفقیت در زندگی، سرمایه‌گذاری، قدرت و آزادی اشاره و مشخص شد که در مقابل ساده‌زیستی، تجمل‌گرایی مطرح است که از آثار زیان‌بار آن می‌توان به زمینه‌سازی برای گناهان، گسترش فقر در جامعه، تبدیل ارزش به ضد ارزش، اسراف، ناتوانی در انجام وظیفه و فراموشی یاد خدا و قیامت اشاره کرد و در نهایت با بررسی تأثیر ساده‌زیستی بر استحکام خانواده‌ها نقش اثرگذار آن آشکار گردید که در نهایت براساس متن راه کارهایی برای پیاده‌سازی ساده‌زیستی در خانواده‌ها ارائه شد. واژگان کلیدی: استحکام خانواده، ساده‌زیستی، زوجین، آموزه‌های دینی.

مقدمه

خانواده، نهاد مقدس اجتماعی و دینی است که بسیاری از نیازهای فردی و روان‌شناختی انسان در آن تأمین می‌گردد. خانواده مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی بشر است و بهترین بستر را برای تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، پرورش نسل جدید، اجتماعی کردن فرزندان و برآورده کردن نیازهای عاطفی افراد فراهم می‌سازد. خانواده زمینه‌ساز رشد و تکامل فردی بوده و در کاهش انحرافات و آسیب‌های اجتماعی و پرورش مذهبی کودکان اثر دارد (گروهی از مؤسسات، ۱۳۸۶).

بنابراین ضرورت دارد در جهت استحکام و دوام این نهاد مقدس، گام‌های مؤثری برداشته شود. عوامل مختلفی از جمله همسانی (کفویت) زوجین، تقیدات مذهبی، روابط درون خانوادگی، رفق و مدارا، داشتن فرزند، ساده‌زیستی و غیره، می‌تواند در استحکام و تقویت خانواده نقش داشته باشد.

یکی از عواملی که می‌تواند در زندگی فردی، اجتماعی، مادی و معنوی انسان تأثیر بسزایی داشته باشد و به نوبه خود در دوام و استحکام خانواده مؤثر باشد، قناعت و ساده‌زیستی و پرهیز از تجمل‌گرایی است؛ که متأسفانه کم‌تر به آن توجه شده است، در حالی که از نظر فرهنگ دینی، یکی از ارزش‌های متعالی

به حساب می‌آید.

پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «کسی که در زندگی میانه‌روی را رعایت نماید خداوند او را روزی می‌دهد و کسی که اسراف و زیاده‌روی کند، او را محروم می‌سازد» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ص ۲۵۹)؛ بنابراین مسلمانان، باید در اتخاذ روش زندگی، میانه‌رو باشند، نه در راه تفریط و صوفی‌گری گام نهند و نه به راه افراط و رفاه‌زدگی رفته و اسیر و برده زر و زیور دنیا شوند؛ نه راه یهود ثروت‌اندوز را برگزینند و نه راه راهبان مسیحی تارک دنیا را، بلکه در صراط اعتدال قدم بردارند؛ چرا که خداوند مسلمانان را به عنوان «امت وسط» خوانده است: «این چنین شما را نیز، امتی میانه (و معتدل) قرار دادیم تا بر مردم گواه باشید...» (بقره/۱۴۳)؛ نه کندرو و نه تندرو، نه در حد افراط و نه تفریط؛ معتدل در همه ارزش‌ها، از جمله امور مادی.

از طرفی رشد فزاینده عوامل قدرت و ثروت و ترویج مصرف‌گرایی در عصر حاضر، خطر روی آوردن به زندگی تجملاتی و فرو رفتن در مرداب دنیا را افزایش داده است.

وضعیت فوق و آثار زیان‌بار زندگی تجملاتی می‌طلبد که با مفهوم ساده‌زیستی و آثار مثبت آن بیشتر آشنا شده تا از خطرات دل‌بستگی تام و تمام به مواهب دنیوی و تجمل‌گرایی در امان بمانیم.

مفهوم ساده‌زیستی

مفهوم این واژه، مثل بسیاری از واژه‌های اخلاقی دیگر در هاله‌ای از ابهام و کلی‌گویی باقی مانده و حدود و چارچوب و معنای آن به درستی مشخص نشده است. از این رو، در ابتدا، باید با تعریفی جامع و مانع یا دست کم با تعریفی که واژه آن را آشکار سازد، در بررسی آن تلاش شود.

ساده‌زیستی، پاسخ انسان‌های دانا به زندگی ناپایدار دنیاست که در پرتو آن، آرامش درون و برون حاصل می‌شود. بنابراین، ساده‌زیستی با نوع شناخت انسان

و نگرش او به زندگی دنیا مرتبط است. ساده‌زیستی مورد نظر اسلام عبارت است از: عدم دل‌بستگی به مظاهر دنیا و رهایی از تجملات و تشریفات زائد زندگی و بی‌پیرایه بودن که مقابل آن، تجمل‌گرایی و رفاه‌زدگی است. ساده‌زیستی با مفهوم زهد و بی‌رغبتی، ارتباط تنگاتنگی دارد. شهید مطهری رحمته‌الله 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 تجمل و لذت‌گرایی پرهیز می‌نماید. زهاد جهان آنها هستند که به حداقل تمتع و بهره‌گیری از مادیات اکتفا کرده‌اند» (شهید مطهری، ۱۳۸۹، ۲۱۴). با این توصیف، مفهوم زهد، دو مرحله قلبی و عملی دارد؛ مرحله قلبی آن، عدم دل‌بستگی 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: «واداشتن خود به زهد و ساده‌زیستی، منتهی به حالت درونی زهد می‌گردد»^۲ (غررالحکم و درر الکلم، ج ۱، ۲۹۱). ایشان در جای دیگر می‌فرمایند: «زهد از دنیا عبارت است از کوتاه کردن آرزو و شکرگزاری برابر نعمت‌ها و پرهیز در برابر محرمات»^۳ (نهج البلاغه، قسمتی از خطبه ۸۰)؛ همچنین در جای دیگر می‌فرمایند: «نخستین گام زهد، تزهد (ساده‌زیستی) است»^۴ (غررالحکم و درر الکلم، ج ۲، ۳۸۴).

در یک جمله می‌توان گفت: زهد، مربوط به گرایش باطنی و قلبی انسان به دنیاست و ساده‌زیستی، ناظر به زندگی فردی و اجتماعی افراد است و نمی‌توان بدون روحیه ساده‌زیستی، به زهد رسید. تجمل‌گرایی، حاکی از دل‌بستگی به دنیاست که با زهد در تضاد است.

مروری بر پیشینه پژوهش

در زمینه ساده‌زیستی و استحکام خانواده پژوهش‌های اندکی صورت گرفته که از جمله می‌توان به تحقیقی که توسط مردانی و کابلی (۱۳۸۸) تحت عنوان اصلاح الگوی مصرف در پرتو فرهنگ ساده‌زیستی انجام شده، اشاره کرد. آنها در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که یکی از مشکلات جوامع بشری، نادیده گرفتن اقتصاد و میانه‌روی در مصرف مال و عدم توازن هزینه و درآمد است. وی درست مصرف کردن و ساده‌زیستی را نوعی سرمایه دانسته که با توجه به زندگی محدود و نیازهای گوناگون بشر، انسان باید برای نیازهای ماندگار خود سرمایه‌گذاری کند، آنان همچنین آرامش، سبک‌بالی و تکامل را از مهم‌ترین دستاوردهای فرهنگ ساده‌زیستی دانسته‌اند.

نوری (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی نقش مثبت‌اندیشی در استحکام خانواده پرداخت و به این نتیجه رسید که اگر اعضای خانواده از صفت شخصیتی مثبت‌اندیشی برخوردار باشند، خانواده پایدار و مستحکمی خواهند داشت؛ یکی دیگر از یافته‌های این تحقیق این بود که زوج‌های مثبت‌اندیش، بیشتر همسران خود را حمایت‌گر می‌دانند.

نوری (۱۳۸۹) در تحقیقی با عنوان عوامل تحکیم و استحکام خانواده، بحثی پیرامون بسترسازی مناسب برای ایجاد خانواده‌ها انجام داد و در این راستا به اصولی از جمله آموزش نقش‌های زن و شوهری به فرزندان و توجه به معیارهای دینی در تشکیل خانواده اشاره کرده است. وی همچنین بیان می‌کند نخستین اعضای خانواده، یعنی زن و شوهر برای ایجاد روابط سالم و حفظ کانون خانواده، باید از مهارت‌های لازم، برخوردار باشند و در آخر نیز وظایف و مسؤولیت‌هایی که زن و شوهر در قبال یکدیگر دارند را بیان کرده است.

پناهی (۱۳۸۹) در بررسی نقش التزام به آموزه‌های دینی در تربیت و استحکام خانواده به این نتیجه می‌رسد؛ خانواده و عوامل مؤثر در تربیت و استحکام آن از

مباحثی است که در آموزه‌های دینی مورد توجه جدی قرار گرفته است. در متون دینی توصیه‌های اخلاقی و اعتقادی و عبادی زیادی وجود دارد که التزام به آنها باعث تقویت و تربیت و استحکام خانواده می‌شود.

زاهدی و کریمی (۱۳۹۲) به بررسی زهد و ساده‌زیستی و نقش آن در رشد فردی و اجتماعی از منظر آیات و روایات پرداخته‌اند، که مهم‌ترین نتایج پژوهش آنها این است که نهادینه شدن زهد و ساده‌زیستی در زندگی فردی و اجتماعی، منجر به ظهور آثار تأثیرگذار و بنیادینی خواهد شد، که زمینه‌ساز رشد فردی و اجتماعی می‌شود. این آثار عبارتند از: حق‌پذیری و حق‌پرستی، رشد دنیوی و اخروی، آسودگی خاطر، رشد فکری و رفتاری، شناخت عیوب دنیا، رشد عملی، عزت نفس، رشد اقتدار و صلابت، دوست داشتن مومنان، رشد هدایتی، علم و هدایت، رشد فراگیر در تمامی عرصه‌ها، رویش حکمت و بصیرت، رشد اعتقادی، گفتاری و رفتاری، و درک وضعیت محرومان، رشد روانی محرومان و رشد اخلاقی زاهدان را به همراه دارد.

مردانی و کابلی (۱۳۹۳) پژوهشی با عنوان سبک زندگی اسلامی در پرتو فرهنگ ساده‌زیستی، انجام دادند و اذعان داشتند که ساده‌زیستی، نوعی سرمایه 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؛ چرا که وابستگی، انسان را از طی طریق بازمی‌دارد و در نهایت آن که سبک زندگی در پرتو فرهنگ ساده‌زیستی، آرامش، تعالی و تکامل را برای همگان به ارمغان خواهد آورد.

در نگاهی کلی به پژوهش‌هایی که در این بخش صورت گرفته می‌توان گفت به طور کلی مطالعه و پژوهشی منظم و هدف‌مند که به طور اختصاصی ابعاد مختلف ساده‌زیستی را در دوام و استحکام خانواده‌ها، بررسی کند تاکنون انجام نیافته است؛ بنابراین مسأله اصلی پژوهش حاضر آن است تا بدانیم

ساده‌زیستی در آموزه‌های اسلامی چه اهمیت و جایگاهی دارد و چه اثراتی در استحکام بنیان خانواده‌ها می‌گذارد تا بتوان در این زمینه راه کارهای لازم را ارائه داد.

اهمیت ساده‌زیستی در اسلام

ساده‌زیستی، قناعت و کم‌هزینه بودن از منظر اسلام ارزشی است گران‌سنگ و از چند جهت حائز اهمیت است؛ نخست این که، انبیاء و اولیاء و خوبان همه ساده‌زیست بودند و از روی اراده و اختیار، زندگی خود را بر اصل سادگی بنا می‌کردند. اگر برخورداری از لذایذ و شهوات و امکانات دنیا ارزش‌مند بود، خداوند باید پیامبرانش را برخورداری می‌ساخت و آنان را از میان ثروتمندان برمی‌گزید و با مال و ثروت و جلال و شکوه مادی، توجه همگان را به سوی آنها جلب می‌کرد، در حالی که خدا این گونه نخواسته است. امام علی علیه السلام در خطبه ۱۹۲ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «اگر خداوند می‌خواست به هنگام مبعوث ساختن پیامبرانش، درهای گنج‌ها و معادن طلا و باغ‌های خرم و سرسبز را به روی آنان بگشاید، می‌گشود و اگر می‌خواست پرندگان آسمان و حیوانات وحشی زمین را همراه آنان گسیل دارد، می‌داشت، اگر این کار را می‌کرد امتحان از میان می‌رفت... اما خداوند پیامبران خویش را از نظر عزم و اراده، قوی و از نظر ظاهر فقیر و ضعیف قرارداد، ولی توأم با قناعتی که قلب‌ها و چشم‌ها را از بی‌نیازی پر می‌کرد...»^۵. دوم این که در سیره معصومین علیهم السلام از ساده‌زیستی به عنوان یک ارزش والا یادشده و پارسایان و نیکان را به آن ستوده‌اند. برای مثال حضرت امیر علیه السلام وقتی به عیادت صعصعة بن صوحان می‌رود از او این گونه تمجید می‌کند: «همانا تو تا آنجا که دانسته‌ام یاوری نیکو و کم‌هزینه‌ای»^۶ (یعقوبی، بی‌تا، ۲۰۴). زید بن صوحان در میدان پیکار جمل به شهادت نائل شد، علی علیه السلام بر بالای سر او نشسته و این گونه او را می‌ستاید: «خداوند تو را رحمت کند ای زید!

به راستی که کم‌خرج و پرکار بودی^۷ (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۲۱۱). با توجه به دو روایت مذکور، امام علی علیه السلام از میان همه کمالات «صعصعه» و «زید» به این ویژگی مهم آنان (کم هزینه و پرکار بودن) اشاره می‌کند تا جایگاه ارزشی ساده‌زیستی برای همگان مشخص گردد. همچنین آن حضرت، خباب بن ارت، صحابی بزرگ پیامبر را نیز به ساده‌زیستی ستوده است: «خداوند خباب بن ارت را رحمت کند، او از روی میل اسلام آورد و از روی اطاعت خدا هجرت کرد و به زندگی ساده قناعت نمود و از خدا خشنود و در تمام دوران زندگی مجاهد بود»^۸ (نهج البلاغه، حکمت ۴۱). جهت سوم اهمیت ساده‌زیستی، آثاری است که در خود فرد، اجتماع، دنیا و آخرت انسان بر جای می‌گذارد؛ از آن جمله است: آرامش روان و آسایش روح، عزت‌مندی و حفظ شخصیت، اصلاح نفس از رذایل، اعتدال در تحصیل مال، آسانی حساب در آخرت.

در این باره احادیثی از معصومین علیهم السلام نقل شده که به ذکر پاره‌ای از آنها اکتفا می‌کنیم: رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «قناعت، سبب راحتی و آسایش است»^۹ (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۱۸۵). همچنین آن حضرت در سفارش به مردی، فرمودند: «به آنچه از روزی به تو می‌رسد اکتفا کن تا حساب بر تو آسان شود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۱۸۹). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «بهترین مددکار و یاور برای اصلاح نفس، قناعت است»^{۱۰} (خوانساری، ۱۱۲۲، ق، ۴۳۶). یا در جای دیگر می‌فرماید: «ثمره قناعت این است که انسان در کسب، اعتدال و میانه‌روی را رعایت می‌کند و هوای نفس خود را از طلب دنیا بازدارد»^{۱۱} (خوانساری، ۱۱۲۲، ق، ۳۳۰). از امام رضا علیه السلام درباره قناعت پرسیدند، حضرت فرمود: «قناعت، انسان را به سوی مصونیت نفس، خویش‌تن‌داری، عزت نفس و ترک زحمت افزون‌طلبی فرامی‌خواند»^{۱۲} (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۳۴۹). بنابراین این نکته آشکار می‌شود که ساده‌زیستی در نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام جایگاه رفیعی دارد و برای افرادی که ساده‌زیستی را در پیش گرفته‌اند آثار مطلوبی به بار می‌آورد.

مقایسه فقر و ساده‌زیستی

ممکن است این تصور پیش آید که اسلام با تأکید شدید بر ساده‌زیستی، مروج فقر است، در حالی که به هیچ وجه ساده‌زیستی به معنای توصیه به پذیرش فقر و استضعاف نیست؛ اسلام نه تنها فقر را نمی‌ستاید، بلکه آن را به شدت محکوم می‌کند. از نظر اسلام، ساده‌زیستی فقرزدایی است، نه فقرزایی. فقر به معنای ناداری است که در روایات امری نکوهیده است. امام علی علیه السلام به فرزندش محمد بن حنفیه سفارش کردند: «ای فرزند، من از تهی‌دستی بر تو هراسناکم، از فقر به خدا پناه ببر که همانا فقر، دین انسان را ناقص و عقل را سرگردان و عامل دشمنی است»^{۱۳} (نهج البلاغه، حکمت ۳۱۹). همچنین در جایی دیگر می‌فرمایند: «گور بهتر از فقر و ناداری است» (ابن ابی‌الحدید، ۱۳۳۷ق، ۱۱۹)؛ اما در مورد ساده‌زیستی باید گفت که فرد در عین توانایی داشتن زندگی بهتر، با توجه به درجه معنویت خود و تأسی از ائمه معصومین علیهم السلام، خود به دنبال زندگی ساده و بی‌پیرایه است. «از طرفی برای ساده‌زیستی حدود و مرزهایی وجود دارد که این حدود لایتغیر است، از جمله: نفی اسراف، تبذیر و تجمل و همچنین رعایت کفاف، عفاف، قناعت و غیره، با توجه به این نکات ساده‌زیستی علی‌رغم تغییر صورت آن در زمان‌های مختلف دارای حدود و مرزهای ثابت است» (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۵، ۳۵۹). همچنین در مقایسه‌ای دیگر باید گفت ساده‌زیستی امری پسندیده و مورد توجه معصومین علیهم السلام است.

فلسفه ساده‌زیستی

ساده‌زیستی در اسلام، تحمل محرومیت بی‌منطق نیست، بلکه باید براساس حکم عقل و نقل صورت گیرد؛ اما فلسفه ساده‌زیستی چیست و چرا اسلام آن را ارزش می‌داند؟ در این جا به بعضی از موارد آن اشاره می‌شود:

۱. هم‌دردی با محرومان

فلسفه ساده‌زیستی، هم‌دردی و شرکت عملی در غم مستمندان است. اگر افراد جامعه، به خصوص مدیران و رهبران جامعه، زندگی ساده‌ای را برگزینند، هم‌درد و رنج محرومان را لمس می‌کنند و هم با آنان هم‌دردی کرده‌اند. از این رو امام علی علیه السلام در نامه ۴۵ نهج البلاغه می‌فرماید: «اگر می‌خواستم می‌توانستم از غسل خالص و مغز گندم و بافته ابریشم، برای خود خوراک و پوشاک تهیه کنم، اما هرگز هوا 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 و یا هرگز شکمی سیر نخورد. آیا من سیر بخوابم و پیرامونم شکم‌هایی باشد از گرسنگی به پشت دوخته و جگرهایی سوخته؟ آیا بدین بسنده کنم که مرا امیر مؤمنان گویند و در ناخوشایندی‌های روزگار شریک آنان نباشم؟ در واقع چنین نگاهی جامعه را خواهد ساخت، نگاهی که امیر آن، هم‌درد محرومان است.

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.

آیات قرآن با امضای این رفتار نیک آن را در خدمت اهداف دین قرار داده و گاه با ایجاد تغییراتی به اصلاح و تکمیل آن پرداخته است. مهم‌ترین آیه ایثار، که به صراحت از آن یاد شده، درباره میزبانی صمیمانه انصار از مهاجران پس از مهاجرت مسلمانان مکه به مدینه است.^{۱۴}

در این آیه از خصلت مهمان‌دوستی و جود و بخشش خالصانه مسلمانان مدینه

نسبت به مهاجران مکه یاد شده و ایثار آنان به رغم نیاز شدید خویش ستایش شده است. سپس با گذر از این ماجرای تاریخی به بیان این گزاره اخلاقی عام پرداخته شده که هر کس بتواند با پرهیز از بخل، صفت خویشتن دوستی افراطی خود را مهار کند هموارستگار شده است.^{۱۵}

در آیه قبل از این آیه نیز خداوند از مهاجران یاد می کند که برای یاری خداوند و پیامبرش از ثروت و وطن خویش چشم پوشیده، در پی فضل الهی هجرت گزیدند.^{۱۶} همچنین در سوره حج، آیه ۵۸^{۱۷} خداوند می فرماید: «و آنان که در راه خدا از وطن هجرت گزیده و در این راه کشته شده یا مرگشان فرا می رسد. البته خدا رزق و روزی نیکویی نصیب شان می گرداند، که همانا خداوند بهترین روزی دهندگان است». در این آیه پاداش کسانی که برای رضای خدا هجرت را برگزینند، رزق و روزی خاص معرفی می کند، یعنی برندگان این صحنه پاداش را از خود خدا می گیرند. در حقیقت این آیه ایجاد انگیزه می کند و شارژ کننده برای کسانی که می خواهند در مقابل اهریمنیان ایستادگی کنند.

۳. مبارزه با دنیاگرایی و کسب آزادی معنوی

تاریخ شاهد جنایات و ستم های فراوان برخی از رهبران جامعه بوده، بی تردید یکی از علل مهم آن دنیاگرایی و حب ریاست است. امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «دوستی دنیا، سرچشمه هر لغزش و خطایی است»^{۱۸} (قمی، ۱۳۸۸، ۳۶۱).

شهید مطهری (رحمه الله) در کتاب *سیری در نهج البلاغه* (۱۳۸۹)، به کلامی از بوعلی، در نمط نهم اشارات اشاره می کند، که دقیقاً فلسفه ساده زیستی را رهایی نفس از اسارت دنیا و کسب آزادی معنوی عنوان می کند و می گوید: «زاهدانی که از فلسفه زهد آگاهی ندارند، به خیال خود (معامله ای انجام می دهند، کالای آخرت را با کالای دنیا معاوضه می کنند. از تمتعات دنیا دست می شویند که در عوض از تمتعات اخروی بهره مند گردند. به عبارت دیگر در این جهان برداشت نمی کنند تا در جهان دیگر برداشت نمایند، ولی زاهد آگاه و آشنا به فلسفه زهد،

از آن جهت زهد می‌ورزد که نمی‌خواهد ضمیر خویش را به غیر ذات حق مشغول بدارد. چنین شخصی، شخصیت خویش را گرامی می‌دارد و جز خدا، چیز دیگر را کوچک‌تر از آن می‌داند که خود را بدان مشغول سازد و در بند اسارتش درآید». شهید مطهری رحمته الله علیه، همچنین دل‌بستگی نداشتن به دنیا را شرط لازم برای آزادی دانسته، اما این شرط را کافی نمی‌داند. ایشان عادت به حداقل برداشت از نعمت‌ها و پرهیز از عادت به برداشت زیاد را، شرط دیگر آزادگی می‌داند.

علی علیه السلام در کلامی فلسفه زهد را آزادی معنوی بیان می‌کند و دنیا و لذات آن را مانند یک مخاطب ذی‌شعور، طرف خطاب قرار می‌دهد و با زبان مخاطبه با دنیا می‌فرماید: «دور شو از من! افسارت را بر دوش انداخته‌ام، از چنگال‌های درنده تو خود را رهانیده‌ام و از دام‌های تو جسته‌ام...»^{۱۹} (نهج البلاغه، نامه ۴۵). آری رسیدن به آزادی معنوی به آسانی تحقق نمی‌یابد و در مسیر تحقق آزادی دام‌ها و پستی و بلندی‌های زیادی وجود دارد، اما زندگی براساس ساده‌زیستی انسان‌های آزاد پرورش می‌دهد.

آثار ساده‌زیستی

آثار زیان‌بار زندگی تجملاتی می‌طلبد که ویژگی‌های ساده‌زیستی و آثار مثبت آن را بررسی کنیم تا از خطرات دل‌بستگی تام و تمام به مواهب دنیوی و تجمل‌گرایی در امان بمانیم.

ساده‌زیستی، آثار فراوانی دارد که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۱. آسودگی

همه اضطراب‌ها و 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: «دنیاپرستی کلید دشواری و مرکب رنج و گرفتاری است»^{۲۰} (نهج البلاغه، حکمت

امام صادق علیه السلام نیز می‌فرمایند: «شیفتگی در دنیا، مایه غم و اندوه است و زهد در دنیا، آسایش جسم و جان را در پی دارد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۲۴۰).

ممکن است تصور شود که ساده‌زیستی، ملتزم 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. امام علی علیه السلام گنجی را بی‌نیاز کننده‌تر از قناعت و مالی را با برکت‌تر از بسنده کردن به روزی روزانه نمی‌داند (نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱).

زندگی پرهزینه و تشریفاتی است که خاطر انسان را به خود مشغول می‌کند، زیرا لازمه این زندگی، درآمد بالاست که کسب آن، سعی خستگی‌ناپذیر می‌خواهد و همین تلاش بی‌وقفه، استراحت و لذت بردن از زندگی را از انسان سلب خواهد کرد. 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 و از این جهت، ممکن است بعضی برای رهایی از این وضعیت، به هر کار نامشروع و غیراخلاقی روی آورند.

۲. موفقیت در زندگی

یکی از آثار ساده‌زیستی، کام‌یابی و توفیق در زندگی است. این سخن نیاز به استدلال ندارد؛ تجربه نشان داده است که بیشتر علما و نخبگان جامعه که به بشر خدمت کرده‌اند، از قشر محروم یا متوسط بوده‌اند. به عنوان مثال، مرحوم علامه شیخ محمدحسن نجفی، معروف به صاحب جواهر، از علمای مشهور نجف است که کتاب گران‌سنگ *جواهر الکلام* وی، عظیم‌ترین کتاب فقهی و دایرةالمعارف فقه شیعه به حساب می‌آید. امام خمینی ره درباره ایشان می‌فرماید: «صاحب جواهر چنان کتابی نوشته است که اگر صد نفر بخواهند بنویسند شاید از

عهده [اش] بر نیایند 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 نمی آید» (صحیفه امام، ج ۱۹، ۱۷۵). بنابراین با توجه به سخن امام خمینی علیه السلام درباره علامه نجفی، می توان گفت یکی از دلایل چنین موفقیت بزرگی در زندگی ایشان، همین ساده زیستی وی بوده است.

۳. سرمایه گذاری

ساده زیستی، یک نوع سرمایه گذاری است. با توجه به زندگی محدود و نیازهای گوناگون بشر، باید انسان برای نیازهای ماندگار خود، سرمایه گذاری کند. در سیر الی الله که هدف نهایی خلقت انسان است، بهترین زاد و توشه، سبک بالی است. چون هر چه آدمی خود را وابسته کند، از طی طریق بازمی ماند. امام علی علیه السلام در خطبه ۲۱ نهج البلاغه می فرماید: «سبک بار شوید تا زودتر برسید»^{۲۱}. همان طوری که کوهنورد برای رسیدن به قله کوه و صعودی آسان و موفق، می داند هر چه بر بار خود بیفزاید، احتمال رسیدن او به قله کاهش می یابد، شخصی که خود را در این جهان پهناور همچون مسافری می بیند که سفری طولانی در پیش دارد، سعی می کند زندگی ساده و بی آلاشی داشته باشد تا از آن هدف بازماند. او می داند برای پیمودن راه درازی که در پیش دارد، باید امکانات و سرمایه لازم را فراهم کند، و عاقلانه تر آن است که چیزی را برگزیند که کم وزن تر و پراج تر باشد و این کاری است که هر انسان عاقل و دوراندیشی انجام می دهد.

۴. قدرت

امام علی علیه السلام در خطبه ۱۹۲ نهج البلاغه، راز قدرت مندی و تصمیم و اراده پیامبران علیهم السلام را در ساده زیستی و بی پیرایگی آنان می داند و می فرماید: «لکن خدای سبحان، فرستادگان خود را در اراده و تصمیم هایشان نیرومند و توانا گردانید و در حالاتشان که به چشم دیگران می آید، 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^{۲۲}.

استاد مطهری رحمته‌الله می‌گوید: یک کسی با «داشتن»، می‌خواهد چشم‌ها را پر کند و یک کسی با «ندارم، ولی بی‌نیازم و اعتنا ندارم» چشم‌ها را پر می‌کند. پیامبران علیهم‌السلام در نهایت سادگی بودند، ولی همان سادگی، آن جلال و جبروت‌ها و حشمت‌ها را خرد می‌کرد (شهید مطهری، ۱۳۶۴، ۱۰۷، با اندکی تغییر).

حضرت علیه‌السلام در سایه همین ساده‌زیستی به این قدرت روحی دست یافت که با آن لباس پشمی و عصای چوبی در مقابل فرعون می‌ایستاد که ادعای خدایی داشت و با صلابت با او سخن می‌گفت. امام علی علیه‌السلام در بخش دیگری از خطبه ۱۹۲ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «موسی با برادرش هارون بر فرعون وارد شدند در حالی که لباس‌های پشمین بر تن داشتند و در دست هر کدام عصایی بود. با او شرط کردند که اگر تسلیم فرمان پروردگار شوی، حکومت تو باقی می‌ماند و عزت و قدرت دوام می‌یابد».

ساده‌زیستی به انسان چنان قدرتی می‌دهد که در هر عرصه‌ای می‌تواند دست به کارهای بزرگ بزند. امام خمینی رحمته‌الله در این باره فرموده است: «اگر بخواهید بی‌خوف و هراس در مقابل باطل بایستید و از حق دفاع کنید و ابر قدرت‌ها و سلاح‌های پیشرفته آنان و شیاطین و توطئه‌های آنان در روح شما اثر نگذارد و شما را از میدان به در نکند، خود را به ساده‌زیستی عادت دهید» (صحیفه امام، ج ۱۸، ۴۷۱). همچنین ایشان با اشاره به زندگی عالمان بزرگی چون صاحب جواهر و شیخ انصاری، زهد و ساده‌زیستی را عامل اقتدار آنان می‌دانست (صحیفه امام، ج ۱۷، ۳۷۴). در واقع انسان از طریق ساده‌زیستی، خود را از وابستگی عمیق به مادیات می‌رهاند و چون با دوری از مادیات به استقلال می‌رسد، بنابراین دارای قدرت عمل خواهد بود.

۵. آزادی

شهید مطهری رحمته الله علیه در مورد ساده‌زیستی رهبران الهی می‌گوید: «افرادی را می‌بینید که در دنیا ساده زندگی می‌کنند، بدون این که لذت‌های خدا را بر خودشان حرام کرده باشند و بدون این که از کارهای زندگی دست بکشند. این‌ها در متن زندگی واقع هستند، ولی دلشان می‌خواهد ساده زندگی کنند. چرا؟ می‌گویند برای این که من نمی‌خواهم آزادی‌ام را به چیزی بفروشم، به هر اندازه خودم را به اشیاء مقید کنم، اسیر آنها هستم و وقتی اسیر اشیاء باشم، مثل کسی هستم که هزار بند به او بسته است. چنین آدمی نمی‌تواند راه برود و سبک‌بال باشد؛ و لذا زندگی پیامبران عظام علیهم السلام و رهبران بزرگ اجتماع، همواره زندگی ساده‌ای بوده است...» (حق و باطل، ۱۶۳).

نیاز و وابستگی به دنیا، انسان را برده و مطیع خود می‌سازد، زیرا قید و بندها و تعلقات مادی و تجمل‌گرایی، آزادی عمل را می‌گیرد. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «دنیا گذرگاه است، نه ایستگاه. مردم در این دنیا دو دسته‌اند: برخی خود را می‌فروشند و برده دنیا می‌شوند و خود را تباه می‌سازند؛ و برخی خویشان را می‌خرند و آن را آزاد می‌کنند»^{۲۳} (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۳۳).

همه می‌دانیم که هر پدیده اجتماعی آثار و نتایجی به دنبال خود می‌آورد و در برخی موارد، بر کنش‌ها و واکنش‌های نسل آینده جامعه تأثیر می‌گذارد. زیان‌های تجمل‌گرایی که به صورت مستقیم و غیرمستقیم، در کوتاه مدت یا درازمدت در جامعه بر جای خواهد ماند، بسیار است. اینک با در نظر گرفتن آیات قرآن کریم و سخنان معصومین علیهم السلام و اشاره به برخی رخداد‌های تاریخی در این زمینه، مهم‌ترین آفت‌ها و پیامدهای طبیعی این پدیده را یادآور می‌شویم.

آفات عدم توجه به ساده‌زیستی

با توجه به آنچه بیان شد، آنچه با روحیه ساده‌زیستی، سازگاری ندارد و مانع تحقق آن می‌شود، تجمل‌گرایی است. فرهنگ رفاه‌زدگی و تجمل‌گرایی که از

بی توجهی به ساده زیستی نشأت می گیرد پیامدهای مخرب و نگران کننده ای دارد که به برخی از آنها اشاره می شود.

۱. زمینه سازی برای گناهان

تجمل گرایی و دوری از ساده زیستی، زمینه را برای انجام بسیاری از گناهان مانند غرور، حسد، طمع، شهوت پرستی و کینه توزی آماده می سازد؛ خدای تعالی در آیه ۲۰ سوره حدید می فرماید: «همانا بدانید زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی و تجمل پرستی و فخر فروشی در میان شما و افزون طلبی در اموال و فرزندان است... و (به هر حال) زندگی دنیا چیزی جز متاع فریب نیست».

آدمی هنگام سرگرم شدن به تجملات با بسیاری از وسوسه های شیطانی رو به رو است. اسلام، مصرف هر کالایی را که به انگیزه های فخر فروشی و خودنمایی به دیگران یا برای رقابت و چشم و هم چشمی باشد، ناپسند می داند. داشتن چنین انگیزه هایی در مصرف تا آنجا محکوم است که پیشوایان الهی (علیهم السلام) مردم را از مصداق های پیش افتاده و ساده آن نیز نهی کرده اند. امیرالمؤمنین (علیه السلام) در تفسیر آیه ۸۳ قصص، می فرمایند: «آن خانه آخرت را برای کسانی قرار می دهیم که نمی خواهند در زمین برتری جویی و تبه کاری کنند». همچنین ایشان در جایی دیگر فرموده اند: «اگر کسی از این که بند کفش او بهتر از بند کفش دوستش باشد، خرسند شود، داخل در عنوان این آیه می شود (و از کسانی به شمار می رود که خواهان برتری اند)» (حویزی، ۱۱۱۲ق، ۱۴۴).

در روایتی از پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) نیز آمده است: «هر کسی لباسی بپوشد و در آن اظهار بزرگی کند، خدا به وسیله آن او را به داخل دوزخ فرو می کشد و او همراه قارون خواهد بود» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۴۹۵). این دو روایت افرادی را در بر می گیرد که به انگیزه تفاخر یا تجمل، چنین کنند.

۲. گسترش فقر در جامعه

پرداختن به تجملات، زمینه های پیدایش فقر را فراهم می آورد؛ در یک زندگی

اقتصادی و سالم، در آمد شخص یا جامعه از هزینه آن کم‌تر نیست و یا دست کم با آن برابر است. امام علی علیه السلام، دربارهٔ عدم اندازه نگه داشتن در خرج زندگی و زیاده‌روی در مصرف می‌فرمایند: «زیاده‌روی [در معیشت] سبب فقر [و نیازمندی] می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۳۴۷). چه بسیارند افرادی که در زندگی خود، اشرافی‌گری پیشه می‌کنند و با زیاده‌روی و اسراف، محتاج دیگران گشته، در نتیجه به فقر مبتلا شده و خانوادهٔ خود را نیز گرفتار فقر می‌کنند.

۳. تبدیل ارزش به ضد ارزش

تبدیل باورها و ارزش‌های دینی و مذهبی به ضد ارزش، یکی از پیامدهای تجمل‌گرایی است. با گسترش تجمل‌گرایی، ارزش‌هایی که دین بر آن تأکید کرده و هر انسان عاقلی آن را می‌پذیرد، دست‌خوش نابودی شده، به عنوان ضد ارزش قلمداد می‌گردد. در جامعه‌ای که تمام تلاش اعضای آن، دستیابی به تجملات بی‌حد و حصر باشد، دیگر مفاهیمی چون زهد، قناعت، انفاق و ایثار، جایگاهی نخواهد داشت؛ زیرا تمام این ارزش‌ها مخالف خواست و میل این افراد بوده و هیچ کدام برای آنها ارزشی نخواهد داشت. امام رضا علیه السلام دربارهٔ این گونه افراد فرموده‌اند: «مال دنیا جمع نمی‌شود، مگر با پنج خصلت: بخل بسیار، آرزوهای دراز، چیرگی، آزمندی بر [انسان]، ترک صلۀ رحم، دنیاپرستی و فراموش کردن آخرت» (ابن بابویه، بی‌تا، ۲۷۶). بنابراین یکی از مهم‌ترین عوامل کم‌رنگ شدن روابط عاطفی و دید و بازدیدها و قطع رحم، که نوعی ضد ارزش محسوب می‌شود، را باید در تجمل‌گرایی و به تکلف افتادن خانواده‌ها جست‌وجو کرد.

۴. اسراف

بسیاری از مخارج و مصارف، براساس امیال و نیازهای واقعی صورت نمی‌گیرد. یکی از نتایج دوری از ساده‌زیستی و تجمل‌گرایی، ابتلا به اسراف و زیاده‌روی است و دلیل‌اش عادات ناپسند، چشم و هم چشمی‌ها و تقلید کورکورانه از

فرهنگ بیگانه می‌باشد. این همان چیزی است که اسلام آن را حرام کرده است. خداوند در برخی آیات قرآن به اسراف کنندگان اشاره می‌کند از جمله در آیه ۳۱ سوره اعراف می‌فرماید: «... بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که خداوند اسراف کنندگان را دوست ندارد». در جای دیگر نیز اسراف کاران را از اصحاب آتش دانسته است (غافر/۴۳). این طبیعی است که اگر مال به اندازه فراوان باشد هیچ موقع ارزش آن آشکار نمی‌شود و زمینه برای اسراف باز خواهد شد.

۵. ناتوانی در انجام وظیفه

در جامعه اسلامی هر کس در برابر خود و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، وظایفی به عهده دارد. اگر شماری از اعضای این جامعه به تجملات سرگرم شوند، خواه ناخواه از وظایف خود در بعضی موارد بازمی‌مانند و به خود و دیگران آسیب می‌رسانند، تجمل پرستانی که اسیر زنجیرهای مادیات گشته‌اند، در انجام وظایف الهی و اجتماعی خود دچار کوتاهی می‌شوند؛ زیرا پرداختن انسان به این امور او را از توجه به امور مهم و صحیح زندگی فردی و اجتماعی بازمی‌دارد. در حقیقت، سستی فرد تجمل پرست در انجام وظایف و از دست دادن بصیرت الهی ریشه دارد که آن نیز پیامد طبیعی علاقه‌مندی کورکورانه به مادیات است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «کسی که به دنیا عشق و علاقه بورزد و آرزوهای طولانی برای خود پیروراند، خدا قلب او را به هر اندازه‌ای که نسبت به دنیا علاقه بورزد، کور می‌کند» (ابن شعبه، ۴ق، ۴۸). در واقع انسانی که ۲۴ ساعت شبانه روز را صرف مال‌اندوزی کند فرصتی برای انجام وظایف دیگر نخواهد داشت و چنین فردی غرق مادیات خواهد شد.

۶. فراموشی یاد خدا و قیامت

غفلت یکی دیگر از پیامدهای تجمل گرایی است که انسان را از هستی‌بخش خود جدا و به امور پست و حقیر، سرگرم می‌کند. انسان تجمل گرا، به دلیل دل سپردن به سرگرمی‌های ساختگی و روزانه زندگی مادی، از مبدأ و مقصد خود غافل

شده و خدا را فراموش می‌کند. خداوند در آیه ۷ سوره روم می‌فرماید: «آنان تنها ظاهری از زندگی دنیا را می‌دانند و از آخرت بی‌خبرند»^{۲۵}. مجموعه‌ای از سرگرمی‌ها و لذات زودگذر و خواب و خیال‌ها تمام برداشت آنان را از زندگی دنیایی تشکیل می‌دهد، و همین سطحی‌نگری، آنان را از مسیر و هدف اصلی گمراه کرده و به سقوط می‌کشانند. اگر آنان ناپایداری این دنیا و زرق و برق‌های آن را می‌دانستند، می‌توانستند به راحتی آخرت را بشناسند؛ زیرا اندکی دقت در این زندگی زودگذر، نشان می‌دهد که این دوره، حتماً مرحله‌ای از یک مسیر بزرگ است. همان‌گونه که دقت در زندگی دوران جنینی نشان می‌دهد که این دوره، هدف نهایی این زندگی نیست؛ بلکه مرحله‌ی مقدماتی برای ورود به زندگی گسترده‌ی پیش رو است؛ در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است: «بزرگ‌ترین فساد این است که انسان به غفلت از خدا راضی شود. این فساد از طولانی بودن آرزو، حرص و کبر پدید می‌آید. همچنان که خدای تعالی در داستان قارون خبر داده است. آنجا که در آیه ۷۷ سوره قصص می‌فرماید: «... آرزوی فساد در زمین نکن! همانا خداوند مفسدان را دوست ندارد»^{۲۶}. این خصلت‌ها در وجود و اعتقاد قارون بود و اصل این خصلت‌ها [ناشی] از دوستی (زیاد) دنیا و جمع آنهاست (قمی، ۱۳۸۸، ۳۶۱). انسانی که خود را درگیر مسائل دنیوی می‌سازد و به دنبال خوشی‌های زودگذر آن است، شناختی از خدا و قیامت نخواهد داشت. در واقع اعتقاد به خدا و قیامت از شناخت و اعتقاد عمیق حاصل می‌شود. اگر فردی به ذات و صفات خداوند آگاه باشد و به این نتیجه دست یابد که در برابر قدرت مطلق کاملاً موجودی وابسته است، در آن صورت هیچ موقع خود را غرق مادیات نخواهد ساخت و همیشه و در همه حال به یاد خداست و زندگی خویش را در راستای تحقق رضایت خداوندی و زندگی بعد از مرگ صرف می‌نماید.

تأثیرگذاری ساده‌زیستی بر استحکام بنیان خانواده

خانواده کانون گرم محبت و نشاط و تلاش است. انسان در مسیر تکاملی خود

برای پاسخ‌گویی به نیازهای روحی و جسمی‌اش، شریکی برای زندگی انتخاب می‌کند. زن و شوهر، یک‌دل و یک‌رنگ و با هم‌دلی، پیوند مبارکی را شروع نموده و با هم و به همراه هم مسیر پرفراز و نشیب زندگی مشترک را طی می‌نمایند. انسان در طول زندگی با انواع سختی‌ها و مشکلات رو به رو می‌شود که به یقین، داشتن همسر خوب و آگاه، کمک‌شایانی به حل آنها می‌نماید.

از آنجا که طرفین دارای تفکرات و ذهنیات متفاوتی هستند، که نمی‌توان آنها را نادیده گرفت، باید برای رسیدن به تفاهم، به اصول مشترکی تکیه نمود. بهترین و پایدارترین اصول، تعالیم تربیتی اسلام است که با تمسک به آن، اختلاف نظرها رفع گردیده و صلح و دوستی کانون زندگی را فرامی‌گیرد. یکی از اساسی‌ترین مسائل خانوادگی، رسیدگی به وضع اقتصادی آن است که بر مرد واجب است در حد متعارف و معمول، وسایل رفاه و آسایش زندگی را فراهم آورد^{۲۷}. در این راستا، به ویژه در زمانی که جامعه دچار بحران اقتصادی و تورم است، آموزه‌های دینی در پایداری خانواده نقش مهمی را ایفا می‌نمایند که از آن جمله زهد و ساده‌زیستی می‌باشد.

اگر نظری به اختلافات میان زوجین شود، به این نتیجه می‌توان رسید که مسائل اقتصادی و فشارهای مادی، قسمت عمده‌ای از این اختلافات را به خود اختصاص داده است. بسیاری از مشکلات اقتصادی در خانواده از دل بستگی‌های مادی و فریفتگی به تجملات نشأت می‌گیرد که سبب زیاده‌خواهی و اسراف گشته و بار سنگینی بر نظام اقتصادی خانواده‌ها، وارد می‌نماید.

چه بسیار اختلافاتی که از تجملات و دکوراسیون منزل، مبیل و انواع لباس و زیورآلات و غیره سرچشمه گرفته و آینده فرزندان را به خطر افکنده است. ریشه این قبیل اختلافات را می‌توان در «فقدان زهد و ساده‌زیستی در زندگی» دانست. اسلام می‌گوید دنیا و زیبایی‌های آن نباید هدف زندگی تلقی شود. دستورات دینی برای آن است که همه تلاش و آرزوهای ما برای رسیدن به دنیا نباشد و

کمال و خوشبختی خویش را در بهره‌مندی از امور مادی ندانیم (شهید مطهری، ۱۳۶۴، ۱۳۶) امام علی (علیه السلام) زهد را این چنین معرفی می‌نماید: «همه معنای زهد بین دو جمله از قرآن قرار دارد. خدای تعالی فرمود: «آنچه را که از دست داده‌اید، به خاطرش غمگین نشوید و آنچه را که خدا به شما داده است، به خاطرش مغرور نگردید»؛ و «هر کس که بر گذشته تأسف نخورد و به آن چیزی که به او روی می‌آورد، خوشحال نشود دو طرف زهد را به دست آورده است»^{۲۸} (نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹).

در سایه زهد و ساده‌زیستی، ظواهر فریبنده دنیا رنگ می‌بازد و شخص می‌تواند با درک بیشتری، خویش را با واقعیت زندگی وفق داده و در شرایط سخت و دشوار هم با دلی شاد و امیدوار، به زندگی بپردازد و به راحتی از تجملات چشم‌پوشی نماید و در محیط خانواده با همدلی و همکاری در جهت سعادت و خوشبختی حقیقی گام بردارد (محمدی ری شهری، ۱۳۶۷، ۲۷۸). از این جاست که نقش ساده‌زیستی در زندگی روشن می‌شود. آری، کسی که مقدار خوشبختی و سعادت را به مقدار بهره‌مندی خویش در رفاه مادی، مرتبط می‌داند و دنیا هدف زندگی او قرار می‌گیرد، اسیر زرق و برق تجملات شده و چشم و هم‌چشمی، رقابت در تجملات، مدگرایی در پوشاک و دکوراسیون منزل، از دغدغه‌های اصلی زندگی وی خواهد شد. چه بسیار زندگی‌ها که با پرداختن به امور مادی به انحراف کشیده شده و مرد برای برآورده کردن خواسته‌های زن و فرزند، مجبور شده از راه‌های نامشروع کسب درآمد کرده و پاسخ‌گوی امیال بی‌پایان آنان باشد؛ بنابراین اگر زن و شوهر در عین برخورداری از نعمت‌های مادی و رفاه نسبی، خوشبختی را در فضائل اخلاقی و بی‌نیازی روح بدانند، دیگر برای کوچک‌ترین مسائل مادی کارشان به مشاجره و اختلاف نخواهد کشید.

مصادیق ساده‌زیستی در زندگی

در اسلام، برای راهنمایی و رشد انسان‌ها و در نهایت رساندن آدمیان به کمال نهایی، به نقش و اهمیت الگو تأکید زیادی شده است.

قرآن کریم در اسوه‌پردازی به دو شیوه عمل می‌کند؛ یکی آن که به صورت مستقیم و صریح، شخصیت‌هایی را به منزله الگو مطرح می‌کند و دیگران را متوجه آنها و پیروی از رفتارشان می‌سازد. برخی از شخصیت‌های والایی که دعوت به اقتدای از رفتار آنها شده است عبارت‌اند از:

الف - رسول خدا ﷺ در آیه ۲۱ سورة احزاب^{۲۹}؛

ب - حضرت ابراهیم علیهِ السلام در آیه ۴ سورة ممتحنه^{۳۰}.

گاهی نیز قرآن به طرح جلوه‌های زیبایی از رفتار و منش انسانی یک قوم یا گروه می‌پردازد، ولی به طور مستقیم به تأسی از آنها دعوت نمی‌کند؛ مانند آسیه، همسر فرعون، اصحاب کهف و مقاومت حضرت یوسف علیهِ السلام در برابر کشش‌های نفس اماره. در فرهنگ اسلامی و به ویژه در قرآن کریم، الگوها اعم از مثبت یا منفی، به مرد یا زن منحصر نمی‌گردد. ملاک و میزان در اینجا «انسان» است، نه جنسیت.

بنابراین با توجه به اهمیت الگوپذیری در افراد و اهمیت ساده‌زیستی در جامعه، به ذکر نمونه‌های بارزی از ساده‌زیستی اشاره می‌شود:

پیامبر ﷺ نمونه تمام عیار خصلت‌های نیک است؛ از جمله خصلت‌های پسندیده ایشان زهد و بی‌رغبتی به دنیا است، و از آنجا که یکی از راه‌های کسب زهد، ساده‌زیستی است. پیامبر ﷺ در تمامی جوانب مختلف ساده‌زیستی (همچون، خوراک، پوشاک، مسکن، مرکب، پرهیز از خوی استکبار و غیره)، الگوی بشریت است. ابن ابی الحدید معتزلی می‌نویسد: «پیامبر ﷺ روی زمین غذا می‌خورد و چون بردگان دو ساق خود را بر زمین می‌نهاد و روی آن دو زانو می‌نشست و این که بر الاغ بدون پالان سوار می‌شد، خود نشانه‌ای از فروتنی و

شکسته نفسی آن حضرت است و این که در آن حال فردی دیگر را هم، ترک خود سوار می‌کرد، نشانه‌ای استوارتر بر این حالت وی است» (ابن ابی الحدید، ۱۳۳۷ق، ۲۳۴).

حضرت علی علیه السلام و فرزندان نیز که پاسداران سیره نبوی صلی الله علیه و آله بودند، در ساده‌زیستی از آن بزرگوار پیروی می‌کردند. زندگی مولا علی علیه السلام سراسر جذبه و کشش به سوی ارزش‌های الهی بود؛ علی علیه السلام در خانه گلین در مقابل کاخ سبز شام قد علم می‌کرد. علی علیه السلام، سرمایه‌داری بود که آن را با تلاش و کوشش و کشاورزی به دست آورده بود، اما خود را در سطح ضعیف‌ترین مردم جامعه قرار می‌داد (شرفخانی، ۱۳۷۹). ایشان می‌فرمایند: «چگونه من راضی شوم که به من بگویند امیر مؤمنان و با مردم و مؤمنان شریک دشواری‌های آنان نباشم و یا الگو در تنگنای زندگی آنان نباشم!» (نهج البلاغه، نامه ۴۵). همچنین آن حضرت علیه السلام می‌فرمایند: «به خدا سوگند، این جامه پشمین خود را آن قدر وصله کرده‌ام که از وصله کننده آن شرم دارم» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۰).

حضرت زهرا علیها السلام نیز شاگرد مدرسه پیامبر صلی الله علیه و آله و الگوی ساده‌زیستی 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 صلی الله علیه و آله روپوشی کهنه بر تن دارد که دوازده جای آن وصله شده است. آن حضرت گفت: یا رسول الله! سلمان از لباسم تعجب کرده است، قسم 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 می‌دهیم و چون شب فرا می‌رسد آن را فرش می‌کنیم و بالش ما از پوستی است که درون آن از لیف خرما پر شده است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۳۰۳). سیره آخرین وصی پیامبر صلی الله علیه و آله نیز ساده‌زیستی است. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «به خدا سوگند، لباس مهدی علیه السلام جز پوشاکی درشت و خوراک او جز خوراکی سخت نخواهد

بود^{۳۱} (نعمانی، ۳۴۲ق، ۲۳۳).

علمای دین که مقتدای خویش را پیامبر ﷺ و اهل بیت او ﷺ می دانند و در عمل به دستورات نجات بخش دین اسوه دیگران بوده اند، الگوی عملی زهد، ساده زیستی و قناعت بودند. به عنوان نمونه زهد آیت الله وحید بهبهانی^{۳۲}؛ به اندازه ای بود که لباس هایش کرباس و تابدار بود و غالباً آنها را همسرش می بافت و به البسه دنیا هیچ نظر نداشت؛ کناره گیری از زراندوزان شیوه او بود (مختاری، ۱۳۸۵، ۴۵۷).

زندگی شیخ عباس قمی^{۳۳} نیز بسیار محدود بود، به طوری که از حد زندگی یک اهل علم عادی هم پایین تر بود؛ لباسش تنها یک قبای کرباسی بسیار مرتب بود؛ چند سال زمستان و تابستان را با قبا می گذرانید. هیچ در فکر لباس و تجمل نبود. فرش خانه اش گلیم بود، از سهم امام استفاده نمی کرد و می گفت من اهلیت استفاده از آن ندارم (همان منبع، ۴۶۷).

آیت الله بهاء الدینی^{۳۴} بسیار ساده زیست و بی تکلف بود. خانه ای محقر و گلی در کنار حسینه داشتند. از خود ثروتی به جای نگذاشت و اجازه تعویض و تعمیر منزل مسکونی را هم نداد؛ هیچ گاه برای آمدن فردی به منزلش، تغییری در زندگی و وضع خود و منزل نمی داد (حیدری کاشانی، ۱۳۷۸).

یکی از بزرگ ترین ویژگی های امام خمینی^{۳۵} ساده زیستی ایشان بود. ایشان، از ابتدا تا انتهای عمر پربرکتش، دست از ساده زیستی نکشید و همین امر یکی از عواملی بود که وی را در مبارزه مستمر و وقفه ناپذیرش با استبداد و استعمار موفق ساخت. ایشان به پیروی از ائمه اطهار^{۳۶}، ساده می پوشید، ساده می خورد، ساده سخن می گفت، ساده معاشرت می کرد و از همه مهم تر آنچه می گفت و آنچه عمل می کرد، با هم یکی بود. ساده زیستی در بینش امام، مختص به یک قشر نبود، بلکه همه اقشار جامعه اسلامی باید خود را به آن مقید کنند.

زمینه های نهادینه کردن ساده زیستی (راه کارهای عملی پیاده سازی

ساده‌زیستی در خانواده)

با توجه به اهمیت ساده‌زیستی در ارکان مختلف جامعه به ویژه خانواده، برخی راه کارهای عملی پیاده‌سازی این مهم در خانواده براساس متن عبارت است از:

۱. مداومت اعضای خانواده به ویژه والدین بر قرائت قرآن در شبانه‌روز و توجه به

احادیث اهل بیت علیهم‌السلام در مذمت زیاده‌خواهی و طلب دنیا؛

۲. توجه به سیره عملی معصومین علیهم‌السلام در برخورد با دنیا؛

۳. الگو قرار دادن نمونه‌های عینی از زهد و تقوا از جمله زندگی بزرگان و علمای دینی؛

۴. پرهیز از امیال و آرزوهای دور و دراز و دست‌نیافتنی؛

۵. پرهیز اعضای خانواده از شرکت در مجالس پر زرق و برق و پرهزینه؛

۶. قرار دادن برنامه‌های عبادی در زندگی فردی؛

۷. شرکت در مجالس موعظه و سخنرانی؛

۸. معاشرت با خانواده‌های ساده و بی‌آلایش؛

۹. شرکت در تشیع جنازه‌ها و زیارت اهل قبور؛

۱۰. توجه دائمی به مرگ و یاد آخرت.

نتیجه‌گیری

یکی از موضوعاتی که در زندگی فردی و اجتماعی و مادی و معنوی انسان تأثیر بسزایی دارد، ساده‌زیستی و قناعت است که متأسفانه کم‌تر به آن توجه شده است، در حالی که از نظر فرهنگ دینی، یکی از ارزش‌های متعالی به حساب می‌آید. گاهی حقیقت زهد، ساده‌زیستی و پارسایی با برداشت‌های ناروایی که از متون دینی صورت می‌گیرد، موجب می‌شود جمعی در مسیر افراط و گروهی در وادی تفریط، قرار گیرند؛ به گونه‌ای که گاهی با شنیدن واژه زهد، انزوا و تنهایی؛ دوری از مردم و تمدن و پیشرفت و پرداختن به دعا و عبادت در گوشه‌ای آرام و فارغ از مشغله‌های زندگی، در ذهن انسان تداعی گردد و این به

معنای واژگونه ساختن حقیقتی ارزشی و آلوده ساختن مفهوم این واژه است. در صورتی که ساده زیستی مورد نظر اسلام، ساده زیستی عزت مند و راستین است که برداشت های ناصحیح با آن مطابقت نمی کند.

قرآن کریم رفاه زدگی را که ناهنجاری رفتاری در حوزه مصرف است، مایه هلاکت انسان ها معرفی کرده و از مسلمانان می خواهد از اسراف و تبذیر، در هر شکل آن، اجتناب کنند و الگوی مصرفی خود را اصلاح نمایند. از آنجا که در خانواده نیز انتقال مؤثر فرهنگ دینی دیده می شود، باید نقش این نهاد را در درونی کردن ارزش هایی همچون ساده زیستی و پرهیز از مصرف گرایی، مؤثر دانست. به طور مثال پدر و مادری که در مادیات غرق گشته و سعادت خویش را در برخورداری هرچه بیشتر از آن می دانند، در تربیت فرزندان نیز سعی می کنند که همین نوع خوشبختی را برای فرزندانشان تحصیل کنند و تا جایی که ممکن است انواع وسایل رفاه را برایشان مهیا ساخته و اجازه نمی دهند گرد محرومیت و نداری بر سر و روی فرزندانشان بنشیند. چنین فرزندانی، لوس، زودرنج، حساس و بی مسئولیت بار می آیند؛ زیرا ساختار شخصیت هر فرد در کودکی تعیین می شود و در آن زمان است که باید به نحو صحیحی تربیت شود. بدین ترتیب، فرزندی که هیچ گاه طعم محرومیت را نچشیده و همیشه در طول کودکی به خواسته های خویش رسیده، در زندگی فردی و اجتماعی نیز به همین قاعده، پیش خواهد رفت؛ اما از آن جایی که در جریان واقعی زندگی، امور مطابق با میل شخصی افراد پیش نمی رود، این گونه اشخاص، در مقابل سختی ها، تحمل خود را از دست داده و احساس شکست کرده، به طوری که حاضرند برای رسیدن به آنچه که همیشه در اختیار داشته اند، راه انحراف را در پیش گرفته و از مسیر درست زندگی خارج شوند.

در مقابل اگر والدین، مفهوم ساده زیستی را برای فرزندان «به دست آمدن بیشترین کارایی همراه با بهره وری مادی و معنوی» تعریف کنند، دیگر مصرف

مصرفانه و زیاده از حد، دلخواه فرزندان نخواهد بود. در این صورت، نان‌آور خانواده مجبور نخواهد بود برای برآوردن نیازهای کاذب و غیرواقعی اعضا، به شغل دوم و حتی سوم روی آورد.

بنابراین اگر والدین در زندگی خود و در محیط خانواده، ساده‌زیستی را سرلوحه خود قرار دهند، فرزندان از همان ابتدای رشد و شکوفایی، با مفاهیمی از قبیل قناعت، دوری از تجملات و زرق و برق دنیا، ایثار، اخلاق، معنویات و غیره آشنا شده و سعادت را در دنیا و نعمت‌های آن نمی‌دانند، بلکه با دیدی باز و روشن پا به عرصه اجتماع گذارده و با واقعیات زندگی، بهتر رو به رو خواهند شد. پس با ساده‌زیستی اعضای خانواده و پرهیز از تجمل‌گرایی، خانواده از استحکام بیشتری برخوردار خواهد بود، زیرا ساده‌زیستی، رابطه بین افراد درون خانواده را محکم می‌سازد؛ بنابراین تعادل روانی بر خانواده و در نتیجه بر اجتماع حاکم خواهد شد.

پی‌نوشت‌ها

۱. «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ».
۲. «التَّزَهُدُ يُوَدِّي إِلَى الزَّهْدِ».
۳. «الزَّهَادَةُ قِصَرُ الْأَمَلِ، وَالشُّكْرُ عِنْدَ النَّعْمِ، وَالتَّوَرُّعُ عِنْدَ الْمَحَارِمِ».
۴. «أَوَّلُ الزَّاهِدِ التَّزَهُدُ».
۵. «وَلَوْ أَرَادَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ لَأَنْبِيَّاهُ حَيْثُ بَعَثَهُمْ أَنْ يَفْتَحَ لَهُمْ كُنُوزَ الذَّهَبِ وَمَعَادِنَ الْعِقْيَانِ، وَمَعَارِسَ الْجَنَانِ، وَأَنْ يَحْشُرَ مَعَهُمْ طُيُورَ السَّمَاءِ وَوُحُوشَ الْأَرْضِينَ لَفَعَلَ، وَلَوْ فَعَلَ لَسَقَطَ الْبَلَاءُ... وَلَكِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ جَعَلَ رَسُولَهُ أَوْلَى قُوَّةً فِي عَزَائِهِمْ، وَضَعَفَةً فِيمَا تَرَى الْأَعْيُنُ مِنْ حَالَاتِهِمْ، مَعَ قَنَاعَةٍ تَمْلَأُ الْقُلُوبَ وَالْعُيُونَ غِنًى».
۶. «أَنْتَ مَا عَمِلْتَ حَسَنَ الْمَعُونَةِ، خَفِيفَ الْمَوْئِنَةِ».
۷. «رَحِمَكَ اللَّهُ يَا زَيْدُ، قَدْ كُنْتَ خَفِيفَ الْمَوْئِنَةِ، عَظِيمَ الْمَعُونَةِ».
۸. «يَرْحَمُ اللَّهُ خَبَابَ بْنِ الْأَرْتِّ، فَلَقَدْ اسْلَمَ رَاغِبًا، وَهَاجَرَ طَائِعًا، وَقَنَعَ بِالْكَفَافِ وَرَضِيَ عَنِ اللَّهِ وَعَاشَ مُجَاهِدًا».
۹. «الْقَنَاعَةُ رَاحَةٌ».
۱۰. «أَعُوذُ شَيْءٍ عَلَى صَلَاحِ النَّفْسِ الْقَنَاعَةُ».

۱۱. «ثَمَرَةُ الْقَنَاعَةِ الْإِجْمَالُ فِي الْمُكْتَسَبِ وَالْعَزُوفُ عَنِ الطَّلَبِ».
۱۲. «الْقَنَاعَةُ تَجْتَمِعُ إِلَى صِيَانَةِ النَّفْسِ وَعِزِّ الْقَدْرِ وَطَرَحِ مُوْنِ الْإِسْتِكْثَارِ».
۱۳. «يَا بُنَيَّ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكَ الْفَقْرَ - فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنْهُ - فَإِنَّ الْفَقْرَ مَنْقَصَةٌ لِلدِّينِ - مَدْهَشَةٌ لِلْعَقْلِ دَاعِيَةٌ لِلْمَقْتِ».
۱۴. «وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ (حشر/۹)».
۱۵. «وَمَنْ يَبْقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ».
۱۶. «لِلْفُقَرَاءِ الْمُهَاجِرِينَ الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأَمْوَالُهُمْ يُبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضُونًا وَ يُنْصَرُونَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ (حشر/۸)».
۱۷. «وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ قَتَلُوا أَوْ مَاتُوا لِيَرْزُقَهُمُ اللَّهُ رِزْقًا حَسَنًا وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ».
۱۸. «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ».
۱۹. «إِلَيْكَ عَنِّي يَا دُنْيَا فَحَبْلُكَ عَلَى غَارِبِكَ، قَدْ أُنْسَلْتُ مِنْ مَخَالِكَ وَأَفَلْتُ مِنْ حَبَائِلِكَ...».
۲۰. «الرَّغْبَةُ مِفْتَاحُ النَّصَبِ وَمَطِيَّةُ التَّعَبِ».
۲۱. «تَخَفَّفُوا تَلَحُّقُوا».
۲۲. «وَلَكِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ جَعَلَ رُسُلَهُ أُولَى قُوَّةٍ فِي عَزَائِمِهِمْ، وَضَعَفَةً فِيمَا تَرَى الْأَعْيُنُ مِنْ حَالَاتِهِمْ، مَعَ قَنَاعَةٍ تَمْلَأُ الْقُلُوبَ وَالْعُيُونَ غِنًى وَ خَصَاصَةً تَمْلَأُ الْأَبْصَارَ وَالْأَسْمَاعَ اذَى».
۲۳. «الدُّنْيَا دَارُ مَمَرٍ لَا دَارُ مَقَرٍّ وَالنَّاسُ فِيهَا رَجُلَانِ رَجُلٌ بَاعَ فِيهَا نَفْسَهُ فَأَوْبَقَهَا وَ رَجُلٌ ابْتِغَاءَ نَفْسِهِ فَأَعْتَقَهَا».
۲۴. «مَنْ يَرِغَبُ فِي الدُّنْيَا فَطَالَ فِيهَا أَمَلُهُ أَعْمَى اللَّهُ قَلْبَهُ عَلَى قَدَرِ رَغْبَتِهِ فِيهَا».
۲۵. «يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ».
۲۶. «...لَا تَبْتَغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ».
۲۷. روایات متعددی در تشویق و تأیید تلاش برای رفاه زن و فرزند موجود است، رجوع شود به بحار الانوار، ۶۹/۱۰۴.
۲۸. «الزُّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ: قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ، وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» وَ «مَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَى الْمَاضِي وَلَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الزُّهْدَ بِطَرَفَيْهِ».
۲۹. «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا».
۳۰. «قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ».
۳۱. «فَوَلِّهِ مَا لِبَاسُهُ إِلَّا الْغَلِيظَ وَ لَا طَعَامَهُ إِلَّا الْجَشِبَ».

منابع و مآخذ

۱. ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن عبد الله (۱۳۳۷ق)، *شرح نهج البلاغه*. بیروت: مؤسسه اعلمی مطبوعات.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی (بی تا)، *عیون اخبار الرضا*، ترجمه محمد تقی آقا نجفی اصفهانی، ج ۱، تهران: انتشارات علمیه اسلامی.
۳. ابن شعبه، حسن بن علی (۴ق)، *تحف العقول عن آل الرسول*، ترجمه محمد باقر کمره‌ای، تهران: اسلامی.
۴. پناهی، علی احمد (۱۳۸۹)، *نقش التزام به آموزه‌های دینی در تربیت و استحکام خانواده*، فصلنامه معرفت اخلاقی، شماره ۲، ص ۷۷.
۵. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، *وسائل الشیعه*، ج ۱۵، قم: آل البيت علیهم السلام.
۶. حویزی، عبد علی بن جمعه (۱۱۱۲ق)، *تفسیر نور الثقلین*، چاپ دوم، قم: بی نا.
۷. حیدری کاشانی، حسین (۱۳۷۸)، *سیری در آفاق*، چاپ اول، قم: انتشارات تهذیب.
۸. خمینی، امام روح الله (۱۳۶۱)، *صحیفه امام*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
۹. خوانساری، محمد بن حسین (۱۱۲۲ق)، *شرح غررالحکم و درر الکلم*، تهران: دانشگاه تهران.
۱۰. دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۵)، *سیره نبوی «منطق عملی»*، چاپ دوم، تهران: دریا.
۱۱. زاهدی، عبدالرضا و کریمی درچه، محمد (۱۳۹۲)، «زهد و ساده زیستی و نقش آن در رشد فردی و اجتماعی از منظر آیات و روایات»، فصلنامه معرفت اخلاقی، شماره ۱۴، ص ۲۳.
۱۲. شرفخانی، احمد (۱۳۷۹)، *رفتارشناسی امام علی علیه السلام*، قم: انتشارات پارسایان.
۱۳. طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۲ق)، *مکارم الاخلاق*، چاپ چهارم، قم: انتشارات شریف رضی.
۱۴. قمی، عباس (۱۳۸۸)، *سفینه البحار و مدینه الحکم والآثار*، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
۱۵. گروهی از مؤسسات (۱۳۸۶)، *تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۱۶. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق)، *بحار الانوار*، بیروت: مؤسسه الوفاء.
۱۷. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۶۷)، *میزان الحکمه*، ج ۸، چاپ دوم، قم: دفتر تبلیغات.
۱۸. مختاری، رضا (۱۳۸۵)، *سیمای فرزندگان*، قم: بوستان کتاب.
۱۹. مردانی، محمد حسین و کابلی، قاسم علی (۱۳۸۸)، «اصلاح الگوی مصرف در پرتو فرهنگ ساده زیستی»، *نشریه علوم قرآن و حدیث*، شماره ۱۰۵، ص ۱۸۱-۱۶۱.
۲۰. ----- (۱۳۹۳)، «سبک زندگی اسلامی در پرتو فرهنگ ساده زیستی»، فصلنامه راهبرد توسعه، شماره ۳۹، ص ۵۶.

۲۱. مطهری، مرتضی (۱۳۵۸)، حق و باطل به ضمیمه احیای تفکر اسلامی، قم: مرکز اطلاعات و مدارک اسلامی.
۲۲. ----- (۱۳۶۴)، حق و باطل، چاپ چهارم، قم: انتشارات صدرا.
۲۳. ----- (۱۳۶۴)، سیری در سیره نبوی، قم: انتشارات صدرا.
۲۴. ----- (۱۳۸۹)، سیری در نهج البلاغه، تهران: آل طه.
۲۵. نعمانی، محمد بن ابراهیم (۳۴۲ق)، غیبه النعمانی، ترجمه جابر رضوانی، تهران: نگاه آشنا.
۲۶. نوری، اعظم (۱۳۸۹)، «عوامل تحکیم و استحکام خانواده»، نشریه علوم اجتماعی، شماره ششم، ص ۱۴۵-۱۷۸.
۲۷. نوری، نجیب الله (۱۳۸۸)، «نقش مثبت اندیشی در استحکام خانواده»، فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی، شماره نهم، ص ۷۳-۹۰.
۲۸. یعقوبی، احمد بن اسحاق (بی تا)، تاریخ الیعقوبی، تهران: دارالزهراء (ع).

