

## سبک زندگی اسلامی در پرتو فرهنگ ساده‌زیستی

محمدحسین مردانی نوکنده\*

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۵/۲۰

تاریخ تأیید مقاله: ۹۲/۱۰/۲

### چکیده

سبک زندگی اسلامی بر مبنای ساده‌زیستی، راه میانه‌ای است که اسراف، تبذیر، بخل و امساک را نفی می‌کند و اسلام از آن حمایت کرده است. استفاده از روزی خدا و به مصرف رساندن مال پاکیزه و حلال، حق طبیعی همه افراد است. اما غرق شدن در تجملات و زرق و برق زندگی مادی، راه بی‌انتهایی است که اضطراب، دلهره، نگرانی و ... از دستاوردهای آن به شمار می‌روند. مسئله اصلی در این مقاله، بررسی فرهنگ ساده‌زیستی از نگاه آموزه‌های دینی است که نتیجه آن، پیاده‌سازی سبک زندگی اسلامی در جامعه است. هدف تحقیق، شناخت ابعاد و عناصر مختلف فرهنگ ساده‌زیستی در ارتباط با ایجاد سبک زندگی اسلامی است. این مقاله بر اساس تحقیق و جستجوی کتابخانه‌ای از منابعی همچون: قرآن کریم، نهج‌البلاغه، بحارالانوار، اصول کافی و ... تدوین شده، ضمن آنکه محوریت منابع، قرآن کریم بوده است. نتیجه آنکه، ساده‌زیستی نوعی سرمایه است. با توجه به زندگی محدود و نیازهای گوناگون بشر باید انسان برای نیازهای ماندگار خود سرمایه‌گذاری کند. در سیر الی‌الله که هدف نهایی خلقت انسان است، بهترین زاد و توشه، سبکبالی است؛ چرا که وابستگی، انسان را از طی طریق بازمی‌دارد و در نهایت آنکه، سبک زندگی در پرتو فرهنگ ساده‌زیستی، آرامش، تعالی و تکامل را برای همگان به ارمغان خواهد آورد.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی اسلامی، ساده‌زیستی، اعتدال و آرامش.

## مقدمه

از موضوعاتی که در زندگی فردی و اجتماعی و مادی و معنوی انسان تأثیر بسزایی دارد، سبک زندگی در پرتو ساده‌زیستی و قناعت است که کمتر به آن توجه شده است؛ در حالی که از نظر فرهنگ دینی، یکی از ارزش‌های متعالی به حساب می‌آید. زندگی بر اساس ساده‌زیستی، پاسخ انسان‌های دانا به حیات ناپایدار دنیاست که در پرتو آن، آرامش درون و برون حاصل می‌شود. بنابر این، ساده‌زیستی با نوع شناخت انسان و نگرش او به زندگی دنیا مرتبط است.

در عصر حاضر، دو نگاه افراطی و تفریطی به بهره‌مندی از مواهب الهی و مادیات دیده می‌شود. عده‌ای در مادیات دنیا غوطه‌ور شده و اسیر زرق و برق و تجملات آن شده‌اند و برخی مانند راهبان مسیحی و صوفیان مزور، تارک دنیا شده و از جهان ماده، یا به کلی بی‌خبرند یا می‌خواهند با زندگی زاهدانه، افکار مردم را به خود جلب کنند. 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 مذکور و آثار زیانبار تجملات، می‌طلبد که سبک زندگی و 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 مورد نظر اسلام عبارت است از: عدم دلبستگی 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 می‌کند. زاهد جهان آنها هستند که به حداقل تمتع و بهره‌گیری از مادیات اکتفا کرده‌اند» (مطهری، ۱۳۸۱: 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 هموار می‌سازد؛ چنان که در روایتی از امام علی (ع) آمده است: «التَّزَهُدُ يُوَدِّي الِي الزَّهْدِ» (آمدی، بی‌تا، ج ۱: ۲۱۹)؛ واداشتن خود به زهد و ساده‌زیستی، منتهی به حالت درونی زهد می‌شود. در جای دیگر می‌فرمایند: «اول الزهد التزهد» (همان: ۳۸۴)؛ نخستین گام زهد، تزهد (ساده‌زیستی) است.

در یک جمله می‌توان گفت: زهد، در واقع عدم 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.

ساده‌زیستی و زندگی مورد نظر اسلام، ساده‌زیستی عزتمند و راستین است که برداشت‌های ناصحیح صوفی‌گری با آن تطبیق نمی‌کند. متأسفانه در همهٔ زمان‌ها، زاهدنماهای صوفی‌مسلك بوده و هستند که به دلیل عدم شناخت کامل از آموزه‌های دینی، نعمت‌ها را بر خود حرام کرده، لباس پشمینه پوشیده، برای خود ظاهری ژولیده، بی‌زراکت و ژنده‌پوش و خشم‌آلود درست کرده‌اند. امامان معصوم (ع) همواره در برابر افکار انحرافی این گروه، ایستادگی و با آنها در عمل و گفتار مخالفت می‌کردند و روش آنان را خطا و باطل می‌دانستند. امام صادق (ع) در مورد این افراد می‌فرمایند: آنها دشمنان ما هستند. کسی که به آنها مایل شود، جزء آنان است و با آنها محشور می‌شود. (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲: ۱۲۵)

ممکن است بعضی افراد از ساده‌زیستی سوء استفاده کنند و با نیرنگ و فریب، مردم را به گمراهی بکشانند و از این طریق به مقاصد خویش برسند. سعدی در این باره داستانی نقل کرده است: «زاهدی مهمان پادشاهی بود. چون به طعام بنشستند، کمتر از آن خورد که ارادت او بود و چون به نماز برخاستند، بیش از آن کرد که عادت او بود، تا ظن صلاح در حق او زیادت شود ... چون به مقام خویش بازآمد، سفره خواست تا تناولی کند. پسری داشت صاحب فراست، گفت: ای پدر! باری به دعوت سلطان طعام نخوردی؟ گفت: در نظر ایشان چیزی نخوردم که به کار آید. گفت: نماز را هم قضا کن که چیزی نکردی که به کار آید». (سعدی، ۱۳۹۱، ۸۹)

شاید بعضی تصور کنند ساده‌زیستی با آراستگی ظاهری منافات دارد؛ در حالی که



بین او دو هیچ گونه تضادی وجود ندارد. می‌توان هم ساده بود و هم آراسته. اسلام بر لزوم آراستگی مسلمانان تأکید کرده است. قرآن مجید می‌فرماید: «یا بنی آدم خذوا زینتکم عند کل 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 آنکه شامل زینت‌های معنوی مانند مَلَکات اخلاقی و پاکی نیت و اخلاص نیز می‌شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۶: ۱۴۸)

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: خدای تعالی دوست دارد وقتی بنده‌اش نزد برادران خود می‌رود، با ظاهری آراسته روبه‌رو شود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۶: ۲۴۹). آن حضرت از مردی که موهای ژولیده و لباسی کثیف داشت، انتقاد کرده، فرمودند: بهره بردن از نعمت‌های الهی و نمایاندن نعمت، جزء دین است. (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۱۶: ۴۳۹)

پیامبر اکرم (ص) در عین سادگی و دوری از تجملات دنیوی، پاک و پاکیزه و خو بو و معطر بود؛ چنان که وقتی از مسیری می‌گذشت، رهگذرانی که پس از وی از آنجا می‌گذشتند، از بوی خوش آن حضرت می‌فهمیدند که پیامبر از آن جا عبور کرده است. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۴: ۲۵)

### جایگاه ساده‌زیستی در سبک زندگی اسلامی

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 (ع) در مورد صعصعه بن صوحان می‌فرماید: «انک ما علمتُ حَسَنُ المعونه حَفِيفُ الْمُؤُونَه» (یعقوبی، بی‌تا، ج ۲: ۲۰۴)؛ همانا تا آنجا که دانسته‌ام، یآوری نیکو و کم‌هزینه‌ای.

همچنین آن حضرت در توصیف زید بن صوحان که در جنگ جمل به شهادت رسید، فرمودند: خداوند تو را رحمت کند ای زید که به راستی کم‌هزینه و پر کار بودی. (پیشین: ۶۷)

امام علی (ع) از میان همه کمالات صعصعه و زید، به این ویژگی مهم آنان (کم‌هزینه و پر کار بودن) اشاره می‌کند تا جایگاه ارزشی ساده‌زیستی برای همگان مشخص شود. در اهمیت این مقوله ارزشمند، همین بس که همه پیامبران الهی از آدم تا خاتم، به آن متصف بوده‌اند.



## ۱. ساده‌زیستی و سیره پیامبران

سادگی و بی‌پیرایگی فرستادگان الهی، به عنوان اصلی اصیل، جلوه‌ای خاص در رفتار، معاشرت و نشست و برخاست آنان دارد. امام علی(ع) از ساده‌زیستی پیامبران خدا خبر داده است. آن حضرت می‌فرماید: موسی(ع) به خداوند عرض کرد: پروردگارا! من به آنچه از نیکی به سویم فرستادی نیازمندم، به خدا سوگند، موسی جز نانی که آن را بخورد، از خدا چیزی نخواست؛ زیرا وی از سبزی زمین می‌خورد تا آنجا که به دلیل لاغری تن و آب شدن گوشت بدن، رنگ آن سبزی از پوست شکم او نمایان بود. و اگر بخواهی از حضرت داوود(ع) 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(ع) بگویم که سنگ را بالین خود قرار می‌داد و جامهٔ 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. (نهج‌البلاغه، ج ۱۶۰)

پیامبر اسلام(ص) نمونهٔ کامل ساده‌زیستی است. امام علی(ع) در توصیف آن حضرت می‌فرماید: برای تو کافی است که رسول خدا را اطاعت کنی 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. (همان)

آن حضرت در ادامه می‌فرماید: پیامبر(ص) روی زمین غذا می‌خورد و همچون بندگان می‌نشست و به دست خود، کفشش را پینه می‌زد و جامهٔ خود را وصله می‌کرد و بر الاغ بی‌پالان سوار می‌شد و دیگری را در پشت سر خود سوار می‌کرد. (همان)

رسول خدا(ص) از سیرهٔ پادشاهان و نوع برخاست و رفت و آمد و تشریفات آنها سخت بیزار بود. مردی نزد پیامبر آمد تا با وی سخن گوید، اما چون پیامبر(ص) را دید، دستپاچه شد و به لرزه افتاد. حضرت به او فرمودند: راحت باش، من که پادشاه نیستم. من فرزند همان زنم که گوشت خشکیده می‌خورد. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۶: ۲۲۹)

## امام علی(ع) و ساده‌زیستی

حضرت علی(ع) و فرزندان، پاسداران سیرهٔ نبوی بودند و در ساده‌زیستی از رسول

بزرگوار پیروی می‌کردند. آن حضرت می‌فرمایند: به خدا سوگند، این جامهٔ پشمین خود را آن قدر وصله کرده‌ام که از وصله‌کنندهٔ آن شرم دارم. (نهج‌البلاغه، همان)

امام صادق (ع) از پدر بزرگوارشان روایت کرده که فرمودند: علی (ع) در کوفه به مردم نان و گوشت می‌خوراند و خود طعامی جداگانه داشت. بعضی گفتند: کاش می‌دیدیم که خوراک امیر مؤمنان چیست؟ پس عده‌ای به طور سرزده به حضور امام رسیدند، غذای او چنین بود: تریدی (خرده‌ای) از نان خشکیده خیسیده به روغن که با خرما می‌فشرده آمیخته شده بود و آن خرما را از مدینه برای وی می‌آوردند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۷: ۱۴۷)

ابو اسحاق سبعی می‌گوید: یک روز جمعه بر دوش پدرم سوار بودم و امام علی (ع) خطبه می‌خواند. دیدم آن حضرت دست خود را تکان می‌دهد. گویا با آستین پیراهنش خود را باد می‌زند، به پدرم گفتم: آیا امیر مؤمنان گرمش است؟ گفت: او گرما و سرما را چیزی به حساب نمی‌آورد، بلکه پیراهنش را شسته و چون پیراهنی جز آن نداشته، آن را مرطوب به تن کرده است و چنین می‌کند تا خشک شود. (پیشین)

کدام زمامداری را می‌توان مانند امام علی (ع) یافت که خوراک و پوشاکش چون ضعیف‌ترین مردم باشد و از این سیرهٔ نیکو تا لحظهٔ وداع از این دنیا دست برندارد.

### حضرت زهرا (س) و ساده‌زیستی

حضرت زهرا (س) نیز شاگرد مدرسهٔ پیامبر (ص) و الگوی ساده‌زیستی است. وقتی سلمان فارسی چادر کهنهٔ ایشان را دید که با لیف خرما دوازده جای آن وصله شده بود، متعجب شد و با گریه چنین گفت: دختران قیصر و کسری در سندس و حریرند و دختر محمد (ص) روپوشی کهنه بر تن دارد که دوازده جای آن وصله شده است. آن حضرت گفت: یا رسول‌الله (ص)! 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 پوشیده است! (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸: ۳۰۳)

### امام زمان (عج) و ساده‌زیستی

سیرهٔ آخرین وصی پیامبر (ص) نیز ساده‌زیستی است. امام صادق (ع) می‌فرماید:

«فوالله ما لباسه الا الغليظ ولا طعامه الا الحشب» (پیشین: ۳۰۴)؛ به خدا سوگند، لباس مهدی (عج) جز پوشاکی درشت و خوراک او جز خوراکی سخت نخواهد بود.

## ۲. ساده‌زیستی و مقتضیات زمان

هر چند ساده‌زیستی به عنوان اصلی ثابت در زندگی پیامبر (ص) و ائمه (ع) شناخته می‌شود، اما طبیعی است که این اصل در اوضاع و احوال گوناگون و اعصار مختلف، صورت و شکل مناسب آن زمان را پیدا می‌کند. بر این 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 می‌شود. نمونه ذیل حاصل عدم شناخت این نکته مهم در زندگی ائمه اطهار (ع) است.

### اعتراض زاهدنمای صوفی مسلک به امام صادق (ع)

روزی سفیان ثوری که خود از زهدفروش‌های عصر امام صادق (ع) بود، به نوع لباس آن حضرت اعتراض کرد و گفت: ای پسر رسول خدا (ص)! پیامبر (ص) و علی (ع) چنین لباسی را نپوشیدند که شما به تن کرده‌اید. حضرت در پاسخ فرمودند: رسول خدا (ص) 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 فرو ریخت. شایسته‌ترین افراد به بهره‌مندی از این نعمت‌ها، نیکان هستند. سپس حضرت این آیه شریفه را خواندند که: «قل من حرم زینه الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق» (اعراف: ۳۲)؛ بگو: چه کسی نعمت‌های زیبای خدا و روزی‌های پاک را که او برای بندگانش آشکار کرده، حرام کرده 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 زدند و لباس زیرین خویش را که زبر و خشن بود، به سفیان نشان دادند و فرمودند: این لباس خشن را برای نفس خود و آن لباس ظاهر را برای مردم بر تن کرده‌ام. (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۴: ۱۵۶)

آن گاه امام (ع) اعتراض سفیان را به خودش برگرداندند که در زیر لباس خشن خویش، جامه‌ای بس لطیف در بر کرده بود (همان) و بدین طریق، روحیه ریاکارانه و زاهدنمای سفیان را آشکار کردند.



شرایط دوره امام صادق (ع) به گونه‌ای بود که باید به تناسب آن، نوع پوشش و لباس انتخاب شود. در عین حال، اگر شرایط تغییر می‌کرد و مردم مدینه در سختی قرار می‌گرفتند، امام صادق (ع) به همان ساده‌زیستی برمی‌گشتند. از این رو، معتب می‌گوید: امام صادق (ع) فرمودند: چقدر طعام در نزد ماست؟ عرض کردم: بیش از چند ماه. حضرت فرمودند: همه را بفروش. گفتم: در مدینه طعام نیست. حضرت فرمودند: آن را بفروش. وقتی فروختم، حضرت فرمودند: 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. (همان)

## فلسفه ساده‌زیستی در سبک زندگی اسلامی

ساده‌زیستی در اسلام، تحمّل محرومیت بی‌منطق نیست، بلکه باید بر اساس حکم عقل و نقل صورت گیرد. اما چرا اسلام ساده‌زیستی را ارزش می‌داند و فلسفه آن چیست؟ در ادامه به بعضی از موارد 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، هم درد و رنج محرومان را لمس کرده، هم با آنان همدردی کرده‌اند. از این رو امام علی (ع) می‌فرماید: اگر می‌خواستیم می‌توانستیم از عسل خالص و مغز گندم و بافته ابریشم برای خود خوراک و پوشاک تهیه کنیم، اما هرگز هوا و هوس بر من چیره نخواهد شد و حرص و طمع مرا به برگزیدن خوراک‌ها نخواهد کشید. در حالی که ممکن است در سرزمین «حجاز» یا «یمامه» کسی باشد که حسرت‌گرده 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: این درد تو را بس که شب سیر بخوابی و گرداگردت شکم‌هایی گرسنه به پشت چسبیده باشد. آیا بدین بسنده کنم که مرا امیرمؤمنان گویند و در ناخوشایندی‌های روزگار شریک آنان نباشم؟ (نهج‌البلاغه: 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 اینکه نیازمندان را بخوراند و بپوشاند و به آنان آسایش برساند، بیش از آنی لذت می‌برد که خود بخورد و بپوشد و استراحت کند. به قول سعدی در گلستان:

اگر لذت ترک لذت بدانی دگر شهوت نفس، لذت نخوانی

نمونه بارز ایثار امام علی(ع) و خاندان پیامبر(ص) در سوره انسان منعکس شده است. آن بزرگواران برای رضای خدا، طعام خود را به مسکین و یتیم و اسیر بخشیدند. مشهور است امیر مؤمنان علی(ع) باغی را که پیامبر(ص) درخت نشانده و با دست خود آب داده بود، به ۱۲ هزار درهم فروخت و وقتی نزد خانواده‌اش آمد، از آن هیچ نمانده بود و همه را در راه خدا داده بود. حضرت فاطمه(س) به وی گفت: می‌دانی چند روز است که ما خوراک نخورده‌ایم و گرسنگی بر ما چیره شده است! پس چرا قدری از آن را نگه نداشتی؟ حضرت فرمودند: چهره‌هایی زرد و دردمند که نمی‌خواستیم ذلت خواهش را در آنها ببینیم، مرا بازداشت از اینکه چیزی از آن را نگه دارم. (رازی، ۱۳۷۱: ۱۵۶)

### ساده‌زیستی و عصر پیشرفت و فناوری

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

در پاسخ باید گفت: فناوری، محصول اندیشه و عمل انسان است؛ نه پدیده‌ای خود مختار است و نه می‌تواند انسان را به دنبال خود بکشانند. البته در اینکه یکی از ویژگی‌های فناوری، ترویج مصرف‌گرایی است، تردیدی نیست؛ اما این خواست انسان است که اگر به دنیا روی آورد، برای خود مصرف‌های نو می‌آفریند و در پی ایجاد نیازهای دروغین می‌افتد، انسان می‌تواند از فواید فناوری بهره بگیرد، ولی اسیر آن نباشد. سخن در بهره‌مندی از فناوری نیست، بلکه سخن در این است که بهره‌مندی از آن به چه قیمتی باید تمام شود. فناوری باید در خدمت بشر باشد، نه اینکه انسان در خدمت فناوری باشد.



اگر ساده‌زیستی نسبی را ارزش بدانیم، فرقی میان عصر فناوری 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 حال، ساده‌زیستی به معنای گوشه‌گیری، تنبلی و بی‌حرکتی نیست تا با فناوری و فعالیت و پیشرفت منافات داشته باشد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «المؤمن حسن المعونه حنیف المؤمنه» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲: ۲۴۱)؛ مؤمن، پرکار و کم خرج است.

### ساده‌زیستی و فقر

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 و نظر اسلام، فقر زدایی است نه فقرزایی. فقر، نداشتن و ناداری است؛ اما ساده‌زیستی، نخواستن در عین تمکن. 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 (ص) از فقر به خدا پناه می‌برد (قمی، ۱۴۰۴: ۳۹) و آن را از هر مرگی بدتر می‌داند.

امام علی (ع) نیز می‌فرماید: پسر من! 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. (نهج البلاغه: کلمات قصار ۳۱۹)

### ساده‌زیستی و زمامداران

گرچه ساده‌زیستی برای آحاد جامعه، یک ارزش محسوب می‌شود؛ اما برای پیشوایان و مدیران جامعه، یک ضرورت است. امام علی (ع) می‌فرماید: «ان الله تعالی فرض علی ائمه العدل ان یقدروا انفسهم بضعفه الناس کیلا یتبیح بالفقیر فقره» (نهج البلاغه، خ ۲۰۹)؛ 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 اینکه فقیر به سیره فقیرانه من تأسی کند و ثروتمند به وسیله ثروتش سرکشی و طغیان نکند». (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۱: ۴۱۰)

ساده‌زیستی رهبران و زمامداران، دو نتیجه مثبت و عدم ساده‌زیستی آنان 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 (ع) 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 مهمانی مردمی را بپذیری که نیازمندانشان به جفا رانده شده‌اند». (نهج البلاغه: نامه ۴۵)

## ساده‌زیستی و رهبران دینی

از آنجا که علمای دین، مقتدای خویش را پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) او می‌دانند و در عمل به دستورات نجات‌بخش دین، اسوه دیگرانند، الگوی عملی زهد و ساده‌زیستی و قناعت بوده، با تمام سختی‌ها و فشارها زندگی خود را در حد ضعیف‌ترین مردم نگه می‌داشته و فریادرس محرومان بوده‌اند.

حضرت امام خمینی (ره) در تمام مراحل زندگی، چه زمانی که طلبه گمنامی در مدرسه فیضیه بودند و چه زمانی که رهبری و مرجعیت شیعیان جهان را بر عهده داشتند، ساده‌زیستی و اکتفا کردن به حداقل زندگی را منش خویش قرار داده بودند و هیچ‌گاه حاضر نشدند سطح زندگی ایشان، از سطح زندگی عموم مردم بالاتر برود. (باقری، ۱۳۷۸: ۱۵۸)

یکی از اطرافیان امام می‌گوید، امام (ره) زمانی که در نجف بودند در منزلی استیجاری که نوساز نبود و از جهت سادگی مثل منازل سایر مردم عادی و طلاب بود سکونت داشتند و وقتی به ایشان گفته شد همانند بقیه بزرگان، منزلی در کوفه نزدیک شط فرات برایشان اجاره شود تا در ایام تابستان که هوای نجف گرم و خشک بود به آنجا بروند، ایشان امتناع کردند و فرمودند: من چطور می‌توانم به کوفه روم در حالی که بسیاری از مردم ایران در زندان به سر می‌برند. (امام خمینی، ۱۳۷۸: ۸۹)

شیخ انصاری آن مردی که مرجع کل شیعه می‌شود، آن روزی که می‌میرد، با آن



ساعتی که به صورت یک طلبه فقیر دزفولی وارد نجف شده، فرقی نکرده است. وقتی خانه او را نگاه می‌کنند می‌بینند مثل فقیرترین مردم زندگی کرده است، با اینکه در هر سال مقدار زیادی وجوهات به دست ایشان می‌رسید. (جعفری، ۱۳۷۶: ۱۲۸)

زندگی شیخ عباس قمی (ره) نیز بسیار محدود بود؛ به طوری که از حد زندگی یک اهل علم عادی هم پایین‌تر بود. لباسش عبارت بود از یک قبای کرباسی. چند سال زمستان و تابستان را با همان قبا می‌گذرانید، هیچ در فکر لباس و تجمل نبود. فرش خانه‌اش گلیم بود، از سهم امام استفاده نمی‌کرد و می‌گفت من اهلیت استفاده از آن را ندارم. (قاسمی، ۱۳۸۵: ۲۱۱)

## زمینه‌های ساده‌زیستی در سبک زندگی اسلامی

نهادینه شدن ساده‌زیستی در جامعه به عنوان یکی از ارزش‌های اخلاقی، نیازمند فراهم شدن زمینه مناسب است که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

### ۱. ساده‌زیستی مسئولان

یکی از عوامل مؤثر در ساده‌زیستی مردم، بی‌پیرایه بودن زندگی رهبران و کارگزاران و الگوهای جامعه است. الگوبرداری از زندگی کسانی که نقش هدایت و راهنمایی را بر دوش دارند، موضوعی است که در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفته است. از امام علی (ع) نقل شده که فرمودند: مردم به حاکمان خود شبیه‌ترند تا به پدرانشان. (نهج‌البلاغه: خ ۲۵). آن حضرت با طرح کردن روش زندگی پیامبر (ص) به عنوان برجسته‌ترین الگوی تربیتی، مردم را به ساده‌زیستی دعوت کرده، فرمودند: برای تو کافی است که راه و رسم زندگی پیامبر اسلام (ص) را الگو قرار دهی. آن حضرت در جایی دیگر، زندگی خود را که نمونه عالی بی‌رغبتی به دنیا و ساده‌زیستی است، به عنوان الگو معرفی می‌کنند و می‌فرمایند: بدانید که هر پیروی را امامی است که او را الگوی خود می‌شناسد و از نور دانشش روشنی می‌گیرد. بدانید که امام شما از دنیای خود به دو پاره تن‌پوش و از خوردنی‌هایش به دو قرص نان بسنده کرده است. (همان: نامه ۴۵)

### ۲. دنیاشناسی

ساده‌زیستی با نحوه نگرش انسان به دنیا ارتباطی مستقیم دارد. کسی که دنیا را همه چیز و منتهای آمال و آرزوهای خود می‌پندارد، نمی‌تواند ساده‌زیست باشد. در جهت



اصلاح همین نگرش است که امام علی(ع) می‌فرمایند: از فرزندان آخرت باشید، نه از فرزندان دنیا. (همان: خ ۴۲)

### ۳. خودشناسی

یکی از روش‌هایی که در تقویت ارزش‌های اخلاقی به ویژه 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. فرهنگ‌سازی

فطرت انسان‌ها به سمت و سوی خوبی‌ها گرایش دارد؛ پس مهم آن است که ساده‌زیستی به عنوان یک ارزش معرفی شود. 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 در سبک زندگی اسلامی

ساده‌زیستی آثار فراوانی دارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

### ۱. آسودگی

همه‌ی اضطراب‌ها و نگرانی‌ها از دنیا و مظاهر آن است، که با ساده‌زیستی می‌توان آنها را برطرف کرد و به آسودگی دست یافت. امام علی(ع) می‌فرمایند: «الرغبة مفتاح النصب و مُطِيَّة التَّعب» (همان: ح ۳۷۱)؛ شیفتگی دنیا، کلید دشواری و مرکب گرفتاری است.

امام صادق(ع) نیز می‌فرمایند: شیفتگی در دنیا، مایه‌ی غم و اندوه است و زهد در دنیا، آسایش جسم و جان را در پی دارد. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۹: ۱۷۵؛ حجتی، ۱۳۷۶: ۳۶۹)

ممکن است تصور شود که ساده‌زیستی، مستلزم 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(ع) گنجی را بی‌نیازکننده‌تر از قناعت و مالی را بابرکت‌تر از بسنده کردن به روزی روزانه نمی‌داند. (نهج‌البلاغه، ح ۳۷۱)

زندگی پر هزینه و تجملی است که خاطر انسان را به خود مشغول می‌کند؛ زیرا لازمه‌ی این زندگی، درآمد بالاست که تحصیل آن، سعی خستگی‌ناپذیر می‌خواهد و همین



تلاش بی‌وقفه، استراحت و لذت بردن را از انسان سلب می‌کند. از طرفی، خواسته‌های انسان، نامحدود و تمام‌ناشدنی 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 روی می‌آورند.

## 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 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 محمدحسن نجفی، معروف به صاحب جواهر، از علمای مشهور و بنام نجف است که کتاب گرانسنگ «جواهر الکلام» وی، عظیم‌ترین کتاب فقهی و دایره‌المعارف فقه شیعه و ثمره ۲۶ سال کار مداوم ایشان 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] برنیاید و این یک کاخ‌نشین 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». (امام خمینی، ۱۳۶۴، ج ۱۸: ۴۷۱)

## ۳. سرمایه‌گذاری

ساده‌زیستی یک نوع سرمایه‌گذاری است. با توجه به زندگی محدود و نیازهای گوناگون بشر، انسان باید برای نیازهای ماندگار خود، سرمایه‌گذاری کند. در سیر الی‌الله 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 (ع) می‌فرماید: «تَخَفُّوا تَلْحَقُوا» (نهج‌البلاغه: خ ۲۱)؛ سبکبار شوید تا زودتر برسید.

همان طور 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 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

بازنماند. او می‌داند برای پیمودن راه درازی که در پیش دارد، باید امکانات و سرمایه لازم را فراهم کند و عاقلانه‌تر آن است که چیزی را برگزیند که کم‌وزن‌تر و پرجز تر باشد و این کاری است که هر انسان عاقل و دوراندیشی انجام می‌دهد. (نصری، ۱۳۷۶: ۱۴۷)

#### ۴. قدرت

امام علی(ع) راز قدرتمندی و تصمیم و اراده پیامبران را در ساده‌زیستی و بی‌پیرایگی آنان دانسته، می‌فرماید: «لکن 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». (نهج‌البلاغه، خ ۱۹۲)

استاد مطهری 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 در نهایت سادگی بودند؛ ولی همان سادگی، آن جلال و جبروت‌ها و حشمت‌ها را خرد می‌کرد. (مطهری، ۱۳۸۰: ۱۰۷)

حضرت موسی(ع) در سایه همین روحیه قناعت و ساده‌زیستی، به آن قدرت روحی دست یافت که با آن لباس پشمی و عصای چوبی در مقابل فرعون می‌ایستد، که ادعای خدایی دارد و با صلابت با او سخن می‌گوید. امام علی(ع) 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 قدرتت دوام می‌یابد. (نهج‌البلاغه، خ ۱۹۲)

ساده‌زیستی چنان قدرتی به انسان می‌دهد که در هر عرصه‌ای می‌تواند دست به کارهای سترگ بزند. امام خمینی(ره) در این باره می‌گویند: «اگر بخواهید بی‌خوف و هراس در مقابل باطل بایستید و از حق دفاع کنید و ابرقدرتان 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». (امام خمینی، ۱۳۶۴، ج ۱۸: ۴۷۱)

امام راحل(ره) با اشاره به زندگی عالمان بزرگی چون: صاحب جواهر و شیخ انصاری، زهد را عامل اقتدار آنان معرفی می‌کند(همان، ج ۱۷: ۳۷۴) و درباره مرحوم مدرّس می‌فرماید: «یک سید خشکیده لاغر با لباس کرباسی، در مقابل آن قلدری که هر کس آن وقت را



ادراک کرده، می‌داند که زمان رضاشاه غیر [از] زمان محمدرضا شاه بود؛ در مقابل او همچو ایستاد ... یک وقت رضاشاه به او گفته بود: سید چه از جان من می‌خواهی؟ گفته بود که می‌خواهم تو نباشی. وقتی که رضاشاه ریخت به مجلس، فریاد می‌زدند که زنده‌باد کذا. مدرّس رفت ایستاد و گفت که مرده باد کذا، زنده‌باد خودم. شما نمی‌دانید در مقابل او ایستادن یعنی چه و او ایستاد. این برای این بود که از هواهای نفسانی آزاد بود، وارسته بود و وابسته نبود». (امام خمینی، ۱۳۶۴، ج ۱۶: ۴۵۳)

## ۵. آزادگی

شهید مطهری در مورد ساده‌زیستی رهبران الهی می‌گوید: «افرادی را می‌بینید که در دنیا ساده زندگی می‌کنند، بدون اینکه لذت‌های خدا را بر خودشان حرام کرده باشند و بدون اینکه از کارهای زندگی دست بکشند. اینها در متن زندگی واقع هستند ولی دلشان می‌خواهد ساده زندگی کنند. چرا؟ می‌گویند برای اینکه من نمی‌خواهم آزادی‌ای را به چیزی بفروشم، به هر اندازه خودم را به اشیا مقید کنم، اسیر آنها هستم و وقتی اسیر اشیا باشم، مثل کسی هستم که هزار بند به او بسته است. چنین آدمی نمی‌تواند راه برود و سبکبار و سبکبال باشد و لهذا زندگی پیامبران عظام و رهبران بزرگ اجتماع، همواره زندگی ساده‌ای بوده؛ زیرا اگر زندگی پر تجمل می‌داشتند، دیگر از رهبری می‌بایست دست می‌کشیدند. زندگی پر تجمل با رهبری که لازمه آن سبکباری و سبکبالی و جنبش زیاد و آزادی و آزادگی است، نمی‌سازد». (مطهری، ۱۳۶۹: ۱۶۳)

نیاز و وابستگی به دنیا، انسان را برده و مطیع خود می‌سازد؛ زیرا قیدها و بندها و تعلقات مادی و تجمل‌گرایی، آزادی عمل را می‌گیرد. امام علی(ع) می‌فرماید: 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». (نهج‌البلاغه، ح ۱۳۳)

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است  
مگر تعلق خاطر به ما رخساری که خاطر از همه غم‌ها به مهر او شاد است  
استاد مطهری، دلبستگی نداشتن به دنیا 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. (مطهری، ۱۳۸۱: ۲۳۴)



## آثار مخرب تجمل‌گرایی در زندگی

### 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 روزافزون خود، از شیوه‌های نامشروع مانند چاپلوسی، رانت‌خواری، ربا و ... بهره می‌جویند. امام خمینی (ره) می‌فرماید: «این خوی کاخ‌نشینی، اسباب این می‌شود که انحطاط اخلاقی پیدا شود. اکثر این خوی‌های فاسد، از طبقه مرفه به مردم دیگر صادر شده است.» (امام خمینی، ۱۳۶۴، ج ۱۷: ۲۱۸)

پیامبر اکرم (ص) در گفتگو 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. ایشان بدترین افراد امت من هستند. (عیاشی، ۱۳۸۰: ۸۸؛ طبرسی، ۱۴۰۸: ۳۲۱)

ابن خلدون، متفکر و جامعه‌شناس مسلمان، تجمل و رفاه‌زدگی را دشمن شهرنشینی می‌داند و می‌گوید: «تجمل‌خواهی و نازپروردگی برای مردم، تباهی آور 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.» (ابن خلدون، ۱۳۶۳، ج ۱: ۲۶۸)

### ۲. سقوط و نابودی

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

در آیه‌ای دیگر، اتراف و ترفه را باعث سقوط و نابودی شمرده است: «واذا اردنا ان نهلک قریه امرنا متر فیها ففسقوا فیها فحق علیها القول فدمرناها تدمیرا» (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. آن گاه آنجا را زیر و رو می‌کنیم و نابودشان می‌سازیم.

این آیه به یکی از سنت‌های قطعی پروردگار درباره‌ی هلاکت مردم و ارتباط آن با رفاه‌زدگی و تجمل‌گرایی اشاره دارد. (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۷: ۱۵۹)



همیشه اشراف و مرفهان بی‌درد، نخستین کسانی بوده‌اند که با پیامبران و منادیان عدالت، مخالفت کرده‌اند. قرآن مجید می‌فرماید: «وما ارسلنا فی قریه من نذیر الا قال مترفوها انا بما ارسلتم به کافرون» (سبأ: ۳۴)؛ ما به هیچ جمعیت و دیاری پیامبری نفرستادیم، مگر آنکه 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». (ابن خلدون، ۱۳۶۳، ج ۱: ۲۶۸)

### ۳. انحطاط اخلاقی

امام علی (ع) از رفاه‌زدگی به «سُکر نعمت»؛ یعنی مستی ناشی از تجمل و رفاه، یاد می‌کند که متأسفانه پس از رحلت پیامبر اسلام (ص)، امت اسلامی به آن مبتلا شدند. آن حضرت می‌فرماید: «ثم انکم معشر العرب اغراض بلایا قد اقتربت، فاتقوا سكرات النعمه و احذروا بوائق النقمه» (نهج‌البلاغه، خ ۱۵۱)؛ 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 (ع) 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 یا توانگری کافر نعمت یا کسی که امساک حق خدا را وسیلهٔ ثروت‌اندوزی قرار داده است 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؟» (نهج‌البلاغه، خ ۱۲۹)

استاد مطهری می‌گوید: آری، سرازیر شدن نعمت‌های بی‌حساب به سوی جهان اسلام و تقسیم غیر عادلانهٔ ثروت و تبعیض‌های ناروا، جامعهٔ اسلامی را دچار بیماری مزمن، نیاززدگی و رفاه‌زدگی کرد. (مطهری، ۱۳۸۰: ۲۶۲)

امام خمینی (ره) معتقد بودند گرایش به تجمل‌گرایی به تدریج صورت می‌گیرد و در درون آدمی رسوخ می‌کند و اخلاق را تغییر می‌دهد: «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 اینکه اشکالی ندارد. اگر جلویش را گرفتید، طمعش بریده می‌شود و اگر جلویش را نگرفتید، فردا یک قدم دیگر جلو می‌رود. یک وقت می‌بینید که این طلبهٔ زاهد عابد که در مدرسه زندگی



می‌کرد، متحول شد به یک نفر انسان طاغوتی» (امام خمینی، ۱۳۶۴، ج ۱۸: ۱۴)  
بنابر فرمایش امام (ره)، از ابتدا باید جلوی نفوس و خواهش‌های آن ایستاد. ایشان به  
صراحت می‌فرمایند: «با زندگانی اشرافی و مصرفی نمی‌توان ارزش‌های انسانی - اسلامی  
را حفظ کرد» (امام خمینی، ۱۳۷۸: ۷۳)

#### ۴. اسراف

بسیاری از مخارج و مصارف، بر اساس 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 و هم‌چشمی‌ها و تقلید کورکورانه از فرهنگ بیگانه و ... است و این  
همان چیزی است که اسلام آن را حرام کرده است: «بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید  
که خدا اسراف‌کنندگان را دوست ندارد» (انعام: ۱۴۱). در جای دیگر، اسراف‌کنندگان را از  
اصحاب آتش دانسته است. (غافر: ۴۳)

بدیهی است که با ساده‌زیستی و قناعت 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 (ص) می‌فرمایند: آن که بخورد و بیوشد و سوار شود از روی لذت و اشتهای نفسانی،  
خداوند بر او نظر نمی‌افکند تا جان دهد یا ترک کند. (عاملی، ۱۴۰۳: ۷۹)

#### ۵. کم‌رنگ شدن ارزش‌ها و سنت‌ها

یکی از آثار تجمل‌گرایی در جامعه، متروک شدن سنت‌های الهی و آداب اسلامی  
است. وجود تشریفات زاید و آداب و رسوم گوناگون باعث شده ازدواج که سنت پیامبر  
اعظم (ص) و موجب آرامش خانواده و سلامت روح و روان افراد و عفت عمومی در جامعه  
است، به تأخیر افتد و جوانان در وقت مناسب نتوانند تشکیل خانواده دهند؛ در حالی  
که با حذف تشریفات و روی 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 صلۀ  
رحم و اکتفا به ارتباط از راه دور و روابط سرد و خاموش از طریق تلفن، نامه، اینترنت  
و ... است. بدیهی است علاوه بر مشغله‌های روزمره، مهم‌ترین عامل این اثر را باید در  
تجمل‌گرایی و به تکلف افتادن خانواده‌ها جستجو کرد. (برومند، ۱۳۸۰: ۱۴۷)



## جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

تجربه تاریخی و دینی نشان داده 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 عدم رعایت ساده‌زیستی، همچون سدی آهنین، مانع عروج معنوی انسان به سوی حق تعالی می‌شود.

ساده‌زیستی، اصلی بنیادین در آموزه‌های دینی است که متأسفانه در سبک زندگی 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 گرانبقدر عمر را در تجمل‌گرایی و اسراف صرف نمی‌کند.

اسلام اصل اندازه‌داری و میانه‌روی را به عنوان یکی از مهم‌ترین مفاهیم اقتصادی مطرح می‌کند؛ چنان که در قرآن می‌فرماید: «بندگان خداوند رحمان کسانی‌اند که در خرج کردن برای هر چیز، نه اسراف می‌کنند و نه (بر نانخوران خویش) تنگ می‌گیرند و با میانه‌روی (به زندگی خویش) قوام می‌بخشند». (فرقان: ۶۷)

ستیغ بلند تربیت سازنده اسلامی، استوارسازی اصل نظم و اعتدال در مصرف است؛ زیرا برنامه‌ریزی حاکم بر زندگی افراد، هر گاه 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؛ اما هر گاه برنامه‌ریزی‌ها خلاف آنچه ذکر شد، 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 همهٔ موارد مصرف حاکم باشد تا مصرف کردن و بهره‌مند شدن از مواهب و امکانات موجود با واقعیت زندگی فطری انسان هماهنگ شود. این هماهنگی برای فرد و جامعه، جز از راه اندازه‌داری و میانه‌روی و زندگی ساده، شدنی نیست.

## ارائه پیشنهادهای کاربردی

جهت ترویج فرهنگ ساده‌زیستی در نوع سبک زندگی اسلامی، پیشنهادهایی به شرح ذیل ارائه می‌شود:

۱. اقتدا و تأسی به قرآن کریم و تعمق در مضامین متعالی آن، رمز نخست در داشتن

- جامعه‌ای ساده‌زیست در تمامی ابعاد آن به شمار می‌رود.
۲. زندگینامه و اندیشه‌های انسان‌های متعالی و ساده‌زیست جهت الگوگیری سایر اقشار در جامعه اشاعه شود.
  ۳. در کتب درسی دانش‌آموزان و دانشجویان، فرهنگ ساده‌زیستی آموزش داده شود.
  ۴. برگزاری کارگاه‌ها و هم‌اندیشی‌ها در زمینه ترویج فرهنگ ساده‌زیستی ضروری به نظر می‌رسد.
  ۵. روزنامه‌ها، مجله‌ها، صدا و سیما و تمامی ابزارهای فرهنگی در جهت ساده‌زیستی برنامه‌ریزی کنند.
  ۶. تعمق و تدبیر و بهره‌گیری در زندگی پیامبران، ائمه و اولیای دین، درس‌های ساده‌زیستی را به همگان آموزش می‌دهد.
  ۷. اصلاح الگوی صحیح مصرف در شهرها و روستاها در قالب شعارها و جملاتی کوتاه در مکان‌های پرتردد، جهت نهادینه شدن این فرهنگ ترویج شود.
  ۸. خانواده‌ها با برنامه‌ریزی صحیح و شایسته، ساده‌زیستی را می‌توانند در فرزندان نهادینه کنند.
  ۹. از نظرات اندیشمندان و متفکران جامعه جهت سبک اصیل زندگی اسلامی بهره گرفته شود.
  ۱۰. از کتب و آثار نوشتاری که در قلمرو بسط فرهنگ ساده‌زیستی تولید می‌شوند، حمایت شود.



## منابع

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- آمدی، عبدالواحد(بی‌تا). *غررالحکم و دررالکلم*، ترجمه محمدعلی انصاری، [بی‌جا]: [بی‌نا].
- ابن خلدون(۱۳۶۳). *مقدمه ابن خلدون*، تألیف آلبرت نصری نادر. ترجمه محمدعلی شیخ. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- ابن منظور، محمدبن مکرم(۱۴۰۵ق). *لسان العرب*. قم: ادب الحوزه.
- امام خمینی، سید روح‌الله(۱۳۶۴). *صحیفه نور*. تهران: مرکز مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی.
- امام خمینی، سید روح‌الله(۱۳۷۸). *کلمات قصار*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- باقری، خسرو(۱۳۷۸). *نگاهی دوباره به تربیت اسلامی*. تهران: مدرسه.



- برومند، مهدی (۱۳۸۰). شیوه‌های تعلیم در قرآن و سنت. رشت: کتاب مبین.
- جعفری، یعقوب (۱۳۷۶). شرح تاریخی قرآن. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- حجتی، سید محمدباقر (۱۳۷۶). پژوهشی در تاریخ قرآن کریم. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- حرانی، علی ابن الحسین ابن شعبه (۱۳۶۰). تحف العقول. تهران: کتابفروشی اسلامی.
- حر عاملی، محمد بن الحسن (۱۴۰۳ ق). وسائل الشیعه. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- حکیم، محمدباقر (۱۴۱۷ ق). علوم القرآن. قم: مجمع فکر الاسلامی.
- حکیمی، محمدرضا (۱۴۰۹ ق). الحیاه. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- رازی، ابوالفتح (۱۳۷۱). روح‌الجنان و روح‌الجنان فی تفسیر القرآن. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- سبحانی، جعفر (۱۳۶۰). منشور جاوید. اصفهان: کتابخانه عمومی امام امیرالمؤمنین.
- سعدی شیرازی (۱۳۹۱). گلستان. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۳). تفسیر المیزان. قم: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی.
- طبرسی، ابوعلی فضل بن حسن (۱۴۰۸ ق). مجمع البیان فی علوم القرآن. بیروت: دار المعرفه.
- طبری، محمد بن جریر (۱۴۰۸ ق). تاریخ الطبری. بیروت: دارالکتب علمیه.
- عیاشی، محمد بن مسعود (۱۳۸۰). تفسیر العیاشی. تهران: کتابخانه علمیه.
- فیض کاشانی، ملا محسن (بی‌تا). الصافی فی تفسیر القرآن. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- قاسمی، حمید محمد (۱۳۸۵). روش‌های تربیتی در داستان‌های قرآن. تهران: معناگرا.
- قطب، سید (۱۴۰۲ ق). تفسیر فی ظلال القرآن. بیروت: دارالشروق.
- قمی، علی بن ابراهیم بن هاشم قمی (۱۴۰۴ ق). تفسیر القمی، قم: دارالکتب.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۳۶۲). اصول کافی. تحقیق علی‌اکبر غفاری. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق). بحارالانوار. بیروت: دار احیاء التراث الاسلامی.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۱). سیری در نهج‌البلاغه. قم: صدرا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۰). سیری در سیره نبوی. قم: صدرا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۹). نبرد حق و باطل به ضمیمه احیای تفکر اسلامی. قم: صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از همکاران (۱۳۷۱). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- نصری، عبدالله (۱۳۷۶). مبانی رسالت انبیا در قرآن، تهران: سروش.
- یعقوبی، احمد بن یعقوب (بی‌تا). تاریخ یعقوبی. بیروت: مؤسسه الاعلمی.